

To musisz wiedzieć

ZANIM URODZISZ

Pojawienie się dziecka z pewnością odmieni wasze życie zarówno w sferze emocjonalnej, jak i w sprawach dotyczących codzienności. Powiększenie rodziny wymaga odpowiedniego przygotowania nie tylko samego domu, ale także zdobycia niezbędnej wiedzy na temat opieki nad noworodkiem. Dzięki temu przyjsięcie na świat dziecka będzie dla rodziców momentem cudownym i niezapomnianym.

WYBÓR PORODÓWKI

Narodziny dziecka to najważniejsze wydarzenie w życiu kobiety, pełne wzruszenia, ale i bólu.

To kilka lub kilkanaście godzin ogromnego wysiłku, dlatego powinnaś wybrać takie miejsce, w którym będziesz czuła się bezpiecznie, a poród będzie pięknym przeżyciem. Sama możesz wybrać dowolny szpital, w którym chcesz urodzić, niezależnie od miejsca zamieszkania. Ponieważ teraz kobiety mają dużą swobodę wyboru, szpitale prześcigają się, chcąc zachęcić do siebie coraz więcej pacjentek. Pamiętaj, że szpitale różnią się między sobą organizacją oddziału, podziałem obowiązków między położnymi i lekarzami, liczbą oraz wyposażeniem sal, dlatego warto wcześniej odwiedzić placówkę, która wydaje ci się najlepsza, i zasięgnąć informacji.

W tym celu zadzwoń na oddział położniczy i umów się na wizytę, wówczas kiedy przyjdą pierwsze skurcze, będziesz spokojna, że miejsce, do którego pojedziesz, spełnia twoje oczekiwania. Pamiętaj, że gdy odejdą wody płodowe, do szpitala musisz dojechać na czas, dlatego warto wybrać miejsce blisko domu.

Poród to czas ogromnego wysiłku, dlatego wybierz miejsce, w którym będziesz czuła się komfortowo i bezpiecznie.

WYBÓR POŁOŻNEJ

Po powrocie do domu ze szpitala młodych rodziców oprócz wielkiej radości przepelnia także mnóstwo wątpliwości i rodzi się wiele pytań. Dlatego warto jeszcze przed porodem pomyśleć o odpowiedniej pomocy w tych pierwszych tygodniach. Przy wypisie ze szpitala będziesz musiała podać lekarza pediatrę i położną środowiskową, którą wybrałaś, dlatego warto o tych sprawach pomyśleć jeszcze przed porodem. Dlaczego dobrze wybrać położną środowiskową przed narodzinami dziecka? Ponieważ będzie to wasza pomoc na najbliższe dni i tygodnie, skarbnica wie-

dzy i doświadczenia, która pomoże wam przebrnąć przez gąszcz wątpliwości i wesprze we wszystkich sprawach związanych z opieką nad noworodkiem i jego pielęgnacją. Powie, jak karmić, przewijać i myć małe dziecko.

JAK ZNALEŹĆ ODPOWIEDNIĄ POŁOŻNĄ?

Najprościej zapytać inne znajome mamy – będą mogły polecić pomoc, z której były zadowolone. Jeśli twój mąż z przyczyn zawodowych nie będzie mógł wspierać cię w pierwszych dniach po porodzie, warto pomyśleć o pomocy ze strony rodziny. Mama, siostra, a może sąsiadka? Taka osoba jest bardzo ważna – pomoże ci się odnaleźć w tym całym zamieszaniu po powrocie ze szpitala.

ODPOWIEDNI SZPITAL

Zanim wybierzesz szpital, zdobądź informacje o nim.

- Czy tata może być przy porodzie?
- Czy jeśli zdecydowałaś się rodzić razem z partnerem, jest dostępna sala do porodów rodzinnych?
- Czy możesz liczyć na znieczulenie do porodu i na jakich warunkach?
- Czy masz możliwość wyboru pozycji podczas porodu?
- Czy na sali porodowej będziesz miała przy sobie swoje maleństwo przez cały czas?
- Co szpital zapewni noworodkowi, a co musisz przygotować dla dziecka zaraz po porodzie?
- Czy rodzina i znajomi mogą cię odwiedzić w szpitalu i w jakich godzinach są pory odwiedzin?

BÓL JEST WAŻNY

Ból porodowy jest tak naprawdę kluczowym elementem w porodzie naturalnym. Jest niezbędny dla poprawnego wyzwolenia kolejnych wyrzutów hormonów porodowych. Jego wyeliminowanie prowadzi do poważnych komplikacji. Mądra praktyka położnicza powinna wkładać więcej wysiłku w naturalne metody łagodzenia bólu, a przez to - w rolę położnej podczas ciąży i porodu. Jest oczywiste, że naturalny poród (z towarzyszącym mu bólem), łatwiej przeżyć w spokojnym, intymnym miejscu, ze wsparciem i pod opieką mądrej i cierplivej położnej, która naprawdę ma czas na towarzyszenie w tym wydarzeniu. Przy wyrozumiałej, dobrze wyedukowanej osobie towarzyszącej i pod okiem cicho czuwającego personelu medycznego, poród stanie się wyjątkowym przeżyciem.

W Domach Narodzin u naszych zachodnich sąsiadów położna siedzi cichutko w pokoju narodzin (nie sali porodowej), np. robiąc na drutach! Subtelnie obserwuje postęp porodu i zachowanie rodzącej, delikatnie podsuwając swoje wskazówki. Czyż nie tak powinien wyglądać poród? Dobrze jest też wiedzieć, że każda kobieta ma inny próg bólu. Nie spodziewajmy się, że poród to ogromny ból - jeśli jest to nasz pierwszy „sprawdzian bólowy”, to tak naprawdę nie wiemy, jaka jest nasza granica bólu. Grono rodzących czeka na ciężki ból porodowy, a tu poród ma się ku końcowi i ze zdziwieniem stwierdzają: „To ja już urodziłam? Ale przecież mówili, że będzie strasznie bolało.” Miałam też pacjentkę, która niemalże przegapiła swój poród – w oczekiwaniu na „straszne bóle” – nie pojechała do szpitala, twierdząc, że „to jeszcze nie boli tak bardzo, więc pewnie to jeszcze nie poród”.

Iwona Gogol, mgr położnictwa

Tytuł X



Żel do mycia twarzy ztuszczająco-oczyszczający, rozjaśniający przebarwienia dla wszystkich rodzajów skóry, preparat można stosować codziennie, także w przypadku skóry wrażliwej. 150 ml, 79ml, ISIS PHARMA, isis-pharma.pl



NATALIS, żel położniczy. Żel położniczy Natalis tworzy warstwę poślizgową w kanale rodym. Ułatwia przebieg i skraca czas trwania porodu, a także ochrania płód oraz pochwę, dno miednicy i narządy rodne matki. Po nałożeniu żel tworzy warstwę poślizgową na ściankach kanału rodowego. Działanie produktu jest wyłącznie fizyczne, nie zawiera on żadnych substancji czynnych ani składników hormonalnych. 79ml, AVRIX PHARMA, natalispol.ska.pl

medela
wypozyczlaktator.pl

wypozyczlaktator.pl



szkolarodzenianamedal.pl

Wyprawka
Noworodka.pl

wyprawkanoworodka.pl