

ZDROWE PODEJŚCIE DO ŻYCIA

Od pierwszych chwil

PORADNIK DLA MAM



Droga Przyszła Mamo!

Wiemy, że czas ciąży i oczekiwania na dziecko, a w końcu powitanie nowego członka rodziny na świecie jest ogromnym przeżyciem dla Ciebie i Twoich bliskich. To chwile przepięknie szczęściem, ale często również niepokojem i niepewnością. Na pewno zastanawiasz się, jak dobrze przygotować się na przyjście maluszka oraz jak się nim najlepiej zajmować, kiedy już będzie przy Tobie.

Choć rady mam, babć, czy przyjaciółek są niezwykle pomocne, razem z położnymi i dietetyczką ze Szpitala im. Rudolfa Weigla w Blachowni przygotowaliśmy dla Ciebie dodatkowe, profesjonalne wsparcie.

W naszym poradniku znajdziesz najważniejsze kwestie dotyczące okresu ciąży, porodu i połogu:

- WYPRAWKA DO SZPITALA
- ĆWICZENIA ODDECHOWE – NAUKA PRAWIDŁOWEGO ODDECHU PORODOWEGO
- DIETA PRZYSZŁEJ MAMY
- MASAŻ KROCZA – ŚWIADOME PRZYGOTOWANIE DO PORODU
- NATURALNE METODY WYWOŁYWANIA PORODU
- SYMPTOMY ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ PORODU
- POŁÓG
- KĄPIEL I PIELĘGNACJA SKÓRY NOWORODKA
- LAKTACJA



PRZED PORODEM

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ DO SZPITALA





PRZED PORODEM

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ DO SZPITALA

Gdy zbliża się planowy termin porodu, warto mieć już gotową torbę z rzeczami dla mamy i dziecka, by w momencie skurczów po prostu ją zabrać nie martwiąc się, czy o czymś się zapomnieli. Przygotuj sobie wcześniej listę niezbędnych rzeczy i powieś ją w widocznym miejscu. Na bieżąco odznaczaj, co już zapakowałaś.

Co powinno znaleźć się w Twojej torbie do szpitala?



Dla mamy:

- ✓ **wymagane dokumenty** tj.: dowód osobisty, grupa krwi, wynik badania GBS, aktualne wyniki badań zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia [HBS- Ag, HCV, (HIV, VDRL w III trym. - dla grup podwyższonego ryzyka) oraz toksoplazma IgM w II trym., jeśli w I trym. IgG były ujemne]
- ✓ **koszula poporodowa 3 szt.**
- ✓ **klapki** (gumowe lub plastikowe)
- ✓ **ręcznik**
- ✓ **kosmetyki**
- ✓ **podkłady**
- ✓ **podpaski**
- ✓ **woda mineralna**
- ✓ **sztućce, kubek**
- ✓ **książka/słuchawki/ładowarka do telefonu**

Dla dziecka:

- ✓ **ubranka** (pakiety 3-4 szt.: body/pajacyk, czapeczka i skarpetki)
- ✓ **kocyk/becik**
- ✓ **ręcznik**
- ✓ **pieluszki tetrowe**
- ✓ **pampersy** (1 paczka)
- ✓ **chusteczki nawilżane** (1 paczka)





PRZED PORODEM

A photograph of a pregnant woman with long brown hair, wearing a light grey ribbed tank top and white leggings. She is sitting on the floor, leaning forward slightly, and gently holding her pregnant belly with both hands. The background is a bright, blurred indoor setting with a wooden floor and a potted plant.

**ĆWICZENIA
ODDECHOWE**



PRZED PORODEM

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Prawidłowy oddech podczas porodu zapewnia odpowiednie dotlenienie mamie i dziecku. Dlatego warto zacząć uczyć się technik oddechu już w pierwszym trymestrze ciąży, żeby wyćwiczone odruchy przychodziły Ci naturalnie w chwili, gdy Twój maluszek będzie w drodze na świat.

Ćwiczenie na oddech kontrolowany

Poluzuj ubranie tak, żeby nigdzie nie czuć ucisku. Ułóż się wygodnie na plecach, podkładając wałki (mogą być zwinięte ręczniki) pod kark i pod kolana. Zamknij oczy i jedną dłoń połóż na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej. Na początku powoli wdychaj powietrze, starając się nie poruszać ramionami. Powietrze próbuj wciągnąć nosem (można to zrobić również ustami). Wypełnij płuca powietrzem, poczuj, jak unosi się ręka na brzuchu, a potem stopniowo klatka piersiowa aż do obojczyków. Kontynuuj wdych, aż poczujesz powietrze w gardle i nosie. Teraz spokojnie wypuść powietrze w odwrotnej kolejności – najpierw z nosa i gardła, potem z płuc, aż opadnie brzuch. Wydech może być nawet 2-krotnie dłuższy niż wdych. Staraj się powtarzać wdychy i wydechy najwolniej, jak tylko potrafisz przez kilka minut. Zrób chwilę przerwy, dopóki nie poczujesz, że znów chcesz nabrać powietrza.

WAŻNE: To ćwiczenie możesz wykonywać codziennie, a nawet kilka razy w ciągu dnia. Dzięki temu uczysz się oddechu przeponowego – znacznie głębszego niż ten, którym posługujemy się na co dzień. Ćwiczenie to pozwala na relaksację i dotlenienie maluszka, ale także uczy świadomej kontroli. Wykorzystanie tej metody oddychania jest ważne szczególnie podczas przerw międzyskurczowych, zarówno w I, jak i II okresie porodu. Gdyby podczas leżenia na plecach robiło Ci się słabo, wskazane jest przyjęcie pozycji siedzącej.





PRZED PORODEM

Ćwiczenie ze świeczką: wersja 1

Usiądź wygodnie na krześle w wyprostowanej pozycji. Ustaw przed sobą zapaloną świecę w odległości ok. 30 cm od twarzy. Połóż rękę na przeponie (znajduje się poniżej piersi). Nabierz dużo powietrza, a potem, wydymając usta, wypuszczaj je powoli tak, żeby płomień świecy nie zgasł, ale jak najdłużej się odginał. Twoja ręka najpierw się unosi, a podczas wydechu płynnie opada.

Dzięki temu ćwiczeniu uczysz się panowania nad przeponą i rozluźniania mięśni twarzy, w szczególności okolic ust. Technika ta świetnie sprawdza się podczas skurczów.

Ćwiczenie ze świeczką: wersja 2

Tak jak we wcześniejszym ćwiczeniu, usiądź na krześle w wyprostowanej pozycji i ustaw przed sobą zapaloną świecę w odległości ok. 30 cm od twarzy.

Nabierz dużo powietrza i wydychaj je przez rozluźnione usta krótkimi dmuchnięciami – płomień świecy ma się odginać przy każdym westchnieniu. Ręka leżąca na przeponie najpierw powoli się unosi, a podczas wydechów rytmicznie się porusza, podskakuje.





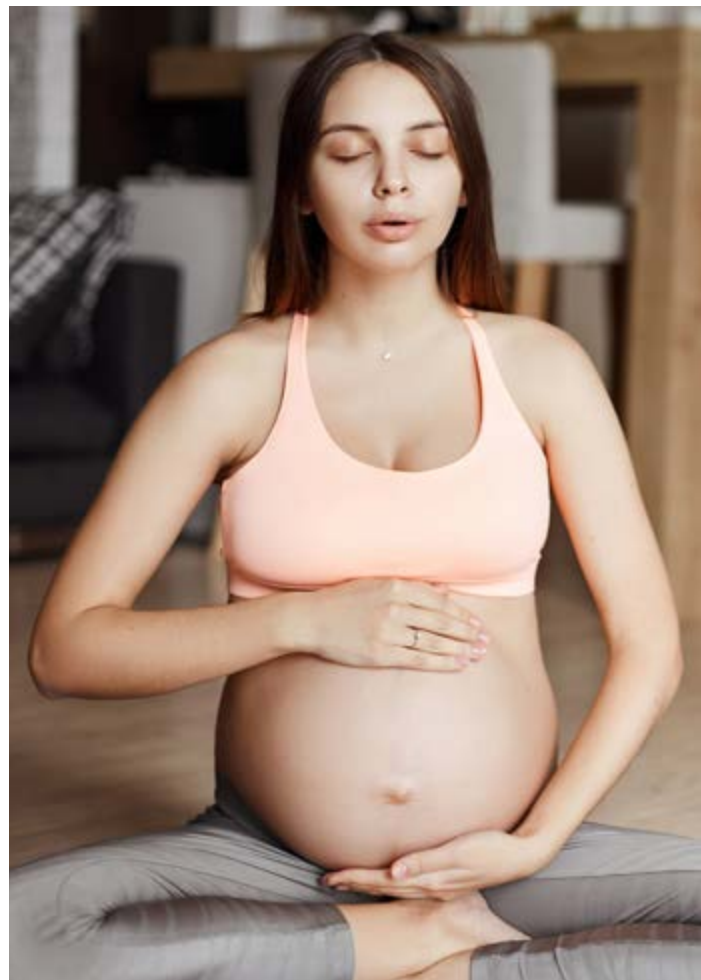
PRZED PORODEM

Oddech a parcie

Pozycja może być dowolna, choć leżąca jest niewskazana. Nabieraj powietrza do momentu, aż poczujesz, że ręka ułożona na przeponie zaczyna się unosić. Zatrzymaj wdech i nie wypuszczaj powietrza. Teraz rozchyl lekko usta, rozluźnij gardło i nieznacznie zepchnij przeponę w kierunku spojenia łonowego. To ważne, abyś parła ku przodowi, a nie w stronę kości ogonowej – pracują wtedy inne mięśnie i siła skierowana jest gdzie indziej. Możesz dla porównania przez chwilę poprzeć ku tyłowi, a poczujesz różnicę. Jeśli podczas parcia nie potrafisz rozluźnić twarzy, a powietrze ucieka z płuc do gardła i czujesz, że mogłabyś wydać wysoki dźwięk – nabrałaś zbyt dużo powietrza. Spróbuj jeszcze raz, robiąc mniejszy wdech. Powtórz ćwiczenie. Podczas próby nie zaciskaj zębów, stęknij niskim głosem, wypuszczając nieco powietrza przez otwarte gardło. Jeśli potrafisz to zrobić, już wiesz, jak wzmacniać siłę parcia.

UWAGA! Najczęściej powtarzane błędy w trakcie porodu

- ✘ Zatrzymanie oddechu w oczekiwaniu na skurcz lub w czasie, kiedy skurcz się nasila. Powoduje zmęczenie mięśni i kwasicę, w efekcie zwiększenie bólu
- ✘ Utrzymanie przyspieszonego, splotonego oddechu, kiedy siła skurczu maleje, a nawet podczas przerwy międzyskurczowej. Jest to bardzo męczące i może spowodować niedotlenienie dziecka
- ✘ Nabieranie zbyt dużej ilości powietrza do płuc, zaciskanie gardła i szczęk podczas parcia. Powoduje nieefektywne wzmacnianie skurczu partego i nadmierne zmęczenie rodzącej





PRZED PORODEM



**DIETA
PRZYSZŁEJ MAMY**



PRZED PORODEM

DIETA PRZYSZŁEJ MAMY

Prawidłowy sposób odżywiania w czasie ciąży ma ogromne znaczenie. Wspiera rozwój Twojego dziecka, ale też ma wpływ na Twoje samopoczucie i zdrowie. Dlatego zachęcamy: stosuj się do poniższych zasad.

Pamiętaj! Jedz dla dwojga, ale nie za dwoje. Możesz pozwolić sobie na przyjemności, ale przejadanie wcale nie jest wskazane.

Nie chodzi o to, aby dostarczać dużo kalorii, ale żeby zapewniać sobie i maluszkowi te dobre, dopasowane do faz rozwoju oraz potrzeb Twojego organizmu.

Jak zmienia się zapotrzebowanie energetyczne na poszczególnych etapach ciąży?

- ✘ I trymestr: bez zmian (zapotrzebowanie energetyczne wynosi tyle, ile przed ciążą)
- ✘ II trymestr: +360 kcal (zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o 360 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą)
- ✘ III trymestr: +475 kcal (zapotrzebowanie energetyczne wzrasta o 475 kcal w stosunku do zapotrzebowania przed ciążą)





PRZED PORODEM

Co istotne, podczas ciąży wzrasta zapotrzebowanie na poszczególne składniki odżywcze, witaminy:

Większe zapotrzebowanie na:	Gdzie je znajdziesz?
wit. A	Tłuste mleko, masło, ser, jaja, pomarańczowe, zielone i żółte warzywa i owoce
wit. B1	Produkty zbożowe, wołowina, ryby, kasze, soczewica
wit. B2	Ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe, jaja, banany
wit. B3	Mięso drobiowe i wieprzowe, ryby, orzechy, otręby pszenne, migdały
wit. B5	Mięso drobiowe i czerwone, ryby, kalafior, soja, jaja, drożdże
wit. B6	Wątroba wołowa i wieprzowa, ryby, pełnoziarniste pieczywo, banany, truskawki, brokuły, marchew
wit. B12	Mięso wołowe, indycze, wieprzowe, jaja, ser, ryby
wit. C	Dzika róża, czarna porzeczka, papryka żółta i czerwona, natka pietruszki, jarmuż
wit. E	Oleje roślinne – kukurydziany, rzepakowy, słonecznikowy, orzechy włoskie, migdały, pestki dyni
foliany	Szpinak, ciecierzycza, biała fasola, sałata, jaja, brukselka, jarmuż
magnez	Orzechy, kakao, groch, fasola, gorzka czekolada, migdały, kasza gryczana
żelazo	Pestki dyni, kakao, podroby drobiowe, soja, fasola biała, czerwona soczewica, liście pietruszki
cynk	Mięso, ser, kasza gryczana, jaja, ryż, nasiona słonecznika, pestki dyni
miedź	Wątróbka, orzechy laskowe, nasiona słonecznika, pestki dyni, migdały, kakao
jod	Ryby morskie, ser, płatki owsiane, brokuły, szpinak
selen	Orzechy, ryby, pszenica, mięso drobiowe, jaja, kasze, pełnoziarniste pieczywo



PRZED PORODEM

Kluczem do prawidłowego odżywiania się w czasie ciąży powinno być stosowanie zasad PIRAMIDY ZDROWEGO ŻYWIENIA.



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.



PRZED PORODEM

**MASAŻ
KROCZA**



PRZED PORODEM

MASAŻ KROCZA – ŚWIADOME PRZYGOTOWANIE DO PORODU

Masaż to dobry sposób, żeby przygotować krocze do porodu. Najlepiej sprawdza się w tym przypadku aktywność seksualna, ale jak wiadomo, nie zawsze seks w ciąży jest możliwy. Dlatego warto wypróbować alternatywne metody. Kilka podstawowych informacji przed rozpoczęciem masażu:

- ✓ Powinien być wykonywany po prysznicu i trwać co najmniej 5 min.
- ✓ Najlepiej mieć krótkie, obcięte paznokcie, aby nie odczuwać dyskomfortu
- ✓ Zaopatrzyć się w preparaty na bazie wody (np. żel) lub zawierające substancje oleiste (np. olej ze słodkich migdałów, oliwa z oliwek) – pomogą natłuścić, nawilżyć i uelastyczyć drogi rodne, tym samym zwiększając szanse na uniknięcie pęknięć krocza w trakcie porodu
- ✓ Masaż można wykonywać w rękawiczce
- ✓ Może być wykonywany samodzielnie lub przez partnera

Masaż krocza

Podczas pierwszych dni masaż wykonujemy jednym palcem, najlepiej kciukiem. Wprowadzamy kciuk do pochwy i na wdechu wykonujemy 3 naciśnięcia na tkankę krocza (nie zginając kciuka!), następnie wraz z wydechem ustami naciskamy mocno w dół masując boki. W trakcie masażu nie należy pomijać warg sromowych i łechtaczki.

Po pierwszym tygodniu wykonywania masażu dołączamy drugi palec. Moment, w którym uda się włożyć 3 palce do pochwy, można uznać za całkowity sukces – tak naprawdę jest to odpowiednik 2/3 wielkości główki dziecka. Końcowe efekty regularnego wykonywania masażu mogą być odczuwalne w 38. lub 39. tygodniu ciąży.

WAŻNE! W trakcie masażu może pojawić się uczucie pieczenia, należy wtedy przytrzymać palec do momentu, kiedy minie. Jednak bardzo ważne jest, żeby nie doprowadzić do uczucia bólu. Wystąpienie takiego objawu może oznaczać, że coś źle robimy, na przykład zginamy kciuk, co powoduje ucisk nerwów a tym samym mocne uczucie dyskomfortu.



PRZED PORODEM

**NATURALNE
METODY
WYWOŁYWANIA
PORODU**



PRZED PORODEM

NATURALNE METODY WYWOŁYWANIA PORODU

Niejednokrotnie zdarza się, że ten długo wyczekiwany dzień, w którym rodzina powinna się powiększyć nadchodzi i... nic się nie dzieje! Dziecko nie spieszy się na świat, termin się rzeczywiście wydłuża. Warto pamiętać, że jeśli nie ma obaw, iż matka i dziecko są zagrożone, zaleca się skorzystanie z naturalnych sposobów wywołania porodu. Które z nich warto zastosować?

Drażnienie brodawek sutkowych – to najbardziej znana i polecana metoda na naturalne wywołanie porodu. Prowadzi do wydzielania oksytocyny, która ma dominujące znaczenie w procesie rozpoczęcia porodu.

Stosunek seksualny – równie znany sposób, który poprzez dostarczenie do dróg rodnych kobiety nasienia bogatego w prostaglandyny, również może doprowadzić do rozpoczęcia pożądanego czynności macicy.

Akupresura – można znaleźć w literaturze informacje potwierdzające jej działanie w naturalnym wywoływaniu porodu. Polega ona na uciskaniu, głaskaniu i masowaniu określonych punktów na ciele. Tymi punktami są zagłębienie między kciukiem a palcem wskazującym na dłoni, wgłębienia w szczytach ramion, kostki u nóg i zewnętrzna strona palucha u stopy. Zastosowanie akupresury ma prowadzić do uwolnienia zarówno prostaglandyny, jak i oksytocyny.





PRZED PORODEM

NATURALNE METODY WYWOŁYWANIA PORODU

Olej i nasiona z wiesiołka – to mniej popularny sposób, którego skuteczność nie została jednoznacznie stwierdzona. Zaleca się picie około 3 filiżanek naparu dziennie – by zyskać jedną porcję naparu zalewamy wrzątkiem 1 łyżkę nasion. W przypadku oleju średnio zaleca się spożycie 3 łyżeczek dziennie, natomiast warto przed ustaleniem dawki zapoznać się z zawartością kwasu γ -linolenowego, gdyż ta może być różna i spowodować konieczność zmiany dziennego dawkowania.

Jedzenie ananasa – owoc ten wpływa na dojrzewanie szyjki macicy, jej stymulację. Przy okazji to doskonałe źródło witamin i kwasu foliowego. Dodatkowo ma delikatne działanie przeczyszczające, a zwiększona perystaltyka jelit może doprowadzić do pobudzenia macicy do skurczów. Zasada zwiększonej perystaltyki odnosi się do wszystkich potraw o takim działaniu, w szczególności do tych pikantnych.

Słodycze – każda ciężarna w okolicy terminu porodu powinna też dostarczać macicy odpowiedniej ilości energii, ponieważ przyjście dziecka na świat będzie wymagało od niej sporo wysiłku. Najlepszym jej źródłem będą cukry proste, których najwięcej jest w słodyczach. Dlatego przed porodem można i przede wszystkim warto sobie pofolgować.





PORÓD

A close-up photograph of a pregnant woman's midsection. She is wearing a white ribbed tank top and blue shorts with white polka dots. Her hands are resting on her belly, and she is sitting on a blue and white striped surface. The background is a soft, warm pinkish-orange gradient.

**SYMPTOMY
ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ
PORODU**



PORÓD

SYMPTOMY ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ PORODU

- 1. Skurcze** – do szpitala najlepiej wybrać się gdy skurcze są regularne co 4-5 minut i trwają ok. 60 s.
- 2. Objawy gastryczne** – na kilka godzin przed porodem może wystąpić samooczyszczenie organizmu, czyli biegunka, wymioty.
- 3. Plamienie** – rozwieranie się szyjki macicy będzie powodowało pojawienie się krwi np. brunatnych skrzepów, bądź śluzu podbarwionego krwią. Natomiast w przypadku pojawienia się dużej ilości krwi intensywnie czerwonej, natychmiast należy pojechać do najbliższego szpitala.
- 4. Sączenie się wód płodowych** (po odejściu wód popatrz na zegarek, zapamiętaj, która godzina) – jeżeli wody są czyste, spokojnie weź prysznic, zjedz kolację, naszykuj torbę do szpitala. W przypadku, gdy wody płodowe będą mieć kolor zielony, należy nie przedłużać pobytu w domu, tylko udać się do szpitala.

ETAPY PORODU

- I etap** – rozwieranie się szyjki macicy (trwa od początku porodu do całkowitego rozwarcia się szyjki macicy czyli 10cm)
- II etap** – wypierania, parcia (od uzyskania całkowitego rozwarcia się szyjki macicy, aż do urodzenia dziecka)
- III etap** – łożyskowy (rozpoczyna się po urodzeniu maluszka, pozostaje do urodzenia popłodu, czyli łożyska)
- IV wczesny okres poporodowy** – czas 2-godzinnej obserwacji na sali porodowej pacjentki i nowonarodzonego dziecka

METODY ŁAGODZENIA BÓLU PORODOWEGO

- 1. Masaż odcinka krzyżowo-lędźwiowego** np. piłeczkami do tenisa
- 2. Prysznic lub dłuższa kąpiel** w wannie domowej
- 3. Pozycje wertykalne** np. poruszanie się, kołysanie biodrami, wykorzystanie piłki, krzeselka, taniec z mężem w domu itd.



PO PORODZIE

POŁÓG



PO PORODZIE

POŁÓG

Bardzo dużo mówi się o tym jak dbać o siebie i dziecko w trakcie ciąży, czy w jaki sposób przygotować się do porodu. Jednak nie mniej ważne jest zwrócenie uwagi na to, co się dzieje w pierwszych dniach po porodzie, który dla mamy jest dużym obciążeniem fizycznym i psychicznym, niezależnie od sposobu rozwiązania.

1

W przypadku porodu naturalnego rany naciętego bądź pękniętego krocza należy przemywać wodą z mydłem, używając jednorazowych ręczników do osuszania. Bardzo ważne jest również wietrzenie ran krocza. Koniecznie musisz unikać kontaktu wydzieliny z dróg rodnych z piersiami, brodawkami.

2

Przez pierwsze dni po cesarskim cięciu powinnaś szczególnie dbać o miejsce cięcia. Ranę pooperacyjną należy przemywać 2-3 razy dziennie wodą z mydłem, nie używając gąbki i osuszając ją jednorazowym ręcznikiem. Specjaliści zalecają noszenie bielizny bawełnianej z wysokim stanem, aby brzeg bielizny nie ocierał rany pooperacyjnej. Koniecznie trzeba też unikać kontaktu rany z podpaską. W pierwszych dniach mogą pojawić się wycieki z rany – osocze lub krew – to w zupełności normalne. Jednak w przypadku wystąpienia bólu okolicy rany, zaczerwienienia, wycieku ropnej wydzieliny niezwłocznie powinnaś zgłosić się do lekarza prowadzącego.

3

Zarówno po porodzie naturalnym jak i cesarskim cięciu pojawią się tzw. odchody popołogowe. Dobrze jest je obserwować, ponieważ pewien proces zmian, jakie w nich zachodzą świadczy o tym, czy połówg przebiega prawidłowo. Normalnym jest, że po porodzie odchody są krwiste. Z upływem czasu powinny się zmieniać – po kilku dniach będą brązowoczerwone, następnie żółtawe i śluzowe. Niepokój powinna wzbudzać zmiana na kolor zielonkawy – może to świadczyć o stanie zapalnym.



PO PORODZIE

POŁÓG

Natychmiast skontaktuj się z lekarzem prowadzącym lub poradnią medyczną, gdy pojawi się:

- ✗ nadmierna wydzielina z rany
- ✗ gorączka powyżej 38°C
- ✗ krwawienie z dróg rodnych bardziej obfite niż krwawienie miesięczkowe

Z lekarzem prowadzącym lub położną warto również skontaktować się w przypadku problemów z laktacją. Wbrew niektórym dość powszechnym opiniom problem może dotyczyć zarówno mam po porodzie naturalnym jak i cesarskim cięciu. Czasami takie konsultacje pomagają pobudzić lub przywrócić laktację, więc zamiast się zamęczać i obwiniać za zaistniały problem, skorzystaj z porad specjalisty.

Jedną z najważniejszych, a nierzadko pomijanych kwestii, jest sfera psychiczna po porodzie. Choć wydawałoby się, że moment przyjścia na świat tak długo wyczekiwanego malucha jest niczym innym jak szczęściem w najczystszej postaci, to nie zawsze wygląda to tak kolorowo. Zmiany hormonalne, stres, zbyt mało snu, problemy z laktacją, czy wygląd po porodzie, który zdecydowanie odbiega od tego, jak się wyglądało przed ciążą, mogą powodować zaburzenia nastroju, obniżenie samooceny, smutek poporodowy, czy depresję poporodową. Dlatego tak ważne jest, by najbliżsi obserwowali świeżo upieczoną mamę i by w razie potrzeby była pod opieką psychologa.





PO PORODZIE

A close-up photograph of a newborn baby's face and hands. The baby has light skin and blue eyes, looking towards the camera with a slight smile. A hand is visible near the baby's face, and another hand is visible in the background, suggesting the baby is being bathed. The background is a plain, light-colored wall.

**KĄPIEL
I PIEŁĘGNACJA SKÓRY
NOWORODKA**



PO PORODZIE

KĄPIEL I PIELĘGNACJA SKÓRY NOWORODKA

Przed rozpoczęciem kąpieli malucha przygotuj:

- ✓ Ręcznik
- ✓ Pieluszkę tetrową
- ✓ Pampersa
- ✓ Ubranka
- ✓ Gaziki do wyczyszczenia pępka, oczek
- ✓ Płyn do kąpieli/emolient
- ✓ Krem nawilżający
- ✓ Krem do pupy
- ✓ Wanienkę/wiaderko



Kilka ważnych informacji:

- **Temperatura w pokoju**, w którym będzie kąpane dziecko, **nie powinna przekraczać 25°C**
- Optymalna **temperatura wody do kąpieli to 37°C** – nieco więcej niż temperatura ciała malucha
- **Wodę wlewamy do poziomu bioderek** (tradycyjna wanienka)
- W przypadku kąpieli w wiaderku poziom wody jest inny
- Kąpiel nie powinna trwać długo, **optymalny czas to około 10 minut**

Do wanienki włóż pieluchę tetrową. Trzymaj noworodka delikatnie, ale pewnie, łapiąc go za ramię tak, by głowa i kark była oparta na Twoim przedramieniu. Drugą ręką oblej całe ciało malucha, następnie myj go od góry od twarzy, do dołu, nie zapominając o dokładnym wyczyszczeniu fałdek i zgięć. Plecy i pupę umyj na końcu, przytrzymując dziecko od przodu – dłoń włóż dziecku pod pachę, by ciężar ciała i broda spoczywały na Twoim przedramieniu.

Od razu po kąpieli delikatnie osusz niemowlaka ręcznikiem. Używając jałowych gazików przemyj mu oczy solą fizjologiczną, a kikut pępka, jeśli jeszcze nie odpadł, środkiem odkażającym. Posmaruj całe ciało balsamem, pupę maścią przeciw odparzeniom. Załóż pieluchę i czyste ubranie.



PO PORODZIE

A close-up photograph of a woman breastfeeding her baby. The woman is on the left, leaning over the baby on the right. They are both looking at each other. The woman is wearing a white top, and the baby is wearing a white onesie. They are lying on a blue and white striped surface. The word "LAKTACJA" is overlaid in white text on the bottom left of the image.

LAKTACJA



PO PORODZIE

LAKTACJA

W Polsce większość kobiet po porodzie deklaruje chęć karmienia piersią. Świadomość korzyści zdrowotnych na całe życie (dla matki i dziecka) oraz motywacja do wyboru optymalnego sposobu żywienia dzieci jest wysoka. Do doradcy laktacyjnego warto zgłosić się w przypadku:

- ✓ problemów z laktacją – niedoboru lub braku pokarmu
- ✓ trudności w technice karmienia piersią (zła pozycja, kłopoty z uchwyceniem piersi)
- ✓ problemów dziecka z pobieraniem pokarmu, ssaniem piersi
- ✓ problemów matki karmiącej (płaskie, poranione brodawki sutkowe; ból, stan zapalny brodawek lub gruczołu piersiowego, zaburzenia przepływu pokarmu)
- ✓ konsultacji stosowania leków i innych substancji w trakcie laktacji (np. antybiotyków, leków przeciwalergicznym, środków kontrastowych do badań radiologicznych)
- ✓ karmienia bliźniąt, wcześniaków
- ✓ w celu ustalenia optymalnej diety matki karmiącej
- ✓ rozszerzania diety dziecka
- ✓ trudności ze snem i częstych karmień w nocy
- ✓ karmienia w 2. i kolejnych latach życia
- ✓ „bezsresowego” odstawiania od piersi





SZPITAL IM. RUDOLFA WEIGLA
ul. Sosnowa 16
42-200 Blachownia



KONTAKT:
tel. **34 327 91 75**
www.szpitalblachownia.pl

Znajdź nas na FB:
<https://www.facebook.com/szpitalwblachowni>