

Poradnik dla przyszłych mam – fragment

Pełna wersja zawiera 168 stron praktycznych wiadomości o ciąży, porodzie i macierzyństwie

>> Zamów pełną wersję na stronie
www.poradnik.zapytajpolozna.pl



SPIS TREŚCI

Słowo wstępu	5
1. Jak zaplanować ciążę?	6
1.1. Jakie badania należy wykonać planując ciążę?	7
1.2. Jakie szczepienia należy wykonać planując ciążę?	9
1.3. Tabletki antykoncepcyjne	10
1.4. Zwierzęta a planowanie ciąży	11
1.5. Z jakich rzeczy należy zrezygnować planując ciążę?	13
1.6. Jak należy odżywiać się w czasie ciąży?	15
1.7. Planowanie ciąży powyżej 35 roku życia	17
1.8. Jakie ćwiczenia możesz wykonywać przed planowaną ciążą?	18
1.9. Kilka słów o niepłodności	21
2. Jak sprawdzić czy jesteś w ciąży?	24
2.1. Pierwsze objawy ciąży	26
2.2. Test ciążowy i badania laboratoryjne	28
2.3. Badanie lekarskie	29
2.4. Jak przygotować się do pierwszej wizyty u lekarza?	30
2.5. Przebieg wizyty u lekarza	33
3. Jak i kiedy należy wykonać badania będąc w ciąży ?	35
3.1. Badanie ultrasonograficzne (USG) w czasie ciąży	40
3.2. Najczęściej spotykane pytania o badanie USG ze strony pacjentek	44
3.3. Badania diagnostyczne w czasie ciąży	45
4. Dolegliwości w pierwszych tygodniach ciąży	49
4.1. Wszystko o mdłościach, kiedy występują i jak sobie z nimi radzić	50
4.2. Jak sobie radzić ze zgasą i niestrawnością?	51
4.3. Jak sobie radzić z żylakami?	52
4.4. Jak sobie radzić ze wzdęciami i zaparciami?	53
4.5. Jak sobie radzić z częstym oddawaniem moczu?	54
4.6. Jak sobie radzić z bezsennością?	55
4.7. Jak sobie radzić z mrowieniem i drętwieniem rąk?	56
4.8. Jak sobie radzić z kurczem łydek?	57
5. Informowanie innych o byciu w ciąży	58

6. Praca w czasie ciąży	59
6.1. Jakie prawa ma kobieta pracująca w czasie ciąży?	61
6.2. Na co powinna zwracać uwagę kobieta pracująca w ciąży?	63
6.3. Ćwiczenia relaksacyjne w czasie pracy	65
7. Rozwój dziecka w czasie ciąży miesiąc po miesiącu	66
8. Współżycie w czasie ciąży	70
9. Dieta kobiety w trakcie ciąży.....	75
9.1. Dieta wegetariańska kobiety w ciąży	77
9.2. Złe nawyki żywieniowe i sposoby radzenia sobie z nimi	80
9.3. Bezpieczne dodatki spożywcze	81
9.4. Szkodliwe związki chemiczne w jedzeniu	83
10. Szykowanie pokoju dla dziecka	85
10.1. Wybór koloru pokoju dziecka	86
10.2. Jak umeblować pokój dla dziecka?	87
10.3. Bezpieczeństwo dziecka w domu	89
11. Niezbędne rzeczy dla mamy i dziecka	91
11.1. Wyprawka dla dziecka	91
11.2. Rzeczy dla mamy	95
12. Pakowanie torby do szpitala.....	96
13. Wszystko o porodzie	99
13.1. Objawy nadchodzącego porodu	99
13.2. Poród w miejscu publicznym	101
13.3. Czas trwania i etapy porodu.....	103
13.4. Znieczulenia porodu	106
13.5. Maluszek na świecie	114
13.6. Powikłania w czasie porodu	115
13.7. Zabiegi po porodzie	116
13.8. Higiena po porodzie	117
14. Cięcie cesarskie.....	118
14.1. Przygotowanie i przebieg cięcia cesarskiego	118
14.2. Jakie są przyczyny i wskazania do cięcia cesarskiego?	122
14.3. Jakie są zalety i wady cięcia cesarskiego?	123
15. Połóg.....	125
15.1. Jak przebiega połóg?	125
15.2. Pielęgnacja w połogu	126
15.3. Kilka słów o Baby blues i depresji po porodowej	128
15.4. Odpowiedzi na najczęściej spotykane pytania	131
16. Karmienie piersią	134
16.1. Dlaczego warto wybrać karmienie piersią?	134
16.2. Jaki jest skład pokarmu kobiecego?	135
16.3. Jak zmieniają się składniki w pokarmie kobiecym w ciągu doby?	138
16.4. Jaka powinna być dieta mamy karmiącej piersią?	141
16.5. Co warto wiedzieć o alergii pokarmowej u dziecka?	143
16.6. Jakie są zasady karmienia piersią?	144
16.7. Jak poznać, że dziecko otrzymuje odpowiednią ilość pokarmu?.....	146

16.8. Jak przystawić prawidłowo dziecko do piersi?	147
16.9. Jakie są wygodne pozycje dla dziecka i mamy do karmienia piersią?	149
16.10. Jakie są pozycje do przystawienia bliźniaków do piersi?	151
16.11. Jakie są najczęstsze problemy z piersiami?.....	152
16.12. Wszystko o ściąganiu i przechowywaniu pokarmu.....	163
17. Wszystko, co powinnaś wiedzieć o pielęgnacji swojego dziecka	165

3. Jakie i kiedy należy wykonać badania będąc w ciąży?

Kiedy wykonywać badania?

Omówię, jakie badania i kiedy powinno się wykonywać w czasie ciąży.

Oczywiście pierwsze badania będą wykonywane od momentu, kiedy zostanie u Ciebie potwierdzone, że jesteś w ciąży. Są kobiety, które planują ciążę i dowiadują się o jej istnieniu bardzo szybko nawet w 6 tygodniu ciąży. Natomiast są kobiety, dla których ta wiadomość jest niespodzianką. Zmierzam do tego, że od momentu, kiedy dowiadujesz się, że jesteś w ciąży powinnaś starannie pilnować terminów badań.

A tak na marginesie:

Pamiętaj! Jeżeli palisz powinnaś rzucić palenie, a także nie powinnaś pić alkoholu. Nie ma żadnej tzw. bezpiecznej ilości. Dlatego jeżeli nie zrobiłaś tego przed ciążą to powinnaś uczynić to teraz.

Jeżeli jesteś chora na padaczkę, cukrzycę albo inną chorobę. Powinnaś zgłosić się do swojego lekarza. Ponieważ jeżeli jesteś w ciąży mogą zmienić się dawki przyjmowanych leków itp. Lekarz prawdopodobnie zmodyfikuje sposób leczenia do Twojego stanu.

Wracając do badań.

Zaczynamy od 6-8 tygodnia ciąży:

- Badanie ogólne
- Pomiar ciśnienia
- Mierzenie wzrostu
- Masa ciała
- Indeks masy ciała, tzw. BMI określa, jaka jest Twoja waga czy mieścisz się w normie, czy masz np. nadwagę, a może niedowagę.

A teraz badania laboratoryjne:

- Morfologia krwi
- Grupa krwi

- Badanie cytologiczne (jest to pobranie wymazu z kanału szyjki macicy). Nie musisz się bać to badanie NIE boli. Ważne, żebyś wykonywała je, co najmniej raz na rok. Najlepiej wybrać sobie konkretny miesiąc np. zrobione mam w marcu to zrobię za rok w marcu. To badanie to profilaktyka przed rakiem szyjki macicy.

- Badanie moczu

- Różyczka przeciwciała

- Toksoplazmoza przeciwciała jest to badanie w celu określenia czy miałaś kontakt ze zwierzęciem lub mięsem chorym i wytworzyły się u Ciebie przeciwciała, a może dopiero, co zetknęłaś się z tymi pasożytami. Może wyjść również wynik, że nigdy się nie zetknęłaś. Jeżeli tak będzie to musisz pamiętać, żeby nie podjadać surowego mielonego mięsa jak robisz kotlety mielone. Żeby zawsze myć naczynia od razu po zrobieniu np. takich kotletów. Jest to zapobieganie przypadkowemu zjedzeniu zarażonego mięsa. W wysokiej temperaturze powyżej 60 stopni, gotowane przez 20 minut giną pierwotniaki *Toxoplazmoza goni*.

- WR jest to badanie na odczyn kiłowy

- Badanie czystości pochwy

- HIV badanie wykonuje się, po uzyskaniu Twojej zgody. Uważam, że jest to bardzo ważne badanie. Tak naprawdę HIV można się zarazić nie wiedząc o tym. A jeżeli jest się zarażonym to wtedy, kiedy rodzi się dziecko jest inne postępowanie, żeby uchronić go przed zarażeniem. Oczywiście do przeprowadzenia takiego badania nikt Cię nie zmusi, jest to decyzja osobista.

Badania w 10-14 tygodniu

Jeżeli wcześniej nie miałaś robionych badań wymienionych wyżej to zapewne teraz będziesz miała je wykonane. Natomiast, jeżeli już je miałaś to teraz tylko będzie:

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Badania w 16-18

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Badania laboratoryjne

Morfologia

Badanie moczu

Badania w 20-22 tygodniu ciąży

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Badanie wewnętrzne

Wysokość dna macicy

Badanie w 24-26 tygodniu ciąży

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Wysokość dna macicy

Badania laboratoryjne:

Morfologia krwi

Badanie przesiewowe: Stężenie cukru po podaniu 50g glukozy doustnie

Badanie moczu

Badanie w 28-30 tygodniu ciąży:

Badanie ogólne

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Wysokość dna macicy

Położenie płodu oraz pomiar tętna płodu

Badanie w 33 tygodniu

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Wysokość dna macicy

Położenie płodu oraz pomiar tętna płodu

Badania laboratoryjne:

Badanie moczu

Badania w 36 tygodniu:

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Badanie piersi

Wysokość dna macicy

Położenie Twojego dziecka w macicy oraz pomiar tętna Twojego dziecka

Badania laboratoryjne:

Morfologia krwi

Badanie moczu

WR

Hbs

Badanie w 38 tygodniu

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Wysokość dna macicy

Położenie Twojego dziecka w macicy oraz pomiar tętna Twojego dziecka

Badania w 39 tygodniu

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Wysokość dna macicy

Położenie Twojego dziecka w macicy oraz pomiar tętna Twojego dziecka

Badania laboratoryjne:

Badanie moczu

Badania w 40 tygodniu ciąży:

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Wysokość dna macicy

Położenie Twojego dziecka w macicy oraz pomiar tętna Twojego dziecka

Badania w 41 tygodniu ciąży

Pomiar ciśnienia

Masa ciała

Badanie wewnętrzne

Wysokość dna macicy

Położenie Twojego dziecka w macicy oraz pomiar tętna Twojego dziecka

Badania laboratoryjne:

Badanie moczu

3.1. Badanie ultrasonograficzne (USG) w czasie ciąży

USG, czyli ultrasonografia, jest wykonywane w każdym okresie ciąży. Badanie ultrasonograficzne (USG) zleca lekarz prowadzący Twoją ciążę. Możesz być poddana badaniu ultrasonograficznemu, już na samym początku ciąży. To wszystko zależy od Twojego lekarza. USG jest zwykle wykonywane w celu określenia wieku ciąży i najczęściej lekarz zleca takie badanie przed 12 tygodniem. Jest to tzw. USG I stopnia. Natomiast dokładniejsze USG, zwane badaniem II stopnia, wykonuje się już w celach bardziej specjalistycznych, na przykład po to, aby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku z Twoim maleństwem, czy nie występują jakieś nieprawidłowości. Badanie II stopnia jest przeprowadzane pomiędzy 18 a 22 tygodniem trwania ciąży.

Lekarz może zlecić badanie USG w następujących przypadkach:

- Występuje krwawienie we wczesnej lub zaawansowanej ciąży;
- Masz założoną wkładkę wewnątrzmaciczną, którą lekarz chce zlokalizować przed poczęciem (chodzi o stosowaną przez niektóre kobiety wkładkę antykoncepcyjną, która była przed okresem ciąży założona przez lekarza);
- Ruchy dziecka są niewyczuwalne;
- Określenia wielkości dziecka w przypadku wcześniejszego lub opóźnionego porodu;
- Wykrycia wszelkich mian zachodzących w macicy, które mogą wskazywać na wcześniejszy poród;
- Określenia ułożenia dziecka, wielkości, dojrzałości łożyska;
- Obserwacja zachowania dziecka, stopnia jego aktywności, ruchów oddechowych oraz płynu owodniowego (w przypadku, gdy ciąża jest przenoszona);
- Potwierdzenia nietypowego położenia dziecka, które należy sprawdzić przed porodem.

Sposób wykonania badania USG

Badanie jest wykonywane najczęściej przez brzuch, rzadko przez pochwę. Podczas badania leżysz na plecach. Twój brzuch zostaje pokryty warstwą olejku lub żelu, która ma poprawić przewodzenie dźwięku. Lekarz bardzo powoli przesuwa przetwornik po powierzchni Twojego brzucha. Urządzenie rejestruje echo fal dźwiękowych w momentach, gdy odbijają się od części ciała dziecka. Możesz z pomocą lekarza wykonującego badanie rozróżnić w trakcie badania bijące serce,

kręgosłup, głowę, ramiona i nogi Twojego dziecka. Nawet możesz ujrzeć swoje maleństwo w chwili, gdy ssie palec. Jeśli chcesz lekarz zarejestruje obraz Twojego dziecka na zdjęciu, czy w postaci nagrania na wideo. Obraz Twojego dziecka jest bardzo wyrazisty, możesz z łatwością zobaczyć części jego ciała. Jeśli chcesz lekarz w badaniu określi również płeć Twojego dziecka. Badanie jest krótkie i bezbolesne. Zwykle trwa od 5 do 30 minut. W pierwszych trzech miesiącach ciąży Twój pęcherz powinien być wypełniony przed badaniem. Jest to jedyna niedogodność i dotyczy pierwszych trzech miesięcy.

Badania USG I trymestr

W czasie trwania ciąży dziecko ocenia się 3 razy za pomocą USG. Dla Ciebie i Twojego partnera będzie to możliwość podejrzenia tego, co robi w Twoim brzuszku. Z punktu widzenia lekarza to będzie badanie służące sprawdzeniu czy dziecko rozwija się prawidłowo.

Teraz opowiem Ci, na co lekarz zwróci uwagę wykonując badanie ultrasonograficzne pod koniec pierwszego trymestru.

W czasie tego badania można rozróżnić czy rozwija się jedno dziecko, a może jest w Twoim brzuszku więcej dzieci. Udaje się rozpoznać to dopiero po 10-12 tygodniu. Dlatego, że często nawet, jeżeli wcześniej zdiagnozuje się dwa pęcherzyki ciążowe, czyli jest szansa na bliźniaki. To jeden z nich może nie przeżyć. Niestety tak czasami się zdarza i rozwija się tylko jeden.

A teraz przejdźmy, co podczas wykonywania badania USG będzie mierzone:

/zależy to również ile tygodni ma Twoja ciąża/

6-8 tygodni to nastąpi pomiar długości pęcherzyka ciążowego

7-12 tydzień ciąży – długość ciemieniowa- siedzeniowa

Od 10 tygodnia ciąży – wymiar dwuciemieniowy.

Dzięki pomiarom można stwierdzić, jaki jest wiek ciąży i czy rozwija się prawidłowo.

Zaznaczę jeszcze, że w tak wczesnej ciąży możesz mieć wykonane badanie USG przez pochwowo lub przez powłoki brzuszne.

Badanie USG II trymestr

A teraz mamy drugi trymestr ciąży i badanie wykonywane jest między 20, a 24 tygodniem ciąży.

W takim standardowym badaniu wykonuje się pomiar:

- dwuciemieniowy,
- długości kości udowej
- obwód brzucha

Ta wiadomość pewnie Cię ucieszy, będzie można oszacować wagę Twojego dziecka

Oprócz tego powinna zostać oceniona anatomia Twojego dziecka. Tak najczęściej jest tylko o tym lekarz nie mówi. A naprawdę dokładnie sprawdza Twoje dziecko. Jeżeli chcesz wiedzieć, na co zwraca uwagę to czytaj dalej:

1. Ocenia, jaki jest ośrodkowy układ nerwowy, czyli wyklucza brak mózgu, sprawdza czy występuje wodogłowie oraz wyklucza obecność rozczepu kręgosłupa
2. Ocenia klatkę piersiową, czyli czy nie ma żadnej wady wrodzonej oraz czy nie ma przepukliny przeponowej
3. Ocenia serce Twojego dziecka: czy nie ma żadnej wady wrodzonej. Choć bardzo rzadko występują takie wady i są trudne do wykrycia. To medycyna na tyle poszła naprzód, że niektóre wady są już operowane wewnątrzmacicznie.
4. Ocenia się powłoki brzuszne.
5. Ocena nerek.
6. Ocena kończyn, czyli tak naprawdę długości poszczególnych kończyn.

Jeszcze jedna uwaga, jeżeli planujesz USG 3D albo 4D to jest teraz najlepszy moment, żeby je zrobić.

Badanie USG III trymestr

Podczas wykonywania USG w III trymestrze, czyli około 36 tygodnia. Stosowane jest do oceny rozwoju Twojego dziecka. Oцени również czy Twoje dziecko rośnie. Dodatkowo będzie oceniać łożysko, przez które dostarczana jest od Ciebie krew do Twojego dziecka. Łożysko to „owalny” płaski twór, od którego wychodzi pępowina.

Ważna jest też lokalizacja łożyska w macicy. Są łożyska tzw. przodujące. Prawdopodobnie wtedy będziesz musiała przed terminem porodu zgłosić się do szpitala. To jest dobre rozwiązanie. Pobyt w szpitalu kojarzy nam się źle. Ale tak naprawdę będąc tam jesteś pod dobrą opieką. Jakby coś się działo jest natychmiastowa reakcja ze strony personelu medycznego.

Oprócz położenia łożyska, ważna jest jego dojrzałość. Dlaczego? Ponieważ im starsze łożysko tym krwi utlenowanej może przechodzić mniej do Twojego dziecka. Czasami nie jest „pierwszej klasy”, ale nie jest też bardzo stare to uważamy, że nic się złego nie dzieje.

Ocena się również masę dziecka oraz jego położenie. Oczywiście do porodu jest jeszcze trochę czasu, więc swoje ułożenie dziecko może zmienić.

4.1. Wszystko o mdłościach, kiedy występują i jak sobie z nimi radzić

Mdłości (nudności) są jednym z najwcześniejszych objawów ciąży. Nudności na ogół dokuczają Ci rano, na czczo, wymioty miewasz zwykle po śniadaniu.

Jeśli jesteś wrażliwa na zapachy, wówczas mdłości mogą stać się prawdziwym utrapieniem. Przyczyną mdłości i wymiotów są zmiany hormonalne, jakie zachodzą na samym początku ciąży w Twoim organizmie. Dolegliwości tego typu mogą występować w ciągu całego dnia po 2 lub 3 tygodniach od czasu zapłodnienia.

Aby złagodzić tą przykrą dolegliwość powinnaś zadbać o swoją dietę. Nie możesz dopuszczać do tego, aby Twój żołądek był pusty.

Najlepiej sięgaj po produkty zawierające dużo białka i węglowodanów.

Podaję ci sposoby na złagodzenie porannych mdłości:

- Powinnaś zjeść rano coś lekkostrawnego, np. krakersa, sucharka;
- Zanim wstaniesz, poleż około 10 minut w łóżku;
- Jedz mało a często;
- Kolację powinnaś jeść przynajmniej godzinę przed spaniem;
- Miej zawsze pod ręką coś do przegryzienia;
- Pij herbatkę miętową.

Mdłości mijają po trzech, czterech miesiącach. Gdy jednak po tym okresie nie ustępują, są częste, męczące i powodują spadek wagi, to należy porozmawiać z lekarzem.

11.1. Wyprawka dla dziecka

Kompletowanie wyprawki dla Waszego dziecka powinno się rozpocząć od ustalenia tego, ile ubranek potrzebuje Was nowonarodzony oraz jaki powinien być ich rodzaj. Podane ilości to absolutne minimum, ponieważ noworodek jest dość często przebierany ze względu na ulewianie, warto, więc jest mieć nieco więcej ubranek. W ilości ubranek należy zachować jednak umiar, bo przecież dziecko rośnie.

Poniżej podaję listę ubranek:

- 5 bawełnianych śpioszków, najlepiej na zatrzaski w kroku, co ułatwia szybkie, a częste w tym czasie przewijanie;
- 5 koszulek bawełnianych lub body;
- 5 bawełnianych kaftaników;
- 4 pajacyki;
- 2 pary skarpetek bawełnianych lub buciki bawełniane;
- 2 sweterki, spodenki;
- Czapeczka na dwór, grubość czapeczki zależy od pory roku;
- 2 czapeczki bawełniane, które stosujesz po kąpieli;
- Rękawiczki bawełniane, które zapobiegają bolesnym zadrapaniom;
- Kombinezon zimowy, jednoczęściowy.

Do kąpieli i higieny będziesz potrzebowała następujące rzeczy:

- 2 ręczniki kąpielowe z kapturem;
- Wanienska do kąpieli;
- Myjka;
- Bezpieczne nożyczki dla niemowląt do obcinania paznokci;
- Szczotka do włosów z miękkiego włosia;
- Termometr do wody
- Mydło dziecięce;
- Oliwka dla niemowląt;
- Sterylne gaziki;
- Spirytus 70 % (wystarczy kupić 100 ml spirytusu rektyfikowanego, rozcieńcza się go przegotowaną wodą w stosunku 2:1);
- Sól fizjologiczna do przemywania oczu lub czyszczenia noska;
- Waciki z bezpiecznymi końcówkami do czyszczenia uszu;
- Aspirator do noska z filierkami lub gruszka gumowa do usuwania wydzieliny z nosa.

Przybory do karmienia dziecka.

- Butelka do podawania picia lub karmienia ze smoczkiem o małym przepływie, traktuj to, jako rezerwę na wypadek gdyby były problemy z laktacją;
- Podgrzewacz do pokarmu;
- Sterylizator do butelek;
- Zestaw szczotek do czyszczenia butelek i smoczków;
- Termoopakowanie.

Inne:

- Wózek;
- Folia przeciwdeszczowa do wózka;
- Również moskitiera przeciwko owadom;
- Fotelik samochodowy adekwatny z wiekiem i wagą dziecka;
- Proszek do prania ubranek, pościeli i pieluszek malucha.

Jest wiele różnych dodatków, które ułatwiają życie rodzicom, wprawdzie nie są to zakupy konieczne, ale poniżej podam Ci ich listę, a nuż skusicie się i kupicie, aby Waszemu maluszkowi i oczywiście Wam było wygodniej:

- Śpiworek, który zapobiega odkrywaniu, dzięki czemu dziecku w trakcie spania jest ciepłutko;
- Podkłady do przewijania wielorazowe lub jednorazowe. To szalenie przydatne akcesoria w trakcie wszelkich wyjść, gdzie nie ma przewijaka, możesz wówczas przewijać swoje dziecko bez obawy, że zniszczycie czyjąś kanapę;
- Jeżeli karmisz malucha mlekiem modyfikowanym to polecam pudełko na pokarm, w który mieszczą się trzy odmierzone wcześniej porcje mleka czy herbatki w proszku. Dzięki temu nie zabierasz całej puszki mleka tylko mały pojemniczek;
- Termometr do pomiaru temperatury ciała. Przy niemowlaku najlepiej zainwestować i zakupić termometr z jednosekundowym pomiarem w uchu lub na czole. Będziesz bardzo zadowolona z tego wynalazku;
- Mini butelka ze smoczkiem lub specjalna łyżeczka do podawania lekarstw;
- Niania elektroniczna, przydatna szczególnie, gdy dziecko śpi w innym pokoju niż spisz Ty, również wtedy, gdy dom jest duży lub posiadasz ogródek, w którym dziecko może spać chronione przez elektryczną, zmyślną „nianię”;
- Poduszka do karmienia piersią, bardzo wygodna, gdy karmisz niemowlę;
- Monitor oddechu, który poprzez czujniki umieszczone pod materacem łóżeczka kontroluje oddech dziecka. Niebezpieczny 20 sekundowy bezdech sygnalizuje alarmem dźwiękowym.

Proszek do prania ubranek dziecięcych

Powinnaś pamiętać o tym, że minimalny okres, przez jaki powinnaś prać ubranka dziecięce w proszku przeznaczonym dla dzieci to 3 lata. Naprawdę przestrzegam Ciebie przed zbyt szybkim przechodzeniem na zwykłe proszki, przeznaczone dla dorosłych, gdyż wrażliwa skóra dziecka bardzo łatwo absorbuje szkodliwe substancje zawarte w tradycyjnych proszkach do prania. W konsekwencji wystąpić mogą uczulenia i podrażnienia, trudne do wyleczenia i kosztowne. Generalnie lekarze sugerują, aby ubranka dziecięce prane były w proszku przeznaczonym dla dzieci do końca okresu przedszkolnego. W tym wieku skóra dziecka jest na tyle dojrzała, że nie powinna reagować alergicznie. Należy jednak pamiętać, że w przypadku wystąpienia jakichkolwiek uczuleń i podrażnień zaleca się powrót do bezpiecznych proszków, które nie zawierają żadnych szkodliwych składników, takich jak na przykład:

- fosforany;
- wybielacze;
- kolorowe granulki;
- środki zapachowe.

12. Pakowanie torby do szpitala

Pamiętaj o tym, że poród może nastąpić w najmniej oczekiwanym przez Ciebie momencie. Dlatego proponuję Ci, abyś spakowała się, co najmniej na 6 tygodni przed terminem porodu. Gdy nastąpi czas porodu będzie za późno, abyś zaczęła pakowanie torby do szpitala. Twój partner powinien zapoznać się z zawartością spakowanej torby, ponieważ on także powinien wiedzieć, w jakim miejscu torby znajduje się dana rzecz. Jest to naprawdę konieczne, w przypadku zdenerwowania, nie będzie czasu na zastanawianie się nad tym, gdzie szukać określonej rzeczy. Pakując torbę powinnaś podzielić ją na 3 warstwy:

Warstwa pierwsza torby do szpitala – spód.

Rzeczy, które będą Ci potrzebne później ułóż na spodzie torby. To wszystko, co znajduje się na spodzie torby jest przeznaczone zarówno dla Twojego maleństwa jak i dla Ciebie.

Rzeczy dla dziecka:

- Śpioszki
- Body
- Kaftaniki
- Rękawiczki
- Skarpetki
- Ręcznik dla malucha
- Pieluszki tetrowe

Dobór ubranek dla dziecka ustalasz zgodnie z porą roku. Pamiętaj również o tym, aby nie kupować ubranek typowo dziewczęcych. Różnie bywa z wynikami USG i czasami rodzi się chłopiec zamiast wskazanej przez USG dziewczynki.

Rzeczy dla Ciebie

- Szlafrok i ręcznik
- Koszule dla matek karmiących piersią, albo taką z rozpięciem z przodu;
- Dla Ciebie – kosmetyki: szampon i żel do mycia ciała, bezzapachowy.

Po porodzie będziesz pewnie karmić piersią. Twoje dziecko jest wrażliwe na zapachy. Będzie rozpoznawać Ciebie m.in. na podstawie zapachu, dlatego powinnaś używać kosmetyków bezzapachowych.

Wszystkie zapakowane rzeczy powinny być wyprane w płatkach mydlanych lub w proszku przeznaczonym tylko dla niemowląt.

Warstwa druga torby do szpitala - środek torby.

Pod warstwą dla Ciebie, naszykuj sobie komplet dla dziecka, czyli:

- pieluszki jednorazowe;
- pieluszkę tetrowe;
- kocyk lub różek.

Pamiętaj o tym, że po porodzie dziecko rzadko jest ubierane w przywiezione przez Ciebie ubranka. Zwykle zawiązuje się je jak egipska „mumia” w pieluszki tetrowe. Niemniej jednak możesz naszykować sobie czapkę, skarpetki, rękawiczki dla swojego malca. Czasami dzieci rodzą się z długimi paznokciami i mogą się podrapać.

Warstwa trzecia torby do szpitala - wierzch torby.

Te rzeczy, które przydadzą się przy porodzie, powinnaś ułożyć na wierzchu. Na wierzchu górnej warstwy w torbie powinny znaleźć się rzeczy dla Ciebie:

- 2 koszule W czasie porodu nie ma sposobu, żebyś się nie pobrudziła, dlatego wybierz sobie do porodu koszulę, którą potem bez żalu wyrzucisz. Drugą założysz już jak przyjdzie na świat maleństwo, a Ty odświeżysz się, biorąc prysznic;
- ręcznik, ponieważ przy porodach fizjologicznych, czyli przebiegających bez komplikacji możesz chodzić pod prysznic na 15 - 20 minut, czasem nawet 30 minut w celu zmniejszenia odczuwania bólu związanego ze skurczami;
- kilka opakowań podpasek poporodowych. Pamiętaj o tym, że **NIE** powinnaś stosować tamponów;
- butelka wody niegazowanej, w niektórych szpitalach będziesz mogła pić małymi łyżkami w czasie porodu;
- majteczki jednorazowe, poporodowe z siateczki. Wprawdzie położna zaleci Ci, abyś nie nosiła majtek, jeśli jednak czujesz się z tym źle, powinnaś je założyć;
- chusteczki higieniczne;
- nawilżone chusteczki.

Warstwa trzecia torby do szpitala – dodatki wierzch

Warto, żebyś w szpitalu miała zegarek z sekundnikiem, pomoże ci to, prawidłowo ocenić czas trwania skurczu. Możesz wziąć również aparat fotograficzny, kamerę. Jeżeli będzie osoba towarzysząca chciała nagrać lub zrobić zdjęcia narodzin dziecka warto porozmawiać o tym z personelem, czy nie ma nic przeciwko. Możesz również wziąć odtwarzacz z ulubioną muzyką, pozwoli Ci to zrelaksować się podczas porodu.

- balsam do ciała. Możesz go stosować, jako środek ułatwiający masaż okolic krzyżowych i złagodzić ból;
- piłka tenisowa również skuteczny środek do masażu okolicy krzyżowej;
- szczoteczkę do zębów, pastę do zębów;
- klapki plastikowe;
- kapcie;
- ciepłe skarpetki na wypadek, gdyby marzłyby Ci nogi;
- szczotkę do włosów;
- gumkę do włosów, jeżeli masz długie włosy.

Ile czasu spędzę w szpitalu?

Jeżeli z Tobą i noworodkiem będzie wszystko w porządku, a poród był fizjologiczny, czyli prawidłowy i odbył się bez żadnych komplikacji, to w szpitalu spędzisz 3-4 doby licząc od momentu urodzenia dziecka. Natomiast czas ten czas wydłuży się przy porodzie operacyjnym, czyli cięciu cesarskim i porodzie zabiegowym do około 5 dni. Wszystko jednak zależy od Twojego stanu i Twojego dziecka.

14.2. Jakie są przyczyny i wskazania do cięcia cesarskiego?

Co decyduje czy dana kobieta ma wskazania do cięcia cesarskiego?

Pod uwagę bierze się:

- Ogólny stan zdrowia kobiety oraz choroby towarzyszące ciąży
- Stan zdrowia dziecka
- Ułożenie dziecka
- Wielkość i kształt miednicy do wielkości dziecka (tzw. współmierność porodowa)

Wskazania do cięcia cesarskiego

Są tak naprawdę trzy rodzaje wskazań do cięcia cesarskiego:

1. Wskazania prewencyjne
2. Wskazania względne
3. Wskazania bezwzględne

W pierwszym przypadku zapobiegamy ewentualnym powikłaniom, jakie mogłyby wystąpić w trakcie porodu. Jako przykład podam poprzednio przebyty poród zabiegowy.

Choroby współistniejące z ciążą jak np. choroby serca. Mówi się, że przebyte cięcie cesarskie może być wskazaniem do kolejnego. Kilkuletnie leczenie niepłodności. Pomimo istniejących przyczyn jeszcze nie doszło do zagrożenia życia dziecka.

Wskazania względne to takie, kiedy widoczne są problemy z dzieckiem. Zapis KTG jest podejrzany. Nie widać postępu porodu w trakcie rozwierania się szyjki macicy lub jest pełne rozwarcie, ale główka nie schodzi do kanału rodneg. Czynność skurczowa zaczyna słabnąć.

Wskazania bezwzględne to takie, kiedy walczymy o życie dziecka lub wiemy, że poród fizjologiczny nie ma szans na odbycie się. Tak, jest w przypadku wypadnięcia pępowiny, nieprawidłowe ułożenie dziecka w macicy, poród przedwczesny. Kiedy zagraża pęknięcie macicy lub jest dokonane (najczęściej u kobiet, które miały wcześniej wykonywane cięcie cesarskie- rozejście się blizny po poprzedniej operacji. Łóżysko przodujące lub, kiedy zaczyna się przedwcześnie odklejać. Stan po dwóch lub więcej cięciach cesarskich. Nieodpowiednie położenie dziecka. Cięcie cesarskie wykonuje się również, jeżeli od odpłynięcia płynu owodniowego minęło 12 godzin.

Jakie są zalety i wady cięcia cesarskiego?

Zalety

- Zaletą dla Ciebie będzie na pewno dokładna data narodzin Twojego dziecka.
- Twoje narządy rozrodcze nie ulegną zmianie, ani nie zostaną nacięte. A co za tym idzie nie zmieni się sfera seksualna. Nie będziesz miała też blizny po nacięciu krocza, ani nie będziesz się bała, że Twoja pochwa uległa rozciągnięciu.
- Nie zaczniesz martwić się, że w trakcie porodu zabraknie Ci sił.
- Jeżeli cięcie było planowane, a Twoje dziecko nie zaczęło wstawać się do kanału rodnego to jego główka będzie miała typowy kształt. Przy porodzie naturalnym czasami są główki tzw. stożkowate, albo mają wypukłości tzw. przedgłowie.

Wady

- Cięcie cesarskie jest operacją, dlatego nie powinno się do niego podchodzić jak do nic nieznaczącego zabiegu. W trakcie trwania operacji zostają nacięte tkanki i mięśnie, a potem na zawsze zostaje na nich blizna. Jedna z nich zostaje widoczna już na zawsze, to jest blizna. Kolejna cięza po cięciu cesarskim powinna być w odstępie minimum roku. Istnieje, bowiem ryzyko rozejścia się blizny na macicy. W miejscu po operacji na macicy może wrosnąć łożysko w kolejnej ciąży.
- Nie wszystkie kobiety zdają sobie sprawę, że po cięciu cesarskim dochodzi się do siebie dłużej niż po porodzie. Zwykle u kobiet rodzących naturalnie ból występuje w trakcie porodu. Natomiast jak dziecko się urodzi czują się rewelacyjnie. Szybciej wracają do dawnej sprawności. Po cięciu cesarskim jesteś unieruchomiona na sali pooperacyjnej. Potem boląca blizna to wszystko wpływa na to, że szybko nie wraca się do formy.
- Nie ma pierwszego kontaktu z dzieckiem
- Przez kilka godzin dziecko jest w oddziale noworodkowym, a nie z Tobą

- Pierwsze karmienie piersią jest utrudnione
- Rana po operacyjna będzie odczuwalna jeszcze przez kilka dni po cięciu cesarskim
- Dziecko nie przechodzi całej drogi przez kanał rodny, która go przygotowuje do przyjścia na świat, tylko zostaje „nagle wyrwany” do naszego świata. W trakcie naturalnego porodu płuca dziecka są wyciskane z wody, a to ułatwia jemu potem zaczerpnięcie pierwszego wydechu
- Zgon pacjentki po operacji cięcia cesarskiego stwierdza się 9 krotnie częściej niż po porodzie naturalnym. Dlatego cięcie cesarskie nie powinno być wykonywane na tzw. życzenie pacjentki.

16.4. Jaka powinna być dieta mamy karmiącej piersią?

Tak naprawdę kobieta nie musi stosować specjalnej, wyszukanej diety.

Spożywane produkty powinny być:

- Lekkostrawne, czyli gotowane albo pieczone z małą ilością tłuszczu;
- Różnorodna, czyli powinnaś spożywać produkty:
 - Zbożowe,
 - Warzywa i owoce,
 - Białko zwierzęce i roślinne,
 - Tłuszcze zwierzęce i roślinne.

To zapewni właściwą podaż witamin, soli mineralnych czy też wartości odżywczych.

- W ciągu dnia należy spożywać 3 główne posiłki, nie należy się przejadać. W czasie laktacji wzrasta zapotrzebowanie kaloryczne o około 600 kcal dziennie.

To zapotrzebowanie zaspokaja jeden niewielki posiłek.

- Nie powinnaś jadać w „fast- foodach”;
- Produkty, z których przygotowany jest posiłek powinny być świeże, bez konserwantów;
- Nie powinnaś jeść słodczy;
- Powinnaś wypić w ciągu dnia około 3 litrów wody mineralnej.

To są oczywiście zalecenia, jednak mogą się przyczynić do zniechęcenia Ciebie do karmienia piersią. Dlatego od czasu do czasu nie zaszkodzi mała kawka, ciastko itp.

Wprowadzone nowe produkty do Twojej diety mogą być nietolerowane dla malucha. Może to się objawiać u dziecka: niepokojem, kolką, wysypką. Dlatego musisz obserwować swoje dziecko. Jeżeli zauważysz coś takiego i będziesz wiedziała, że np. dziś zjadłaś dużo fasoli. To niestety nie możesz tego produktu jeść.

Teraz wymienię Ci produkty, na które Twoje dziecko może źle zareagować:

- Wzdymające, czyli: kapusta, fasola, groch, cebula, rzodkiewka, drożdże, śliwki;
- O silnym smaku i zapachu: ostre przyprawy, czosnek, kalafior;
- Potrawy ciężkostrawne: smażone dania, tłuste wędliny, mięsa, sery żółte i pleśniowe;
- Białko roślinne (gluten).

Są również produkty, które są silnymi alergenami do nich zalicza się: truskawki, owoce cytrusowe, czekolada, kakao, owoce morza, ryby, jaja, mleko i jego przetwory

Poradnik dla przyszłych mam – fragment

Pełna wersja zawiera 168 stron praktycznych wiadomości o ciąży, porodzie i macierzyństwie

>> Zamów pełną wersję na stronie
www.poradnik.zapytajpolozna.pl

