



POCZĄTEK macierzyństwa

Poradnik dla kobiet o ciąży, karmieniu, pielęgnacji i opiece nad dzieckiem

SPIS TREŚCI

Wstęp.....	3
Jak dbać o siebie i maleństwo w czasie ciąży.....	4
Pierwszy kontakt z noworodkiem.....	19
Zalety karmienia piersią.....	20
Odżywianie dziecka.....	23
Higiena piersi.....	25
Techniczne aspekty karmienia piersią.....	26
Pozycje karmienia.....	27
Sposób przystawienia do piersi.....	30
Jeśli nie pierś to co?.....	32
Ręczne odciąganie pokarmu.....	33
Postępowanie ze sprzętem do odciągania i przechowywania pokarmu.....	34
Przechowywanie mleka.....	34
Podawanie mleka.....	35
W trosce o kobietę po porodzie.....	37
Dieta kobiety karmiącej piersią.....	37
Jak radzić sobie z problemami po porodzie.....	40
Pierwsze dni w domu.....	42
Informacje o zasadach wyboru położnej POZ.....	46

WSTĘP

Szanowna Pani,

Mamą być... to bardzo ważna i odpowiedzialna rola w życiu kobiety. Decydując się na nią dowodzi Pani o swojej sile, odpowiedzialności i wyjątkowości. Gratuluję decyzji i składam najlepsze życzenia na czas oczekiwania i przyjścia na świat maleństwa. Niech radość z pojawienia się dziecka, spokój i zdrowie towarzyszą każdego dnia, a początek nowego okresu w życiu, związanego z pełnieniem roli mamy będzie najwspanialszym jego etapem.

Już dzisiaj zapraszam na wspólne radosne oczekiwanie na przyjście Pani dziecka. Wraz z zespołem specjalistów przeprowadzimy Panią przez czas trwania ciąży, poród i pierwsze dni życia maleństwa. Zapewniamy szeroko rozumianą edukację, opiekę, miłą, rodzinną atmosferę oraz komfortowe warunki pobytu.

Dzień narodzin Pani dziecka będzie dla nas wszystkich świętecznym, niezapomnianym dniem radości.

Na początek naszej wspólnej drogi przekazuję niniejszą publikację. Znajdują się w niej dostosowane do nowych standardów, sprawdzone porady i wskazówki dla przyszłych mam. Dzielimy się wiedzą i wieloletnim doświadczeniem mówiąc m.in. o tym jak dbać o siebie i maleństwo od momentu poczęcia do pierwszych tygodni po narodzinach, a także jak ważne jest karmienie piersią i jak się do niego przygotować.

Z serdecznym pozdrowieniem
dr n. med. Joanna Kozłowiec
Zastępca Dyrektora
ds. Rozwoju Szpitala

JAK DBAĆ O SIEBIE I MALEŃSTWO W CZASIE CIĄŻY

Wskazówki dla wszystkich kobiet w ciąży:

Wszystkie kobiety ciężarne powinny pamiętać o podstawowych zasadach, takich jak:

- właściwe odżywianie się (dieta wysokobiałkowa, witaminy, sole mineralne, zmniejszone spożywanie cukru i tłuszczu), unikanie napojów gazowanych, nadmiaru owoców cytrusowych,
- dbałość o staranną higienę osobistą,
- zaprzestanie picia alkoholu i palenia tytoniu, jak również unikanie przebywania w pomieszczeniach z palącymi,
- unikanie kontaktów z chorobami zakaźnymi (różyczka, grypa, żółtaczka zakaźna i inne),
- ograniczenie częstych i uciążliwych podróży,
- unikanie wzmoczonego wysiłku fizycznego (np. podnoszenia ciężkich przedmiotów),
- unikanie stresu w domu i pracy,
- zaprzestanie pracy w porze nocnej, a jeżeli warunki pracy są uciążliwe, należy zgłosić ten fakt lekarzowi w celu uzyskania zaświadczenia do przeniesienia do lżejszej pracy,
- unikanie badań radiologicznych,
- niezażywanie leków bez porozumienia z lekarzem,
- systematyczne leczenie rozpoznanych chorób (nadciśnienia, obrzęków, stanów zapalnych, chorób nerek, próchnicy zębów).

Czystość ciała

- Zalecane są codzienne kąpiele pod prysznicem lub mycie całego ciała w wannie bez dłuższego siedzenia w niej, przy czym temperatura wody nie powinna przekraczać 36°C.

- Do higieny intymnej nie należy używać żadnych mydeł, lecz tylko specjalnych środków, takich jak płyny do higieny intymnej itp. Należy zwrócić uwagę na właściwy kierunek mycia – od przodu do tyłu (nigdy odwrotnie), gdyż zapobiega to zanieczyszczeniu pochwy wydalaminami z okolic odbytu. Płukania pochwy są w tym czasie przeciwwskazane.
- Zalecane jest mycie zębów rano i wieczorem oraz po każdym posiłku, a także korzystanie z nitki dentystycznej. Używana do tego celu szczoteczka powinna być dostatecznie miękka, aby nie powodowała uszkodzenia dziąseł i krwawienia.
- Zalecane jest zmienianie szczoteczki do zębów co miesiąc.
- Pielęgnowanie włosów i paznokci może przysparzać ciężarnej pewnych problemów. Jeżeli włosy miały tendencję do przetłuszczania się, to teraz może to następować jeszcze szybciej, jeżeli były suche, to stają się jeszcze bardziej suche.
- Czasami pojawia się też nadmierna łamliwość i wypadanie. Przyczyna tego nie jest znana. Zaleca się więc mycie głowy szamponami tak często, jak tylko zachodzi potrzeba. Wyrażna poprawa następuje kilka lub kilkanaście tygodni po porodzie.
- Paznokcie w okresie ciąży mogą stać się bardziej kruche, pękać, łamać się lub rozdwajać. Dlatego korzystne jest obcięcie ich na krótko, a podczas wykonywania różnorodnych prac domowych zabezpieczanie gumowymi rękawiczkami. Wcieranie oliwki dla dzieci w skórę u podstawy paznokcia często daje poprawę, lecz dopiero po dłuższym okresie stosowania. Lakierowanie paznokci nie jest wskazane.

Ubranie

- Ubranie powinno być luźne, dostosowane do pory roku i temperatury otoczenia. W porze jesienno – zimowej dobrze jest nosić specjalnie uszyte na ten czas spodnie i dłuższą bluzkę lub tunikę.
- W porze wiosenno – letniej natomiast sukienki ciążowe z materiału, który można łatwo i często prać.
- Bielizna osobista powinna być bawełniana, ponieważ rzadziej niż w przypadku stylonowej czy elastycznej dochodzi do podrażnienia i odparzeń skóry. Noszenie zwykłych pasów,

podwiązek do pończoch albo pończoch uciskowych(tzw. samoutrzymujących się) jest niewskazane z uwagi na to, iż utrudniają one przepływ krwi i sprzyjają powstawaniu żylaków.

- Najwłaściwsze są rajstopy z klinem z przodu i z tyłu. Niektóre kobiety, ze względu na zbyt słabe mięśnie, zmuszone są nosić pas podtrzymujący brzuch, co także umożliwia im noszenie pończoch.
- Znaczne powiększenie się biustu wymaga zakupu nowego, większego stanika. Nie może on bowiem uciskać piersi, lecz je podtrzymywać. Żeby tak było, to oprócz odpowiednio dużych miseczek powinien mieć szerokie, mało elastyczne ramiączka i szeroką przylegającą do pleców część tylną. Taki stanik nie utrudnia wzrostu piersi (co ma ogromne znaczenie dla późniejszej laktacji i karmienia piersią) i zapobiega ich deformacji.
- Trzeba wiedzieć, że jeżeli kobieta nosiła w okresie ciąży i karmienia piersią odpowiedni stanik, to w późniejszym czasie jej piersi nie odbiegają zbyt od swojego poprzedniego wyglądu, chociaż nigdy nie wracają do swojego dawnego stanu.
- Dość często kobiety ciężarne pytają, czy powinny w nim także spać? Otóż postępowanie takie jest zasadne w drugiej połowie ciąży, wtedy, gdy piersi są nadmiernie ciężkie i mają tendencję do zwisania.
- Stanik, tak jak i inne części bielizny osobistej, należy zmieniać i prać codziennie. Gdy piersi wydzielają przezroczystą lub żółtawą wydzielinę, zwaną siarą (może to mieć miejsce w drugiej połowie ciąży), dobrze jest wkładać do miseczki biustonosza płatki kosmetyczne lub wkładki laktacyjne, które będą ją wchłaniać.

Sen i odpoczynek

- Zapotrzebowanie kobiety ciężarnej na sen jest indywidualne i zmienne. W pierwszych miesiącach może być zwiększone, a w drugiej połowie ciąży mogą pojawiać się trudności z zasypianiem albo częste budzenie się spowodowane niewygodną pozycją, silnymi ruchami płodu lub parciem na mocz, a potem niemożność ponownego zaśnięcia. W takich sytuacjach kobiety sięgają chętnie po środki nasenne, nie wiedząc, że nie wolno im tego robić bez

konsultacji z lekarzem.

- O wiele lepiej jest wtedy wstać z łóżka, otworzyć okno, pospacerować po mieszkaniu, wypić niewielką ilość ciepłego płynu, przeczytać gazetę lub kilka stron książki i następnie spróbować zasnąć.
- Należy pamiętać, aby przed udaniem się na spoczynek nie spożywać zbyt obfitego posiłku połączonego z dużą ilością płynów.
- Dobrze jest pospacerować minimum pół godziny na świeżym powietrzu oraz dobrze wywietrzyć sypialnię. Sen nocny powinien trwać nie krócej niż osiem godzin. Nie mniej ważny jest również sen w ciągu dnia- dwugodzinny, popołudniowy sen, a nawet tylko sama pozycja leżąca daje kobiecie zarówno fizycznie, jak i psychiczne odprężenie.
- Zwłaszcza w pierwszych i ostatnich trzech miesiącach ciąży może też być zwiększone zapotrzebowanie na krótki odpoczynek kilkakrotnie w ciągu dnia. Szczególnie zalecane jest wtedy wypoczywanie w pozycji leżącej z nogami uniesionymi wyżej niż reszta ciała. Będąc w ciąży, korzystnie jest przyjąć zasadę, że zawsze odpoczywam, gdy odczuwam taką potrzebę.
- Jednakże, aby kobieta mogła pozwolić sobie na taki komfort, potrzebne jest zrozumienie i pomoc ze strony wszystkich domowników.
- Inną formą odpoczynku są spacer i ruch na świeżym powietrzu. Należy jednak pamiętać, że intensywność aktywności fizycznej kobiety ciężarnej zależy od jej samopoczucia i w żadnym wypadku nie może ona powodować zmęczenia. Trzeba wyraźnie podkreślić, że wyjście z domu np. na zakupy, to nie to samo co spacer.
- Spacer powinien odbywać się bez pośpiechu, z dala od ruchu ulicznego, najlepiej na płaskim i zadrzewionym terenie. Jeżeli kobieta czuje się dobrze i nie odczuwa zmęczenia, może przejść nawet dwa-trzy kilometry.

Współżycie płciowe

- Z medycznego punktu widzenia współżycie płciowe, gdy ciąża przebiega prawidłowo i poprzednio nie było poronień czy porodów przedwczesnych, może być zachowane przez całą ciążę, aż do sześciu tygodni przed obliczonym terminem porodu.

- Później dobrze jest zachować abstynencję płciową z uwagi na samooczyszczanie się pochwy przed porodem, tkliwość piersi czy z powodu odczuwalnej bolesności podczas stosunku albo znacznego pobudzenia płodu, co objawia się zbyt silnymi jego ruchami.
- Inaczej jest podczas ciąży powikłanej. Niekiedy dobro dziecka wymaga zaniechania współżycia płciowego, np. w pierwszym trymestrze ciąży lub kilka tygodni po pojawieniu się krwawienia z dróg rodnych, a czasami przez całą ciążę.

Kontrola uzębienia

Wśród niektórych kobiet istnieje przekonanie, że każda ciąża to minimum jeden ząb stracony. Jednak wcale nie musi tak być.

- To prawda, że w tym czasie może dojść do zaburzeń w gospodarce wapniowo-fosforanowej, a przez to do powstawania i szerzenia się próchnicy.
- Jednak wiele zależy od samej ciężarnej tj. od diety i higieny jamy ustnej. Kilkakrotnie, bo dwa- trzy razy kobieta powinna odbyć wizytę u stomatologa. Wszystkie ubytki wyleczyć i uzupełnić, a zęby nienadające się do leczenia usunąć w znieczuleniu miejscowym.
- Postępowanie takie jest stosowane nie tylko ze względu na niebezpieczeństwo pogorszenia się uzębienia w czasie ciąży. Jest profilaktyką groźnych zakażeń dla matki, a w późniejszym okresie również dla dziecka. Tworzące się ropnie okołozębowe mogą być źródłem różnorodnych chorób.

Odżywianie

Dobowe zapotrzebowanie energetyczne kobiety wzrasta w okresie ciąży o około 300 kalorii, tj. z około 2300 do 2600 kalorii. Trzeba też uwzględnić indywidualne odrębności, tj. wiek, rodzaj wykonywanej pracy, stan zdrowia, czas trwania ciąży, jej przebieg itp.

- Prawidłowe odżywianie kobiety ciężarnej zmniejsza ryzyko poronienia i przedwczesnego porodu, a także ma wpływ na zdrowie dziecka - rzadziej występują u niego infekcje kataralne i krzywica.
- Nie ma jednak podstaw do tego, aby jeść za dwoje, gdyż prowadzi to do nadmiernego

przyrostu masy ciała sprzed ciąży, ponieważ następuje nadmierne rozwinięcie tkanki tłuszczowej, zwłaszcza w okolicy barków, klatki piersiowej, ramion i ud.

- W okresie ciąży przyrost masy ciała nie powinien przekraczać 20% w stosunku do wagi sprzed ciąży, przy czym nie jest on przez cały czas równomierny.
- W pierwszym trymestrze ciąży najczęściej obserwuje się nieznaczny spadek masy ciała, a następnie do 20 tygodnia stopniowy przyrost. Największa dynamika przyrostu masy ciała przypada na okres między 20 a 30 tygodniem, po czym znowu następuje jej zwolnienie.
- W ostatnich dwóch tygodniach przed porodem ciężar ciała może obniżyć się nawet o jeden kilogram.
- Dieta kobiety karmiącej powinna być urozmaicona, lecz niespecjalnie wyszukana. Najważniejsze, aby posiłki były lekkostrawne, częste, mniej obfite, ale pokrywały zapotrzebowanie na białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i związki mineralne.

Białka stanowią podstawowy materiał budulcowy niezbędny do prawidłowego rozwoju płodu, łożyska, macicy i gruczołów piersiowych.

- Głównym źródłem białek zwierzęcych są ryby, sery, mięso, jaja i mleko, natomiast roślinnych - fasola i orzeszki ziemne. W wielu polskich rodzinach nieodzownym składnikiem każdego posiłku jest mięso lub jego przetwory, najczęściej wieprzowe. Nie jest to dobry zwyczaj. Korzystniej dla zdrowia jest spożywać drób, wołowinę, cielęcinę, a przede wszystkim produkty mleczne, w tym jako uzupełnienie codziennej diety jedną-dwie szklanki mleka o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%). Takie odżywianie się dostarcza organizmowi matki, oprócz białek, wielu cennych witamin, soli mineralnych i pierwiastków śladowych niezbędnych dla prawidłowego rozwoju płodu. Dobbwe zapotrzebowanie na białko w czasie ciąży wynosi 70-90 gramów.

Tłuszcze są materiałem energetycznym. Umożliwiają także przyswajalność rozpuszczalnych w nich witamin - A, D i K. Dla zachowania zdrowia ważne jest zrównoważenie pomiędzy spożywaniem tłuszczów zwierzęcych (masło, smalec) i roślinnych (oliwa z oliwek, olej

słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, margaryna, masło roślinne), a nawet częstsze niż zwykle używanie tych drugich. Przygotowując posiłki mięsne, dobrze jest usuwać tłuszcz, a następnie gotować, a nie smażyć w tłuszczu. Mięso drobiowe spożywać bez skóry, a sery i twarogi najlepiej niskotłuszczowe. Dobowe zapotrzebowanie na tłuszcz wynosi 70-80 gramów.

Węglowodany, podobnie jak tłuszcze, stanowią materiał energetyczny. Najczęściej popełnianym błędem dietetycznym, nie tylko przez kobiety w ciąży, jest nadmierne ich spożywanie, zwłaszcza w postaci łatwo przyswajalnych cukrów, tj. cukru rafinowanego. Sprzyja to powstawaniu próchnicy zębów, zmniejsza zużycie tłuszczów zapasowych (z tym samym sprzyja otyłości) i obniża spożycie białek, witamin i pierwiastków śladowych.

- Dlatego zasadne jest ograniczenie jedzenia słodczy (cukierków, ciastek, czekolady) oraz wysokosłodzonych produktów (konfitur, kompotów, lodów, ciast, miodu) i zastąpienie ich niskosłodzonymi lub bezcukrowymi (naturalne soki owocowe, woda mineralna).
- Szczególnie wskazane są natomiast tzw. węglowodany złożone zawierające błonnik, białka roślinne, witaminy A, B, C oraz składniki mineralne, takie jak: magnez, wapń, żelazo, cynk. Główne ich źródła to produkty zbożowo-mączne, groch, warzywa i owoce. Codzienna dieta zawierająca takie węglowodany w ilości 350-500 gramów daje uczucie sytości, chroni przed zaparciami i nadmiernym przyrostem masy ciała.

Witaminy są ważnym składnikiem pożywienia warunkującym prawidłowy rozwój poszczególnych narządów i układów dziecka, a u matki zachowanie zdrowia. Najcenniejsze pochodzą ze źródeł naturalnych. Wprawdzie na rynku jest ostatnio wiele różnorodnych preparatów, lecz ich stosowanie wymaga, tak jak w przypadku innych leków, porady lekarskiej i odpowiedniego dawkowania.

Witamina A - znajduje się głównie w maśle, białku jaja kurzego, mleku, serze, wątróbce, marchwi, szpinaku, pomidorach, kapuście.

Witamina B₁ - znajduje się przede wszystkim w wątrobie, nerkach, grochu, fasoli, orzechach, mące, mleku, serach.

Witamina B₂ - znajduje się w rybach, chudym mięsie, wątrobie, orzechach, mleku, ciemnym pieczywie, grochu, fasoli, ziemniakach, pomidorach.

Witamina B₅ i B₆ - jest w rybach, wątrobie, chudym mięsie, drobiu, orzechach.

Witamina B₁₂ - znajduje się w wątrobie, nerkach, innym chudym mięsie, mleku, serze.

Witamina C - szczególnie dużo jest jej w surowych owocach, (czarnych porzeczkach, truskawkach, jabłkach i cytrusach), jarzynach (marchwi, sałacie, kapuście, pomidorach) oraz mleku.

Witamina D - jej źródłami są głównie masło, mleko, jaja, ryby.

Związki mineralne, podobnie jak witaminy, są dla zdrowia matki i rozwijającego się płodu bardzo istotne. Najważniejsze z nich to żelazo, wapń, jod, magnez, fosfor, miedź i mangan.

Żelazo jest składnikiem mineralnym niezbędnym do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka. Jego zapotrzebowania wzrasta zarówno w czasie ciąży, zwłaszcza w II i III trymestrze, jak i podczas karmienia piersią. Niedokrwistość z niedoboru żelaza u ciężarnej może powodować zaburzenia wzrastania płodu i poród przedwczesny, zaś u dziecka już po urodzeniu - niedokrwistość, zaburzenia pamięci, słabszą orientację, zaburzenia snu oraz słuchu ponieważ żelazo jest niezbędne także do prawidłowego rozwoju mózgu.

Produkty bogate w żelazo to:

- czerwone mięso, wędliny, drób, ryby, żółtka jaj,
- produkty zbożowe - płatki owsiane, otręby pszenne, kasze, ciemne pieczywo,
- produkty roślinne - rośliny strączkowe, kakao, pestki dyni, suszone owoce, szpinak, buraki, orzechy, migdały.

Należy pamiętać, że mocna herbata, kawa i mleko zmniejszają zdolność wchłaniania żelaza z przewodu pokarmowego, dlatego lepiej ich nie łączyć z produktami bogatymi w żelazo. Warto za to sięgać po produkty bogate w witaminę C, np. soki owocowe. Przykładowo przyswajanie żelaza z orzechów lub szpinaku, spożywanych samodzielnie, wynosi tylko 1-2 proc., a w połączeniu z witaminą C przyswajalność może wzrosnąć pięciokrotnie. Dobrym sposobem

na uzupełnienie niedoborów żelaza jest regularne picie wywaru lub naparu z liści pokrzywy. Przez lata produktem tradycyjnie zalecanym dla ciężarnych i karmiących była wątróbka, gdzie żelaza jest wyjątkowo dużo, jednak w obecnym stanie wiedzy zaleca się unikanie wątróbki i wędlin podrobowych z wątróbką w I trymestrze ciąży, a w kolejnych trymestrach spożywanie tych produktów jedynie sporadycznie. Wątroba zawiera dużą ilość witaminy A, której nadmiar może powodować wady płodu oraz zawiera produkty metabolizmu różnych trucizn środowiskowych, w tym min. antybiotyków dodawanych do pasz dla zwierząt.

Wapń - szczególnie dużo jest go w mleku i jego przetworach, a także w rybach, zielonych warzywach i orzechach.

Jod - najwięcej jest go w rybach morskich i ich przetworach, w produktach zbożowych i mleku.

Magnez - jest w fasoli, grochu, produktach zbożowych, zwłaszcza w chlebie pełnoziarnistym, oraz w orzechach, rybach i mleku.

Fosfor - znajduje się w ciemnym pieczywie, mięsie, jajach i mleku.

Miedź - występuje w mięsie, grochu, wątrobie, rodzynekach i oliwkach.

Mangan - jego pełnym źródłem są pełnoziarniste produkty mączne, wątroba, fasola, groch, orzechy.

- Organizm kobiety w czasie ciąży zatrzymuje więcej wody niż zwykle, co spowodowane jest podwyższonym poziomem hormonów i przestrojeniem całej przemiany materii.
- Dobowe spożycie płynów nie powinno w tym czasie przekroczyć (łącznie z zupami) dwóch litrów. Wiadomo jednak, że ilość wypijanych płynów zależy od pory roku, temperatury otoczenia, a przede wszystkim od jakości przyjmowanych pokarmów.
- Posiłki słone, podobnie jak zawierające dużo cukru, wzmagają pragnienie. Dlatego zasadne jest ograniczenie spożycia soli. Sól można zastąpić innymi przyprawami, np. ziołowymi, czy sokiem z cytryny. Ponadto dobrze jest ograniczyć jedzenie wędlin oraz solonych ryb, paluszków, chipsów, orzeszków itp., jak również unikać słodczy i słodkich napojów.

Palenie papierosów

Palenie papierosów przestało być modne.

Palenie tytoniu przez kobietę w ciąży wiąże się z szeregiem powikłań i komplikacji w trakcie życia płodowego, narodzin oraz późniejszego rozwoju dziecka.

Palenie powoduje bowiem:

- wcześniactwo - nawet do 13% przedwczesnych porodów ,
- zwiększone ryzyko poronienia samoistnego, urodzenia martwego płodu, powikłań okołoporodowych u dziecka (niewydolność oddechowa, zaburzenia ze strony krążenia) oraz u matki (obecność łożyska przodującego, przedwczesne odklejenie łożyska, krwawienie w ciąży i przedwczesne pęknięcie błon płodowych),
- prawie dwukrotne zwiększenie ryzyka komplikacji okołoporodowych,
- wzrost występowania wad wrodzonych u dzieci.

Dla dzieci, w dalszym okresie ich rozwoju, bardzo szkodliwe jest także przebywanie przy palących rodzicach. U takich dzieci częściej stwierdza się:

- niską masę urodzeniową,
- cięższy przebieg kolek brzusznych,
- zwiększoną tendencję do przeziębień, przewlekłych zapaleń oskrzeli, zapaleń płuc,
- częstsze zapalenie ucha (z głuchotą jako powikłaniem),
- niepokój,
- częstsze zaparcia i wymioty,
- zwiększoną tendencję zapadania na takie choroby, jak: alergie i astma oraz cięższy ich przebieg,
- skłonność do rozwoju cukrzycy,
- zaburzenia rozwoju fizycznego (niski wzrost) i otyłość,
- opóźniony i nieprawidłowy rozwój umysłowy i emocjonalny skutkujący trudnościami w nauce,
- gorszy sen,

- częstsze epizody nagłej śmierci łóżeczkowej noworodka.

Uważa się, że palenie tytoniu przez rodziców może powodować u dzieci rozwój drobnych wad genetycznych skutkujących większą podatnością na rozwój niektórych chorób (np. astmy) u nich oraz u ich potomstwa. Każdy papieros zawiera obok nikotyny około 3000 substancji toksycznych powstających podczas spalania tytoniu.

Nikotyna jest substancją bardzo łatwo przenikającą do mleka kobiet karmiących. Jej stężenie w litrze mleka może sięgać nawet do 0,5 mg.

Dlaczego warto rzucić palenie?

Korzyści dla Twojego dziecka	Korzyści dla matki
Twoje dziecko będzie zdrowsze	Będziesz miała więcej energii i będzie Ci łatwiej oddychać
Twoje dziecko będzie otrzymywało więcej tlenu, zmniejszy się ryzyko porodu przedwczesnego, zwiększają się szanse, że Twoje dziecko wyjdzie ze szpitala razem z Tobą	Oszczędzisz pieniądze, które będziesz mogła przeznaczyć na inne cele
Zmniejszy się ryzyko infekcji dróg oddechowych i stanów zapalnych uszu u Twojego dziecka	Twoje ubrania, włosy i mieszkanie będą pachniały ładniej
Zmniejszy się częstość kaszlu i płaczu	Twoja skóra i paznokcie będą w lepszym stanie, będziesz miała mniej zmarszczek
Zmniejszy się ryzyko astmy oskrzelowej	Potrawy będą smakowały i pachniały lepiej
	Poprawi się Twoje samopoczucie i poczucie wartości,
	Poprawi się Twoja kondycja fizyczna i psychiczna- zwiększy się odporność na stres i przeciwności.

Picie alkoholu

Wiadomo, że szkody wywołane przez alkohol w okresie ciąży są proporcjonalne do ilości wypijanego przez kobietę alkoholu, czyli im więcej alkoholu, im częściej wprowadzany jest do organizmu dziecka poprzez łożysko, tym większe zagrożenie, że dojdzie do uszkodzenia płodu. Badania dowodzą, że kobiety w ciąży i w okresie karmienia piersią w trosce o swoje dziecko w ogóle nie powinny pić alkoholu. Piwo, wino, wódka zawierają ten sam alkohol etylowy, tylko w różnych stężeniach. Negatywny skutek działania alkoholu zależy nie od postaci, pod jaką go wypijamy, ale od spożytej dawki. W ciągu godziny od wypicia alkoholu przez kobietę w ciąży jego stężenie we krwi dziecka jest takie samo, jak we krwi matki.

Ważne: Nieprawdą jest, że jedno piwo nie zaszkodzi, czerwone wino zwiększa ilość żelaza, poprawia morfologię krwi i wzmacnia organizm, a piwo wspomaga laktację.

Wpływ alkoholu na rozwijający się płód jest negatywny. Możliwe są następujące komplikacje:

- poronienie,
- martwe poronienie,
- przedwczesny poród,
- niska waga urodzeniowa,
- ryzyko wystąpienia FAS (Płodowy Zespół Alkoholowy),
- opóźnienie wzrostu,
- uszkodzenia mózgu lub zaburzenia funkcjonalne mózgu,
- zniekształcenia budowy twarzy i kośćca, nadpobudliwość,
- zaburzona koordynacja, uszkodzenie wątroby, wady serca,
- wady nerek, problemy z widzeniem i słyszeniem, drżenia i drgawki.

Alkohol spożywany w pierwszym trymestrze ciąży może spowodować:

- bardzo poważne uszkodzenia mózgu,
- zaburzenia prawidłowego rozwoju komórek,
- uszkodzenia ważnych organów, takich jak: wątroba, nerki, serce,

- deformację twarzy,
- poronienie.

Alkohol spożywany w drugim trymestrze może powodować:

- uszkodzenie organiczne mózgu dziecka,
- poronienie zagrażające zdrowiu i życiu matki,
- uszkodzenie komórki mięśni, skóry, zębów, gruczołów i kości dziecka,

Alkohol spożywany w trzecim trymestrze ciąży może spowodować:

- zaburzenia w rozwoju mózgu i płuc,
- opóźnienie przyrostu wagi płodu,
- przedwczesny poród.

Alkohol uszkadza struktury mózgu dziecka. Skutkiem takiego uszkodzenia są:

- trudności w uczeniu się,
- zaburzenia zachowania, deficyty pamięci,
- zespół ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi),
- opóźnienia rozwojowe.

Nudności i wymioty

- Mdłości występują u większości kobiet we wczesnym okresie ciąży, tj. do około 14 tygodnia ciąży.
- Mogą pojawiać się o różnej porze dnia, najczęściej rano. Wprawdzie nie stanowią bezpośredniego zagrożenia dla ciąży, lecz dla kobiety są bardzo nieprzyjemne.
- Zazwyczaj połączone są z ogólnie złym samopoczuciem, osłabieniem, nadmiernym poceniem się, ślinotokiem i nierównym, głębokim oddechem.

Aby im zapobiec lub chociażby zmniejszyć ich nasilenie, dobrze jest przestrzegać następujących zasad:

- rano po przebudzeniu się nie należy natychmiast wstawać z łóżka, należy pozostać w nim jeszcze przez kilka minut,
- leżąc w łóżku, należy spożyć pierwszy posiłek, np. małą kanapkę i szklankę posłodzonej herbaty,
- w ciągu dnia spożywać posiłki często, lecz w niewielkich ilościach i nie gorące, lecz ciepłe,
- unikać jedzenia słodczy, kasz i kleików, a także potraw tłustych, smażonych i pieczonych,
- nosić luźne ubiory,
- możliwie dużo przebywać na świeżym powietrzu, spacerując lub wykonując lekką pracę fizyczną.

Należy podkreślić, że w sytuacji nasilania się objawów kobieta powinna poinformować zawsze o tym lekarza.

Zgaga

Jest to uczucie pieczenia w przełyku, któremu towarzyszy cofanie się kwaśnej treści pokarmowej. Dolegliwość ta zwykle pojawia się w ciąży zaawansowanej. Spowodowana jest zmniejszonym napięciem mięśni ścian przewodu pokarmowego oraz uciskiem macicy ciężarnej na żołądek.

Zapobiegać jej należy poprzez:

- spożywanie posiłków w małych ilościach, lecz często,
- ograniczenie słodczy, potraw pikantnych, smażonych i pieczonych,
- unikanie po spożyciu posiłków odpoczynku w pozycji leżącej - lepiej udać się w tym czasie na spacer,
- dbanie o to, by najmniej obfitym i lekkostrawnym posiłkiem była kolacja, którą należy spożyć na dwie-trzy godziny przed snem.

Wzdęcia i bóle brzucha

Aby temu zapobiec należy:

- wyeliminować z jadłospisu potrawy smażone, pieczone oraz pokarmy wzdymające, takie jak: groch, fasola, kapusta i cebula,
- spożywać posiłki bez pośpiechu i dokładnie przeżuwać,
- nie ograniczać (bez wyraźnego powodu) aktywności fizycznej.

Omdlenia

Omdlenia mogą zdarzyć się zwłaszcza w I trymestrze ciąży, podczas dłuższego stania, po zbyt szybkim wstaniu z łóżka. Spowodowane są obniżeniem się ciśnienia tętniczego krwi, które z kolei prowadzi do zmniejszenia utlenowania mózgu. Omdlenia są o tyle niebezpieczne, że wiążą się z upadkiem i urazem ciała. Dlatego gdy odczuwa się pierwsze objawy, trzeba szybko usiąść i pochylić głowę nisko do przodu, wykonując kilka głębokich wdechów. Ponadto należy zadbać, aby kobieta w ciąży zamiast stać, mogła usiąść, natomiast wstawać powinna powoli – najpierw usiąść, przez chwilę głęboko oddychać, a potem dopiero wstać.

Żylaki

Zapobieganie Żylakom

- ograniczenie prac wymagających dłuższego stania w jednej pozycji,
- stosowanie częstego, krótkiego (10-15 minut) wypoczynku w ciągu dnia, podczas którego kobieta może położyć się z nogami ułożonymi wyżej niż tułów (np. na wałku koca lub poduszkach),
- w przypadku pracy w pozycji siedzącej – częste wstawanie, krótki spacer, poruszanie kończynami dolnymi w celu poprawy krążenia oraz unikanie siedzenia ze skrzyżowanymi nogami czy założonymi jedna na drugą,
- dbałość o prawidłowy przyrost masy ciała (unikanie nadwagi),
- nienoszenie podkolanówek ani okrężnych podwiązek do pończoch,
- unikanie obcisłej bielizny osobistej,

- w przypadku żylaków odbytu - szczególna dbałość o luźne stolce i regularne wypróżnienia.

Obrzęki

Zapobieganie obrzękom:

- ograniczenie wykonywania codziennych obowiązków w pozycji stojącej,
- częste wstawanie i poruszanie kończynami dolnymi i górnymi podczas wykonywania pracy wymagającej długiego siedzenia,
- dbałość o częsty, nawet krótkotrwały odpoczynek w ciągu dnia, połączony ze zmianą pozycji ciała,
- zaniechanie zwyczaju (jeśli kobieta taki miała) spożywania płynów bez wyraźnego odczucia pragnienia,
- ograniczenie spożywania soli kuchennej,
- częstsze niż zwykle spożywanie owoców (zwłaszcza jabłek) oraz suszonych jarzyn (pietruszki, selera, pora),
- unikanie upałów, długiego przebywania w gorącym pomieszczeniu, a także dłuższych podróży, które wiążą się z jednakową, przymusową pozycją siedzącą utrudniającą odpływ krwi żyłnej z kończyn dolnych.

PIERWSZY KONTAKT Z NOWORODKIEM

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Białej Podlaskiej pracuje zgodnie z wytycznymi zawartymi w standardach opieki okołoporodowej oraz zasadami zawartymi w dokumencie „10 kroków do udanego karmienia piersią”.

Zgodnie z wytycznymi, przy braku przeciwwskazań medycznych, tuż po przyjściu na świat zdrowy noworodek jest kładziony na brzuchu mamy i pozostaje z nią w bezpośrednim i nieprzerwanym kontakcie „skóra do skóry” przez około 2 godziny (tzw. kontakt STS).

Takie postępowanie sprzyja prawidłowemu rozpoczęciu karmienia piersią oraz budowaniu więzi między matką a dzieckiem. W trakcie tego kontaktu, w przeciągu 1 godziny po porodzie, personel pomoże mamie w przystawieniu noworodka do piersi, udzieli instruktażu i przekaze informacje na temat zasad postępowania w laktacji. Kontakt STS może zostać przerwany, jeśli wystąpi zagrożenie życia lub zdrowia matki lub noworodka.

Karmienie piersią to naturalny i najlepszy sposób zapewnienia niemowlętom składników odżywczych potrzebnych do ich prawidłowego rozwoju i wzrostu. Skład mleka kobiecego dostosowuje się w unikalny sposób do potrzeb rosnącego maluszka. Karmienie piersią nie tylko zapewnia dziecku ochronę immunologiczną, zmniejsza ryzyko powstawania wielu chorób, ale też buduje i wzmacnia pozytywną więź pomiędzy matką i dzieckiem.

ZALETY KARMIENIA PIERSIĄ

Korzyści dla dziecka:

Pokarm matki jest idealnym pożywieniem ponieważ:

- Podstawowym składnikiem mleka kobiecego, tak jak całego naszego organizmu, jest woda. Jest to woda absolutnie czysta, „przefiltrowana” przez organizm matki.
- Najważniejszym budulcem tkanki jest białko. Białko w pokarmie jest białkiem ludzkim, które nie uczula, ma lekką, łatwostrawną strukturę. Jego zawartość jest dostosowana do możliwości trawiennych i metabolicznych niemowlęcia.
- Tłuszcze stanowią źródło energii oraz budulec dla mózgu i układu nerwowego. Mleko matki w 95% zawiera tłuszcze nienasycone, które są łatwostrawne i łatwo przyswajalne. W mieszankach znajdują się tłuszcze nasycone – trudne do strawienia i niemożliwe do wykorzystania przy budowie tkanki nerwowej.
- Laktoza, czyli cukier znajdujący się w dużej ilości w kobiecym mleku jest budulcem dla tkanki nerwowej, ma wysoką wartość energetyczną i chroni dziecko przed chorobami przewodu pokarmowego.

- Składniki mineralne, zawarte w pokarmie, są odpowiednie dla pracy nerek noworodka i sprawności procesów metabolicznych.
- Żelazo jak też laktoferryne zawarta w pokarmie matki jest przyswajalna dla dziecka w ok. 50%, a żelazo z mieszanek zaledwie w 4%.
- Witaminy zawarte w pokarmie pokrywają w pełni zapotrzebowania niemowlęcia.
- Pokarm matki to nie tylko kompozycja składników odżywczych, ale też mieszanina licznych enzymów, hormonów, elementów krwi, żywych komórek i czynników wzrostu tkanek. Te elementy gwarantują prawidłowy rozwój dziecka i sprawiają, że osiąga ono odpowiedni wzrost i wagę.
- Mleko kobiece jest warunkiem zdrowia dziecka, bo wiele substancji w pokarmie kobiecym ma zdolność zapobiegania zakażeniom drobnoustrojami, a jeśli nastąpi zakażenie, substancje te pozwalają szybciej wyzdrowieć. Gruczoł piersiowy to element układu odpornościowego kobiety. Duża część białek to przeciwciała, które walczą z bakteriami, wirusami, grzybami, alergenami, toksynami itp. Jeżeli nie karmimy dziecka piersią to narażamy je na wzmożoną zachorowalność.
- Karmienie naturalne zapewnia lepszy rozwój psychomotoryczny dziecka.
- Dzieci karmione piersią mają wyższy iloraz inteligencji, szybciej zaczynają mówić i osiągają lepsze wyniki w nauce.
- Karmienie naturalne pozwala zmniejszyć u dziecka ryzyko:
 - ✓ infekcji, w szczególności ostrego zapalenia ucha środkowego i przewodu pokarmowego;
 - ✓ martwiczego zapalenia jelit u dzieci urodzonych przedwcześnie;
 - ✓ wystąpienia nadwagi i otyłości oraz wielu chorób niezakaźnych, w tym cukrzycy typu 1 i 2;
 - ✓ rozwoju niektórych rodzajów nowotworów, w tym białaczki limfatycznej i szpikowej;
 - ✓ nagłej śmierci łóżeczkowej u niemowląt;
 - ✓ hospitalizacji w pierwszym roku życia dziecka i związanego z tym stresu.

Pamiętajmy!

Dla dzieci urodzonych przedwcześnie pokarm matki jest substancją odżywczą zapewniającą szybki rozwój, chroniącą przed chorobami i zaburzeniami funkcjonowania niedojrzałego organizmu. Karmienie piersią eliminuje wszystkie, poza genetycznymi, czynniki rozwoju alergii. Dzieje się tak dlatego, że w matczynym pokarmie są przeciwciała IgA, które pokrywając przewód pokarmowy warstwą ochronną ograniczają wchłanianie substancji uczulających.

Naturalna flora bakteryjna zawarta w pokarmie, przechodząca do jelit dziecka, chroni je przed infekcjami i alergią. Obecne w pokarmie enzymy trawienne wspomagają i przyspieszają trawienie, obniżając możliwość uczulenia. Pokarm matki opóźnia bezpośredni kontakt przewodu pokarmowego dziecka z alergenami.

Jeżeli dziecko mimo karmienia naturalnego rozwinię objawy alergii nie należy odstawiać go od piersi, a dobrać odpowiednią dietę matce.

Korzyści dla matki:

- Karmienie piersią zmniejsza ryzyko krwotoków poporodowych, dzięki wydzielanej w trakcie ssania oksytocynie, która obkurcza macicę.
- Spada zagrożenie anemią z niedoboru żelaza, dzięki ograniczeniu utraty krwi po porodzie i długiemu okresowi bez miesiączki.
- Zapobiega otyłości przez szybką utratę kilogramów.
- Chroni przed chorobami nowotworowymi, takimi jak rak sutka czy jajnika oraz osteoporoza.
- Zapewnia stopniowe przechodzenie organizmu kobiety od stanu ciąży do stanu płodności.
- Zapewnia lepszy kontakt matki z dzieckiem, ponieważ prolaktyna (hormon wydzielany podczas karmienia) zmienia psychikę kobiety, nastrajając ją łagodnie i czule wobec dziecka.
- Kobieta lepiej znosi trudy macierzyństwa, łatwiej czerpie radość i satysfakcję.
- Karmienie naturalne jest tanie. Jego koszt to koszt odżywiania matki.
- Jest bardzo praktyczne i wygodne. Pokarmu nie trzeba przygotowywać, sterylizować, ogrzewać, przelewać do butelki itp. Jest zawsze gotowy, o każdej porze, w domu i w podróży.

ODŻYWIANIE DZIECKA

Wyłącznie karmienie piersią przez okres pierwszych 6 miesięcy życia dziecka jest najlepszym rozwiązaniem dla Twojego dziecka. Żaden preparat zastępczy nie ma tak dobrego wpływu na rozwój dziecka, jak pokarm kobiecy, który jest najlepiej dopasowany do specyficznych potrzeb maluszka.

Po wprowadzaniu pokarmów uzupełniających zaleca się kontynuację karmienia piersią tak długo, jak długo jest to pożądane przez matkę i dziecko. Takie postępowanie daje szanse na rozpoczęcie wprowadzania nowych pokarmów w żywieniu dziecka pod osłoną mleka matki.

- Karmienie trzeba rozpocząć wcześnie, najlepiej w pierwszych dwóch godzinach po porodzie. Noworodek ma wówczas największą aktywność i potrzebę ssania, a organizm matki jest bardzo podatny na bodźce płynące od dziecka.
- Na swój pierwszy posiłek noworodek dostaje od mamy siarę – prawdziwą bombę składników odżywczych. Zawiera ona nie tylko pokarm dla maluszka, ale z uwagi na dużą ilość immunoglobulin i leukocytów stanowi naturalną „szczepionkę” działającą przeciwalergicznie i przeciwinfekcyjnie. Siara jest produkowana tylko przez okres 5 dni po porodzie, dlatego należy ją w pierwszych dniach bezwzględnie wykorzystać. Potem przekształca się w mleko przejściowe, aby ostatecznie po 2 tygodniach osiągnąć fazę dojrzałości.
- U mam wcześniaków siara występuje dłużej niż u matek rodzących o czasie, dzięki czemu bardzo niedojrzały układ pokarmowy maluszka dłużej otrzymuje czynniki chroniące jelita oraz wspomagające ich dojrzewanie i rozwój.
- W karmieniu naturalnym bierze się pod uwagę zarówno potrzeby dziecka, jak i matki.
- Karmienie według potrzeb dziecka, oznacza karmienie zawsze wtedy, gdy dziecko wykazuje objawy głodu (budzi się, otwiera buzię i szuka, cmoka, ssie paluszki, płacze). Najlepiej aby dziecko jadło minimum osiem razy na dobę, łącznie z nocą. Na ogół jest to 10-12 karmień.
- Karmienie według potrzeb matki oznacza, iż noworodki, które budzą się do karmienia 3-4 razy na dobę powinny być dodatkowo rozbudzane i karmione, aby nie dopuścić do zastoju pokarmu u matki.

- Dobrze jest karmić dziecko w nocy, zarówno ze względu na korzyści dla dziecka, jak i na zwiększenie laktacji u matki. Przerwa nocna nie powinna przekraczać 6 godzin.
- Karmienie musi trwać odpowiednio długo i musi być skuteczne. Dziecko zasypiające przy piersi należy delikatnie pobudzić np. głaskaniem pod brodą lub nawet odłączyć od piersi, rozbudzić i ponownie przystawić.
- Przystawianie do piersi musi być prawidłowe, aby dziecko szybko nauczyło się dobrego mechanizmu ssania.
- Nie należy dziecku podawać nic innego poza pokarmem matki, zwłaszcza słodzonych płynów i mieszanek.
- Należy podawać obie piersi w czasie jednego karmienia.
- Moment karmienia dziecka to moment relaksu, odpoczynku i miłych przeżyć. Wszelkie bodźce negatywne hamują wpływ pokarmu z piersi.
- Dla prawidłowego rozwoju dziecka należy stosować suplementację Witaminy D i K, zgodnie z zaleceniem lekarskim.
- Podczas rozwoju dziecka będą momenty, gdy odniesiesz wrażenie, że dziecko się nie najada. Nie wpadaj wówczas w panikę i nie podawaj dziecku mleka modyfikowanego zwłaszcza przez butelkę ze smoczkiem. Najlepszy sposób na zwiększenie laktacji to przystawianie malucha do piersi tak często jak to możliwe. Ilość mleka powinna szybko wzrosnąć. Dziecko rozleniwione jedzeniem z butelki, które nie wymaga żadnego wysiłku, przestanie mieć motywację do ssania piersi i laktacja będzie zanikać.
- Gdy karmisz piersią, zapewniasz dziecku odpowiednią ilość płynów nawet w upalne dni. Nie musisz dopajać dziecka wodą czy innymi płynami. Pamiętaj, że dziecko może wymagać częstszego przystawiania do piersi.

HIGIENA PIERSI

- Nie należy myć piersi przed każdym karmieniem. Na otoczcze znajdują się ujścia gruczołów łojowych, które natłuszczają brodawkę z otoczką. Zmywanie tej naturalnej ochrony powoduje wysuszenie naskórka i narażenie go na uszkodzenia. Piersi najlepiej myć wodą raz lub dwa razy dziennie w czasie toalety całego ciała.
- Nie należy silnie przyciskać palcami piersi w czasie karmienia, aby oddalić ją od nosa dziecka. Noworodki mają nosy spłaszczone na czubku, ale skrzydełka nosa są zadarte. Tak natura przystosowała oseska do swobodnego oddychania w czasie bliskiego wtulenia się w piersi. Przyciskając pierś palcem można spowodować spływanie ssania lub zupełne wysunięcie się piersi z buzi dziecka, a nawet niechcący zatkać przewód mleczny, doprowadzając do miejscowego zastoju. W razie potrzeby lepiej zmienić pozycję na np. „spod pachy”.
- Dziecko do karmienia należy brać w miarę spokojne, nie rozkrzyczone. Jeśli jest wyraźnie głodne nie potęgować stresu przewijaniem, długimi zabiegami przed karmieniem.
- Matka w czasie karmienia powinna być zrelaksowana i rozluźniona, by dziecku czas karmienia kojarzył się z przyjemnością.
- Do karmienia nie należy dziecka zawiązać zbyt mocno i ubierać zbyt grubo. Dziecko musi mieć swobodne rączki i nóżki, nie może być złane potem.
- Należy przestrzegać prawidłowych technik karmienia piersią. Każde przystawienie do piersi musi być prawidłowe.
- Należy karmić z obu piersi w czasie jednego karmienia.
- Po karmieniu należy smarować brodawki kroplami pokarmu, który ma właściwości gojące. Brodawki można smarować pokarmem kilka razy między karmieniami i pozostawić do wyschnięcia na skórze.
- Należy wietrzyć, odkrywać piersi, osuszać lampą Sollux.
- Nie należy stosować żadnych maści ani kremów, gdyż opóźniają one gojenie, zawierają składniki szkodliwe lub drażniące, zmieniają smak brodawki, a zmywanie maści przed karmieniem powoduje nadmierne wysuszenie naskórka, co jest przyczyną bolesnego pęknięcia brodawek.

- Ważny jest dobór odpowiedniego biustonosza. Dobry stanik do karmienia powinien skutecznie podtrzymywać biust, ale nie może uwierać ani podrażniać piersi. Dobrze, gdy tkanina ma dużą zawartość bawełny, jednak nie w stu procentach, gdyż biustonosz łatwo się wtedy rozciąga i nie trzyma kształtu. Gdy masz bardzo wrażliwe piersi, warto kupić egzemplarz, który ma miseczki wyściełane od środka czystą bawełną. Odpinane miseczki zapewnią mamie wygodę podczas karmienia.

Systematyczne opróżnianie gruczołu piersiowego i zapobieganie nawałowi mlecznemu to karmienie dziecka według potrzeb matki i dziecka!

TECHNICZNE ASPEKTY KARMIENTA PIERSIĄ

Karmienie piersią jest naturalną rolą kobiety w cyklu reprodukcji człowieka. Udanе karmienie piersią zależy od zrozumienia przez matkę potrzeb jej dziecka. Ma być chwilą radosnego relaksu dla matki oraz ukojeniem i zaspokojeniem głodu dziecka. Fundamentem udanego karmienia piersią i prawidłowej laktacji jest jednak przede wszystkim poprawna technika karmienia.

Należy pamiętać, że infekcja u matki, zapalenie gruczołów piersiowych, popękane brodawki, cięcie cesarskie, nie stanowią przeciwwskazania do karmienia piersią. Natomiast matki zakażone wirusem HIV, z czynną gruźlicą, przyjmujące chemioterapię oraz przyjmujące jakąkolwiek drogą substancje odurzające, nie mogą karmić dziecka piersią.

Pozycje do karmienia

Pozycja leżąca

Matka ułożona na boku, leży w całej długości, z głową nieco wyżej. Ramię wysunięte do przodu, dziecko ułożone na poziomie piersi z której jest karmione, brzuszkiem zwrócone i przylegające do brzucha matki. Pozycja preferowana przez matki w pierwszych dobach po porodzie, dobra przy karmieniach w nocy, pozwala matce na odpoczynek podczas karmienia.



Pozycja klasyczna

Matka ma plecy wyprostowane, dziecko zwrócone brzuchem do brzucha matki. Główka dziecka położona na zgięciu łokciowym, usta na wprost brodawki sutkowej. Plecy dziecka oparte na przedramieniu matki, pośladki podtrzymywane przez jej dłoń. Pozycja ta jest najczęściej używaną pozycją.



Pozycja krzyżowa

Dziecko ułożone jak w pozycji klasycznej, ale podtrzymywane przeciwną ręką do piersi, z której ssi. Kark i główka dziecka ułożone są na dłoni matki, a plecy dziecka na przedramieniu matki. Pozycja polecana szczególnie dla słabo ssących wcześniaków i dla dzieci z hypotonią mięśniową, ponieważ daje możliwość kontroli nad główką i ustami dziecka.



Pozycja spod pachy

Dziecko brzuszkiem jest zwrócone do boku mamy. Polecana do równoczesnego karmienia bliźniąt i dla niemowląt z problemami w uchwyceniu piersi i słabo przybierających na wadze. Dobra przy karmieniu wcześniaków, dla matek z dużymi piersiami, z płaskimi i wklęsłymi brodawkami. Polecana również dla matek po cięciu cesarskim.



Pozycja leżąca na wznak (australijska)

Matka leży na plecach z dość wysoko podpartą głową. Dziecko ułożone na mamie jest podtrzymywane jej ramieniem. Główka dziecka jest na wysokości piersi i nie odchyła się na boki. Zalecana w pierwszych godzinach po cięciu cesarskim w znieczuleniu przewodowym, gdy szybko wypływa pokarm i w przypadku niemowlęcia cofającego język.



Pozycje do jednoczesnego karmienia bliźniąt

- Oboje „spod pachy” podparte poduszkami, wałkami.
- Oboje w pozycji „na krzyż”.
- Jedno „spod pachy”, drugie w pozycji „klasycznej”.
- Oboje „spod pachy”, matka w pozycji półleżącej.



Pamiętajmy!

- Matka musi być ogólnie rozluźniona i dobrze podparta.
- Przy pozycji siedzącej plecy wyprostowane, stopy podparte na podnóżku.
- W pozycji leżącej mama nie powinna podpieierać się na łokciu. Najlepiej karmić z poduszką pod głową.
- Dziecko tylko luźno owinięte, lekko ubrane, albo rozebrane, w pozycji zgięciowej.
- Połączenie punktów biegnących przez ucho, bark i biodro powinno dać linię prostą. W tej pozycji dziecko najlepiej opanowuje trudną sztukę koordynacji ssania, połykania i oddychania.

Sposób przystawienia do piersi

Pierś może być podtrzymywana na trzy sposoby:

1. „Litera C” – najczęściej polecany
 - Pierś podparta czterema palcami od spodu, a kciuk leży lekko na piersi.
 - Palce nie wchodzą w pole otoczki sutkowej.
 - Lekki ucisk kciukiem powoduje, że brodawka sutkowa unosi się i umożliwia skierowanie jej na podniebienie dziecka.
 - Ucisk dłoni w kierunku klatki piersiowej powoduje wysunięcie brodawki z jamy ustnej dziecka.

2., „Chwyt tancerza” – polecany dla wcześniaków i dzieci z obniżonym napięciem mięśniowym

- Piers chwytana jest od dołu przez kciuk i palec środkowy, natomiast główka dziecka spoczywa na palcu wskazującym.

Aby prawidłowo przystawić dziecko do piersi należy:

- Dotykać brodawką sutkową górną, bądź dolną wargę dziecka, poruszać piersią delikatnie z góry na dół.
- Zaczekać na szerokie, odruchowe otwarcie przez dziecko ust. Język powinien być na dole (płaczące dziecko ma szeroko otwartą buzię, ale język jest na górze).
- Niekiedy pomocne jest podtrzymanie palcem wskazującym bródki dziecka.
- Przedramieniem lub dłonią, którą podtrzymywana jest główka dziecka, należy wykonać lekki, ale szybki ruch naprowadzający w kierunku brodawki sutkowej, nakładając na nią usta dziecka.
- Usta dziecka powinny być ciągle otwarte szeroko i muszą objąć otoczkę brodawki piersiowej w promieniu około 1,5-2 cm. W policzkach dziecka nie powinny robić się dołeczki.
- Wargi muszą być wywiniete na zewnątrz, bródka i czubek nosa przylega lekko do piersi.
- Mama nie naciska palcem piersi w celu zrobienia miejsca dla powietrza do nosa dziecka.
- Dziecko jest zbliżone i dobrze przytulone przez matkę.
- Jeżeli nie udało się prawidłowo przystawić dziecka, to należy zacząć od początku.



Zakończenie karmienia

- Karmienie powinno trwać tak długo, dopóki dziecko nie wypuści piersi.
- Gdy dziecko opróżni pierwszą pierś, możemy mu zaproponować drugą.
- Podczas ssania i połykania nie odstawiać dziecka od piersi.
- Po zakończonym karmieniu kiedy dziecko jeszcze trzyma pierś w buzi, możemy odłączyć je od piersi wkładając delikatnie palec w kącik ust.
- Nie należy przedłużać karmienia, ani pozwalać dziecku spać przy piersi, gdyż może zacząć traktować pierś jak smoczek i doprowadzić do bolesnej maceracji brodawek sutkowych.

Przypomnienie – jak stwierdzić, że dziecko skutecznie ssi

- Wargi dziecka są wywinięte jak „rybi pyszczek”, czubek nosa i bródka dziecka wtulone w pierś mogą tworzyć w niej wgłębienie.
- Policzki są pełne, zaokrąglone.
- Ssanie przebiega spokojnie, powoli, z przerwami na odpoczynek.
- Słychać wyraźnie rytmiczne połykanie.
- Dłonie dziecka są luźne, paluszki stóp lekko podkurczają się.
- Po każdym karmieniu dziecko samo przestaje ssać.

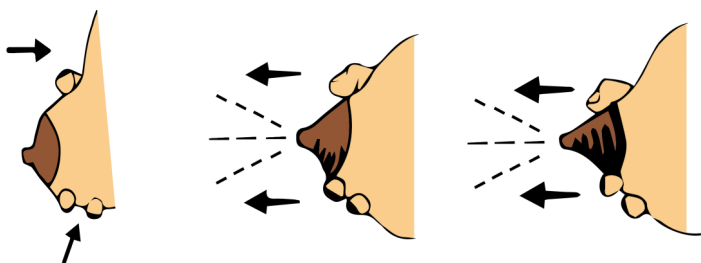
Jesli nie pierś to co?

Może się zdarzyć, że pomimo chęci nie będziesz mogła karmić piersią swojego dziecka.

W takiej sytuacji najlepszym sposobem będzie odciągnięcie pokarmu z piersi i podanie go dziecku za pomocą łyzeczki, kubeczka lub w ostateczności butelki. Mleko może być odciągane ręcznie lub przy użyciu laktatora. Podczas pobytu w naszym szpitalu otrzymasz w razie potrzeby wszelkie instrukcje dotyczące postępowania ze sprzętem i przechowywania pokarmu. Jeśli będziesz musiała korzystać z modyfikowanego mleka, pamiętaj aby przygotowywać je wg instrukcji producenta, używając do tego przegotowanej wody. Mieszanek nie należy przygotowywać na zapas, ani gotować przed podaniem. Niezjedzoną porcję mleka można przechowywać w temperaturze pokojowej maksymalnie do 3 godzin.

Ręczne odciąganie pokarmu

- Przed każdym odciąganiem pokarmu należy umyć dokładnie ręce pod ciepłą, bieżącą wodą, używając mydła. Nie musisz myć piersi przed każdym odciąganiem. Wystarczy codzienna kąpiel lub prysznic.
- Objąć pierś dłonią tak, aby kciuk znajdował się na granicy górnego brzegu otoczki, a palec wskazujący na dolnym jej brzegu.
- Wyczuć palcami zbiorniki mleka (zatoki mleczne), które znajdują się pod otoczką brodawki sutkowej.
- Zbliżyć lekko kciuk i palec wskazujący do siebie jednocześnie wykonując lekki ruch do przodu, nie odrywając palców od skóry.
- Pozostałe palce dłoni uciskają pierś w stronę klatki piersiowej.
- Mleko należy wyprowadzać tylko do zatok mlecznych.
- Czynność powtarzać wielokrotnie zmieniając ułożenie kciuka i palca wskazującego wokół piersi jak na tarczy zegara.
- W momencie zwolnienia się wypływu (na ogół po 5-7 min.) odciągać należy pokarm z drugiej piersi, potem ponownie odciągać pokarm kolejno z obu piersi przez 3-5 min.
- Dobre opróżnienie obu piersi trwa ok. 20-30 min.



UWAGA!!!

Nie stosować ugniatania, masowania i wyciskania całego gruczołu piersiowego!!!

Odciąganie ułatwiają:

- dobry nastrój, muzyka, relaks,
- myślenie o dziecku, ewentualnie zdjęcie dziecka,
- delikatne głaskanie piersi,
- ciepły prysznic lub ciepły okład na pierś.

Postępowanie ze sprzętem do odciągania i przechowywania pokarmu

Jeśli urodziłaś dziecko w terminie, akcesoria i sprzęt do odciągania, przechowywania i podawania dziecku pokarmu należy dezynfekować:

- w **1 miesiącu** życia dziecka – przed każdym użyciem,
- w **2 miesiącu** życia dziecka – raz dziennie,
- od **3 miesiąca** życia dziecka – 2 do 3 razy w tygodniu.

Jeśli odciągasz mleko dla wcześniaka, używaj akcesoriów jednorazowych lub przeznaczonych do ograniczonej liczby użyć. Jeśli nie masz takiej możliwości, dezynfekuj akcesoria wielorazowego użycia zawsze tuż przed każdym użyciem.

- Po każdym zastosowaniu **rozłóż** sprzęt i akcesoria do odciągania, przechowywania i podawania pokarmu.
- **Umyj** je pod ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń lub w zmywarce w temperaturze 60°C - jeśli pozwala na to producent sprzętu.
- Po dokładnym wypłukaniu, **zdezynfekuj**:
 - ✓ zanurzając we wrzątku (przez 5-10 minut), lub
 - ✓ w kuchence mikrofalowej – pamiętaj o użyciu odpowiednich akcesoriów, np. torebki do dezynfekcji w kuchence mikrofalowej (QuickClean).
- Suchy sprzęt przechowuj go w czystych, wyparzonych i szczelnie zamykanych pojemnikach.

Przechowywanie mleka

- Jeśli chcesz przechowywać i zamrażać pokarm, wybierz pojemnik, który jest wykonany z tworzywa sztucznego dopuszczonego do kontaktu z żywnością i szczelnie zamykany.
- Sprawdź informację na opakowaniu czy pojemnik jest gotowy do użycia bezpośrednio po odpakowaniu. Jeżeli nie, umyj i poddaj dezynfekcji zgodnie z instrukcją.
- Pomiędzy kolejnymi użyciami pojemniki należy dokładnie myć i dezynfekować.
- Pamiętaj, aby napisać na pojemniku, kiedy dokładnie odciągnęłaś pokarm (data i godzina).

- Mleko świeżo odciągnięte można przechowywać w temperaturze pokojowej do 4 godzin, w chłodziarce/torbie chłodniczej (w temp od +4°C do +15°C) do 24 godzin, zaś w lodówce (w temp +4°C) do 96 godzin. Mleko zamrożone może być przechowywane od 3 do 6 miesięcy.
- Pokarm przechowuj najlepiej w głębi lodówki. Przechowywanie na półkach, które są na drzwiach lodówki, naraża pokarm na częste zmiany temperatury.
- Możesz mieszać ze sobą porcje pokarmu odciągniętego w ciągu ostatnich 12 godzin, jeżeli zostały one wcześniej schłodzone do tej samej temperatury.
- Nie dolewaj świeżo odciągniętego mleka do schłodzonego pokarmu.
- Jeśli raz rozmroczysz mleko, nie możesz zamrozić go ponownie.

Podawanie mleka

- Nie musisz podgrzewać pokarmu odciągniętego tuż przed karmieniem – jest gotowy do podania dziecku.
- Na ogół nie musisz podgrzewać pokarmu przechowywanego w temperaturze pokojowej, jednak optymalna temperatura pokarmu to 37°.
- Jeśli przechowujesz pokarm w lodówce, musisz go podgrzać przed podaniem dziecku. Najlepiej wykorzystaj do tego podgrzewacz lub naczynie z ciepłą, ale nie gorącą wodą.
- Nigdy **nie podgrzewaj mleka w kuchence mikrofalowej**, na kuchence gazowej, kuchence elektrycznej ani w piekarniku – ponieważ niszczy to składniki odżywcze zawarte w pokarmie. Mleko podgrzane w ten sposób jest niezdatne do spożycia.
- Nigdy **nie gotuj mleka**. Gotowanie powoduje, że nieodwracalnie giną cenne składniki kobiecego pokarmu. Mleko podgrzane w ten sposób nie może być podawane dziecku.
- Jeśli chcesz wykorzystać zamrożony pokarm, musisz go rozmrozić i podgrzać przed podaniem postępując w następujący sposób:
 - ✓ Wyjmij pojemnik z zamrożonym pokarmem i przełóż go na 12 godzin do lodówki (ale nie na półkę na drzwiach), a po 12 godzinach pozostaw na godzinę w temperaturze pokojowej.
 - ✓ Podgrzej pojemnik z zamrożonym pokarmem, używając letniej wody.
 - ✓ Użyj podgrzewacza do butelek.

- ✓ Mleko, które jest rozmrażane w lodówce, możesz w niej przechowywać do 24 godzin (licząc od momentu wyjęcia z zamrażalnika).
- ✓ Mleko rozmrożone pod ciepłą wodą (lub ogrzane w inny sposób) możesz przechowywać w temperaturze pokojowej do 4 godzin.

W pierwszych tygodniach życia nie zalecamy stosowania smoczka. Zdrowy noworodek, którego karmisz tak często jak chce, pobudza produkcję pokarmu na odpowiednim poziomie. Im częściej i dłużej dziecko ssie pierś, tym więcej masz pokarmu. Im rzadziej i krócej, tym masz go mniej. Jeżeli dziecko ssie smoczek lub jest dokarmiane mieszkanką, może to rozregulować twoją laktację i skutkować mniejszą ilością pokarmu w całym okresie karmienia piersią. Istnieje również ryzyko, że dziecko odrzuci pierś.

Pamiętaj!

Nie jesteś sama!

Wszelkie problemy i wątpliwości możesz wyjaśnić w naszej Poradni Laktacyjnej

Poradnia Laktacyjna

WSzS ul. Terebelska 57-65, I piętro

Rejestracja telefoniczna - tel. 83 414 71 70

Porady laktacyjne udzielane są przez całą dobę
w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym
w Białej Podlaskiej
tel: 83 41 47 478, 83 41 47 479

Zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej

Centrum Nauki o Laktacji

www.cnol.kobiety.med.pl

W TROSCE O KOBIETĘ PO PORODZIE

Każda mama po porodzie powinna zadbać o:

- właściwe odżywianie się,
- staranną higienę osobistą,
- zaprzestanie picia alkoholu i palenia tytoniu, jak również unikanie przebywania w pomieszczeniach z palącymi,
- unikanie kontaktów z osobami chorymi zakaźnie (różyczka, grypa, żółtaczką zakaźną i inne),
- ograniczenie częstych i uciążliwych podróży,
- unikanie wzmózonego wysiłku fizycznego (np. podnoszenia ciężkich przedmiotów),
- unikanie stresu w domu i pracy oraz zaprzestanie pracy w porze nocnej,
- unikanie badań radiologicznych,
- niezazywanie leków bez porozumienia z lekarzem,
- systematyczne leczenie rozpoznanych chorób (nadciśnienia, obrzęków, stanów zapalnych, chorób nerek, próchnicy zębów),
- własny odpoczynek, korzystanie z pomocy innych członków rodziny.

DIETA KOBIETY KARMIĄCEJ PIERSIĄ

Karmiąca mama musi pamiętać, że ważną rolę w produkcji mleka odgrywa jej własne odżywianie – racjonalne, zdrowe, urozmaicone, lekkostrawne i bogate w pełnowartościowe produkty. Bardzo ważne jest zwiększenie ilości spożywanych posiłków których organizm potrzebuje do wytwarzania pokarmu dla dziecka. Zapotrzebowanie wzrasta jednak tylko o około 500 kilokalorii dziennie, co odpowiada jednemu dodatkowemu posiłkowi i pozwala organizmowi wyprodukować 750 ml mleka. Kobieta karmiąca powinna zwiększyć spożycie pokarmu o około 10% przy braku aktywności fizycznej lub o przynajmniej 20%, jeżeli jest średnio lub bardzo aktywna fizycznie, powinna również zdecydowanie unikać ciężkiej pracy fizycznej.

Ilość produktów, które kobieta w okresie karmienia piersią powinna otrzymać w ciągu dnia			
Produkty		Ilość w gramach	Wielkość porcji
Białkowe źródło podstawowego materiału budulcowego organizmu; w tym mleko i jego przetwory są źródłem wapnia (Ca), a mięso, drób, ryby - źródłem żelaza (Fe)	Mleko, napoje mleczne fermentowane	500	2 szklanki
	Sery żółte	30	ok. 2 - 3 plasterki
	Sery twarogowe	50 - 100	ok. 3 - 5 łyżek
	Jaja	3 - 5 szt. tygodniowo	
	Drób, ryby, mięso, wędliny	230	1 porcja mięsa, 2-3 plasterki wędliny
Tłuszcze są źródłem energii i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E, K)	Masło	30 - 40	ok. 4 - 5 łyżeczek
	Oleje roślinne, oliwa	20	ok. 2 - 3 łyżeczek
Węglowodanowe są źródłem energii, błonnika, składników mineralnych i witamin	Mąka, kasza, płatki zbożowe	75	5 łyżek
	Pieczywo	280	1 kajzerka + 4 kromki chleba
	Warzywa	Nie mniej niż 500	
	Owoce	Nie mniej niż 300	
	Ziemniaki	150 - 200	2 - 3 sztuki
	Cukier	35	3 - 4 łyżeczki
Płyny	Woda, słaba herbata, soki	ok. 1 - 1,5 l więcej niż przed ciążą	

Należy pamiętać, że wielkość porcji zależy od indywidualnych potrzeb organizmu. Podane ilości należy traktować jako przybliżone. Produkty białkowe: mleko, ser, mięso, ryby, wędliny i jaja można stosować zamiennie. Oznacza to, że w danym dniu można spożyć więcej np. sera, a mniej mięsa. W ten sposób wartość odżywcza nie ulegnie zmianie.

Płyny:

- wzrasta zapotrzebowanie na płyny,
- zaspakajanie pragnienia, a nie picie określonej ilości płynów,
- woda, słaba herbata, herbata owocowa, napary z ziół, mleko (0,5l), rozcieńczone soki (do 0,5 litra na dobę),
- nadmierna podaż płynów może zmniejszać wydzielanie pokarmu.

Grupy pokarmów które mogą wywołać niekorzystne reakcje u dziecka:

- potrawy ciężkostrawne, tłuste wędliny, sery, potrawy smażone,
- produkty wzdymające: groch, fasola, kapusta, cebula,
- produkty o zdecydowanym zapachu i smaku: czosnek, kalafior, ostre przyprawy,
- silne alergen: owoce cytrusowe, truskawki,
- kakao, czekolada, orzechy, ryby, jaja, mleko i jego przetwory.

Wpływ karmienia piersią na masę ciała:

- u większości kobiet w okresie laktacji następuje redukcja masy ciała i tkanki tłuszczowej przy normalnej diecie i aktywności fizycznej,
- wpływ prolaktyny na wzrost apetytu, szczególnie u kobiet, które mają skłonności do tycia.

JAK RADZIĆ SOBIE Z PROBLEMAMI PO PORODZIE

Bóle i skurcze w dole brzucha

- Rozciągnięta macica, która przed porodem ważyła ok. 1,5 kg, w ciągu 6 tygodni zmniejsza swój ciężar do 50 gramów.
- Ból, który czujesz, świadczy o zwijaniu się (inwolucji) macicy i jest objawem pozytywnym, choć nieprzyjemnym.
- Najsilniejszy jest w pierwszych dniach po porodzie, zwłaszcza podczas karmienia piersią, ponieważ oksytocyna, która odpowiedzialna jest za wypływ mleka z piersi, wywołuje również skurcze macicy.

Odchody połogowe

- Macica oczyszcza się, dlatego zaobserwujesz wydzielinę z dróg rodnych. Początkowo jest ona krwista (3-7dni), mogą zdarzać się również skrzepy. Następnie staje się różowawa, potem brązowa. Po kilkunastu dniach zmienia się na śluzową, aby w 5-6 tygodniu po porodzie zaniknąć.
- Karmienie naturalne i aktywność ruchowa przyspieszają proces oczyszczania macicy.
- Używaj bawełnianych podpasek i zmieniaj je jak najczęściej. Nie stosuj tamponów.

Rana po nacięciu krocza

- W miejscu nacięcia możesz czuć ból, drętwienie, ciągnięcie. Nacięcie lub pęknięcie powinno zagoić się po 10 dniach, jeśli nie było zbyt duże.
- Najważniejsza jest higiena: myj ręce przed i po zmianie podpasek, podmywaj się płynem do higieny intymnej po każdym pójściu do toalety i osuszaj jednorazowymi chusteczkami (minimum 6 razy na dobę), zapewnij dostęp powietrza do rany.
- W pierwszych dniach po porodzie zmień sposób wstawania-najpierw klękaj na łóżku w pozycji podpartej, zestaw nogi z łóżka i dopiero później wyprostuj się.
- Unikaj zbyt długiego stania i siedzenia.
- Gdy krocze jest spuchnięte, stosuj zimne okłady, np. zmrożoną plastikową butelkę z wodą, owiniętą w pieluszkę.

- Siadaj na gumowym kółku do pływania lub specjalnej poduszce z dziurką.
- Jeśli ból jest dokuczliwy, zastosuj łagodne środki przeciwbólowe.

Trudności w oddawaniu stolca

- Przez pierwsze trzy doby po porodzie możesz nie odczuwać potrzeby wypróżnienia się, gdyż porody fizjologiczne często rozpoczynają się biegunką. Możesz mieć obawy o wytrzymałość szwów, to zrozumiałe, ale bardzo rzadko się zdarza, aby w tej sytuacji szwy „puściły”.
- Podczas oddawania stolca podtrzymuj krocze podpaską.
- Staraj się być aktywna, jedz produkty bogate w błonnik np.: chleb pełnoziarnisty, otręby, płatki śniadaniowe itp.

Trudności w oddawaniu moczu

- Trudności w oddawaniu moczu spowodowane są naciągnięciem mięśni, przez które przechodziła główka dziecka, a także otarciami okolic cewki moczowej. Przyczyną może być także cewnik (zakładany przy cesarskim cięciu, oraz niekiedy przy znieczuleniu zewnątrzoponowym).
- Puść wodę z kranu w czasie próby oddania moczu. Jeśli krocze szczypie, polewaj je w czasie oddawania moczu wodą z dzbanka lub spróbuj oddać mocz pod prysznicem.

Samopoczucie po cięciu cesarskim

- Cięcie cesarskie to poważna operacja, po której możesz odczuwać ból, w razie potrzeby poproś lekarza o leki, które można podawać kobiecie karmiącej.
- Miejsce po cięciu zabezpieczone będzie opatrunkiem. Opatrunek nie powinien być moczony podczas korzystania z prysznica.
- Po zdjęciu opatrunku miejsce cięcia należy utrzymywać w czystości, poprzez dokładne mycie wodą z mydłem i jak najczęstsze wietrzenie.
- Szwy po cięciu zdejmowane są po 6-8 dniach po porodzie.
- Zgłoś się do położnej lub lekarza, jeśli blizna stanie się bardziej bolesna, zaczerwieniona, opuchnięta lub pojawi się w niej wydzielina, a także w razie wystąpienia gorączki.

PIERWSZE DNI W DOMU

Prawidłowo przebiegający poród oraz dobry stan zdrowia matki i dziecka pozwalają na wypisanie ich do domu już w 2 – 3 dobie. Po powrocie wiele czasu będzie od ciebie wymagało karmienie i pielęgnacja dziecka, jednak w natłoku nowych obowiązków musisz zadbać również o własny odpoczynek. Warto zapewnić sobie pomoc serdecznej i życzliwej osoby.

Ubiór i otoczenie noworodka

- Skóra niemowlęcia i małego dziecka nie jest w pełni dojrzała i pod wieloma względami różni się od skóry osób dorosłych. Znajduje się w niej znacznie mniej niż u dorosłych gruczołów potowych, dlatego dzieci gorzej adaptują się do wysokiej temperatury i są bardziej podatne na przegrzanie. Z drugiej strony są też narażone na zwiększoną utratę ciepła, a co za tym idzie, wychłodzenie.
- Dziecko najlepiej ubierać stosownie do pogody na tzw. „cebulkę”. Ubranka dziecięce powinny być wykonane z tkanin bawełnianych, lekkich, przewiewnych i nie krępujących ruchów dziecka. Noworodek w pierwszym okresie życia powinien być dodatkowo zawinięty w kocyk, który będzie go otulał i stwarzał poczucie bezpieczeństwa. Wyznacznikiem prawidłowo dobranego ubrania są ciepłe dłonie i stopy dziecka. Pranie bielizny dziecięcej powinno się odbywać w delikatnych detergentach, posiadających atesty PZH, Instytutu Matki i Dziecka lub Centrum Zdrowia Dziecka.
- Pierwsze spacerujemy rozpoczynamy już w trzecim tygodniu życia, o ile pozwalają na to warunki klimatyczne (ciepła pora roku) i stan zdrowia noworodka. W chłodnej porze roku powinny być one krótkie, na ogół kilkuminutowe. Można je poprzedzić paroma dniami aklimatyzacji w pomieszczeniu. W tym celu należy ubrać dziecko tak jak na spacer, a następnie otworzyć szeroko okno na kilkanaście minut. Czynność tę można powtórzyć kilka razy w ciągu dnia.
- Stosuj w domu nawilżacz powietrza, wietrz codziennie pomieszczenia, w których przebywa dziecko, zapewnij odpowiedni mikroklimat w najbliższym otoczeniu swego maluszka.

Sen noworodka

- W pierwszym okresie po urodzeniu dziecko potrzebuje ponad 20 godzin snu na dobę. Ponieważ sam nie potrafi zmienić sobie pozycji, musisz czuwać aby było mu wygodnie i przekładać go na boczki.
- Jeśli układasz dziecko na plecach, główkę ułóż skrzyżowaną na lewy lub prawy bok. W ten sposób nie zachłśnie się, jeśli uleje mu się z buzi.
- Przy dysplazji stawów biodrowych zaleca się częste układanie dziecka w pozycji żabki (na brzuszku z szeroko rozstawionymi nóżkami). Pozycja ta ma wiele zalet, jednak należy stosować ją tylko w czasie czuwania. Nie jest zalecana podczas snu, z uwagi na ryzyko zachłśnięcia lub niedotlenienia, prowadzącego nawet do nagłej śmierci łóżeczkowej.

Pielęgnacja skóry

- Pamiętaj, aby skórę niemowlęcia myć delikatnymi mydłami lub płynami do kąpieli, przeznaczonymi specjalnie dla niemowląt. Podstawowym elementem właściwej pielęgnacji dziecka jest częsta zmiana pieluszek – co najmniej po każdym wypróżnieniu – oraz dokładne umycie skóry za pomocą wacików z wodą, z resztek kału i moczu. Myjąc skórę okolicy pieluszkowej pamiętaj, aby u dziewczynek przemywać ją od przodu (od brzuszka) ku tyłowi (w kierunku pośladków) co zapobiegnie zanieczyszczeniu kałem przedsionka pochwy i zakażeniu dróg moczowych. U chłopców raz dziennie przy kąpeli staraj się delikatnie odciągnąć napletek i umyć zalegającą pod nim wydzielinę.
- Podczas toalety nie należy unosić pupy dziecka, ciągnąc go za nóżki w górę – grozi to zwichnięciem bioder; najpierw odsuń nieco nóżki lub przewróć malucha na bok, umyj pośladki, a następnie podtrzymaj je ręką, podkładając czystą pieluchę. Pieluchy tetrowe należy zmieniać po każdym oddaniu moczu. Pieluszki jednorazowe mogą wchłonąć pewną ilość moczu, należy je jednak zmieniać co 3–4 godziny lub nawet częściej. Po zmianie pieluchy i wykonaniu toalety, natłuść skórę kremem pielęgnacyjnym lub oliwką. Warto co jakiś czas pozostawić dziecko bez pieluszki, w celu przewietrzenia skóry.
- Gojenie kikuta pępowinowego powinno odbywać się na sucho, bez żadnych środków odkażających. W razie zabrudzenia należy dokładnie umyć i osuszyć pierścień wokół kikuta oraz sam kikut. Tylko w szczególnych przypadkach, takich jak trudne, przedłużające się gojenie, czy inne wskazania określone przez personel medyczny, należy używać Octeniseptu.

- Wydzielinę z noska można usunąć za pomocą gumowej gruszki do czyszczenia. Do nawilżenia noska niemowlaka wskazana jest woda morską, która nawilża błony śluzowe nosa i umożliwia usunięcie nadmiaru wydzieliny.
- Higiena uszu nie wymaga specjalnych zabiegów. Należy czyścić to, co widać, czyli małżowiny uszne i samo ujście zewnętrzne przewodu słuchowego. Jeżeli to konieczne zakropł uszy dziecka preparatem przeznaczonym do usuwania woskowiny. Nie wkładaj patyczków higienicznych do przewodu słuchowego, gdyż możesz uszkodzić jego delikatną skórę i spowodować zapalenie lub nawet naruszyć głębsze struktury ucha.
- Noworodkom nie należy obcinać paznokci, gdyż istnieje możliwość uszkodzenia opuszków. Paznokcie wykruszą się same. W dalszym okresie powinno się obcinać „na prosto” nożyczkami przeznaczonymi dla niemowląt.
- Wskazówki dotyczące kąpieli uzyskane w szpitalu wykorzystaj w zaciszu domowym. Pamiętaj o ogrzaniu pomieszczenia, przygotowaniu wszystkich akcesoriów oraz sprawdzeniu temperatury wody (36-37 °). Kąpanie dziecka codziennie o tej samej porze pomagają w wytworzeniu stałego rytmu dnia.

Problemy niemowlęce

- Ulewianie – to efekt cofnięcia się pewnej partii pokarmu nagromadzonego nad bańką powietrza, którą dziecko połknęło podczas ssania lub płaczu. Ma miejsce zazwyczaj tuż po karmieniu. Wyższe ułożenie dziecka i pionowe utrzymywanie go do czasu odbicia połkniętego powietrza, powinno rozwiązać ten problem.
- Pleśniawki - to białawe naloty na błonie śluzowej jamy ustnej. Błona śluzowa wokół takiej zmiany może być silniej zaczerwieniona, co jest objawem zapalenia. Niektóre przypadki wymagają zastosowania leku przeciwwgrzybiczego (np. Nystatyny) oraz ścisłego przestrzegania zasad higieny.
- Kolka niemowlęcą określamy napadowy płacz dziecka, niedający się ukoić. Podczas kolki niemowlę zaczyna bardzo płakać, prężyć się i gwałtownie podkurczać nóżki, brzuszec dziecka jest powiększony i może być twardy. Atak kolki pojawia się nagle i może trwać od kilku minut do kilku godzin. Kolki zwykle towarzyszą dziecku od 3 tygodnia życia i trwają przez ok. 3 miesiące. Zazwyczaj występują w godzinach popołudniowych i wieczornych.

Aby przynieść ulgę dziecku można zastosować delikatny masaż brzuszka, ćwiczenia z udziałem nóżek lub ciepłą kąpiel.

- Rumień toksyczny noworodków to łagodna choroba skóry, która pojawia się zazwyczaj w pierwszych dniach a nawet godzinach po porodzie. Przyjmuje postać różowych lub czerwonych plam, na których z czasem zaczynają się tworzyć krosteczki, pęcherzyki i grudki. W celu ukojenia swędzenia skóry stosuje się kąpiele w krochmalu lub nadmanganianie potasu.
- U dziecka szczepionego przeciwko gruźlicy należy obserwować gojenie się blizny poszczepiennej. Po 2-3 tyg. na lewym przedramieniu pojawi się odczyn, który zagoi się w ciągu 2-3 miesięcy. Nie zaleca się stosowania środków farmakologicznych, miejsce iniekcji należy pielęgnować „na sucho”, utrzymując je w czystości.

Pamiętaj o podawaniu Witaminy K i D oraz szczepieniach ochronnych!

Na każdą wizytę u lekarza zabieraj ze sobą przekazaną Ci w szpitalu

Książeczkę Zdrowia Dziecka!

INFORMACJE O ZASADACH WYBORU POŁOŻNEJ POZ

- Ma Pani prawo wybrać położną podstawowej opieki zdrowotnej (POZ), która obejmie Panią i noworodka kompleksową opieką po porodzie.
- Takiego wyboru można dokonać w przychodni do której Pani należy lub w innej przychodni posiadającej kontrakt z NFZ, poprzez wypełnienie stosownej deklaracji. Przy dokonywaniu wyboru nie obowiązuje rejonizacja.
- W ramach opieki położnej POZ ma Pani prawo do co najmniej czterech wizyt położnej w ciągu pierwszych sześciu tygodni po porodzie. Wizyty położnej POZ są świadczeniem gwarantowanym, czyli bezpłatnym dla wszystkich kobiet mających obywatelstwo polskie i mieszkających na terenie Rzeczypospolitej Polskiej, również nie posiadających ubezpieczenia zdrowotnego.
- W trakcie wizyty położna:
 - ✓ będzie obserwować i oceniać rozwój fizyczny oraz psychoruchowy dziecka,
 - ✓ udzieli rad i wskazówek jak kąpać noworodka, pielęgnować kikut pępowiny, dbać o skórę dziecka,
 - ✓ pomoże wybrać dogodną technikę karmienia piersią,
 - ✓ pomoże rozwiązać problemy dotyczące laktacji,
 - ✓ udzieli wsparcia i pomocy w razie potrzeby.



Opracowanie własne
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego
w Białej Podlaskiej