



Szpital Zakonu Bonifratrów
w Katowicach

MINIPORADNIK PEZYSZŁYCH MAM

Będziesz mamą, w zadziwieniu wielkim przyglądasz się jak rusza się Twój brzuch i zastanawiasz się czy to kolanko czy łokieć właśnie pokazało się na chwilę. Jeszcze kilka dni, tygodni a będziesz przyglądać się maleństwu ułożonemu koło Ciebie i zastanawiać się jak to będzie. Czy dasz sobie radę z karmieniem i opieką nad dzieckiem? Czy będziesz wiedziała o co mu chodzi, kiedy płacze?

MACIERZYŃSTWO

Opieka nad dzieckiem, karmienie piersią to wielka i nieco tajemnicza wiedza nazywana macierzyństwem. Jak wszystko co w życiu jest piękne i cenne wymaga wiele wysiłku i cierpliwości, poświęcenia własnej wygody, przewyciężenia instynktownego egoizmu, który w trudnych sytuacjach życiowych (a takim niewątpliwie jest poród) chroni nas przed bólem.

POZNAJEMY SIĘ NAWZAJEM

Niestety nie mamy dla Ciebie prostych odpowiedzi, nikt nie wymyślił uniwersalnej instrukcji „obsługi noworodka”. Każde dziecko jest inne, każda para mama i dziecko musi znaleźć własny rytm dnia, zrozumieć się nawzajem. Ten proces w przypadku pierwszego dziecka trwa kilka tygodni (zwykle 4-6), nie oczekuj więc, że w pierwszym, drugim dniu po porodzie będzie tak pięknie jak sobie wyobrażałaś lub jak pokazano w telewizji.

POMOC ZE STRONY PERSONELU MEDYCZNEGO

Osoby, które będą zajmować się Twoim dzieckiem w trakcie pobytu w szpitalu, znają potrzeby i możliwości noworodków w pierwszych dniach życia. Żeby pielęgniarka lub położna mogła Ci pomóc w rozpoczęciu laktacji i stabilizacji karmienia, musisz zadawać pytania, prosić o pomoc w przystawieniu, skarżyć się jeśli coś Cię boli w trakcie karmienia lub masz jakieś wątpliwości. Inaczej skąd położna laktacyjna ma wiedzieć, że masz jakiś problem, że np. karmienie jest bolesne? Zgłaszaj problemy lekarzowi oddziału noworodków w trakcie badania dzieci.

WYPRAWKA DLA NOWORODKA

- **Pampersy** lub inne pieluchomajtki odpowiednie dla noworodka i **chusteczki nawilżane** dla niemowląt.
- **Krem do pielęgnacji skóry** – w szpitalu używany jest krem pielęgnacyjny dla noworodków, jeśli jednak mama życzy sobie używać kremu wybranego przez siebie, może przywieźć własny krem. Taki krem nie powinien zawierać cynku i powinien mieć atest do stosowania u noworodków. Jeśli nie wiesz jaki krem wybrać, pomożemy Ci po porodzie w dokonaniu wyboru, a ktoś z rodziny może dokupić krem i przynieść Ci go do szpitala.
- **Ubranka dla noworodka** – Jeśli chcesz, żeby dziecko w trakcie pobytu w szpitalu było ubrane we własne ubranka, możesz je zabrać ze sobą do szpitala, choć nie jest to konieczne. Niektóre mamy wybierają wyjście połowiczne – korzystają z ubranek oddziałowych, ale przynoszą własny becik lub kocyk. Tak też można.
- **Nakładki silikonowe na brodawki** – Porozmawiaj z położną o swoich piersiach, oceńcie razem kształt i wielkość brodawek sutkowych. Jeśli brodawki są płaskie lub wklęsłe i nie udaje się ich uwypuklić delikatną stymulacją, może być konieczne użycie w pierwszych dniach nakładek silikonowych na brodawki. Pamiętaj, że istnieją różne rozmiary nakładek, zapytaj położną o dobór wielkości nakładki. Bardzo często okazuje się, że po paru dniach stosowania nakładek kształt brodawki w czasie karmienia dostosował się do potrzeb dziecka i można karmić bez nakładek.
- **Jeśli masz własną podkładkę (rogal)** do karmienia niemowląt, dobrze zabrać go ze sobą, bo łatwiej będzie rozpocząć i kontynuować karmienie z użyciem tego samego rogalu. Jeśli nie masz takiej podkładki, nie kupuj przed porodem. W oddziale można wypożyczyć rogal i sprawdzić czy taka forma karmienia będzie Wam odpowiadać.

„WYPRAWKA ” DLA PRZYSZŁEJ MAMY

- **Leki, które przyjmujesz** – zwłaszcza leki przyjmowane stale, ponieważ może okazać się że w szpitalu nie jest dostępny preparat, którego używasz.
- **Artykuły higieniczne** – podkłady jednorazowe (90×60) – 2 paczki, podpaski Bella po porodzie (Bella Mama) – 2-3 paczki, wkładki laktacyjne, ręczniki jednorazowe, papier toaletowy. Oczywiście w szpitalu są artykuły higieniczne, ale tak naprawdę większość mam woli używać wybranych przez siebie produktów określonej marki.
- **Małe „co nieco” na czas porodu** (do wyboru według upodobań mamy) – 3 duże butelki wody mineralnej niegazowanej, sok jabłkowy, bananowy, butelka wody mineralnej z dużą ilością miodu i soku z cytryny, coś słodkiego i lekkiego do zjedzenia: czekolada, landrynki, jogurt, owoc
- **Do ubrania** – 1 koszula na czas porodu, 3 koszule lub piżamy umożliwiające karmienie dziecka na czas pobytu, biustonosz laktacyjny, skarpetki, kapcie, klapki pod prysznic, szlafrok (niezbyt gruby – w Szpitalu jest ciepło), majtki poporodowe (z siateczki, nie polecamy fizelinowych ponieważ są nieprzewiewne i łatwo się w nich odparzyć)
- **Przybory toaletowe** – 2 duże ręczniki, jeden mały, przybory toaletowe i kosmetyki – najlepiej bezzapachowe lub o niezbyt intensywnym zapachu (noworodki nie lubią intensywnych zapachów), balsam do ust – w czasie porodu pierzchną usta.

- **Talerzyk, kubek, sztućce** – w szpitalu są oczywiście naczynia, ale większość mam woli mieć swój „domowy” kubek i talerzyk

NIEZBĘDNE DOKUMENTY

Dokumenty, które koniecznie trzeba zabrać:

- karta ciąży,
- dowód osobisty,
- oryginalny wynik grupy krwi,
- wynik badania GBS – wymaz z kanału szyjki macicy,
- inne wykonane badania z okresu ciąży,
- inne istotne dokumenty medyczne np: wyniki konsultacji specjalistycznych, w tym anestezjologicznej, jeśli przewiduje się znieczulenie zewnątrzoponowe do porodu.
- **Inne mniej lub bardziej przydatne drobiazgi** – telefon komórkowy z ładowarką, ulubioną poduszkę, książki i czasopisma, drobne pieniądze.

CO POWINIEN ZABRAĆ PRZYSZŁY TATA

- wygodne, świeże ubranie na zmianę – odpowiednie do ciepłych pomieszczeń,
- buty na zmianę – czyste, do użytku w pomieszczeniach np. klapki, kapcie,
- aparat fotograficzny, telefon,
- coś do zjedzenia i picia.

WAŻNE INFORMACJE O SZCZEPIENIACH

Możliwe jest zaszczepienie dziecka szczepionką własną. Konieczne jest spełnienie następujących warunków:

1. Szczepionka zakupiona przez rodziców musi być dawką dla dzieci (WZW B 0,5ml)
2. Powinna być dostępna dla dziecka bezpośrednio po porodzie, a to oznacza, że rodzice muszą zadeklarować chęć szczepienia własną szczepionką PRZED porodem (wypełniając oświadczenie o szczepieniu noworodka własną szczepionką)
3. Szczepionka dla dziecka powinna „czekać na dziecko” w lodówce do przechowywania szczepionek w oddziale noworodków PRZED porodem.

Żeby szczepionka została przyjęta do oddziału musi być przewieziona przez rodziców z zachowaniem tzw. łańcucha chłodniczego. Oznacza to, że po wyjęciu z lodówki w aptece szczepionka została natychmiast umieszczona w termosie lub przenośnej lodówce, tak aby jej temperatura została w zakresie 4-10°C. Najlepiej jeśli tak zabezpieczona szczepionka dostarczona jest od razu do oddziału noworodków, gdzie umieszczona w lodówce na szczepionki będzie czekała na urodzenie się dziecka. Jeśli po zakupie szczepionki ma ona być przechowywana w domu (czego nie radzimy robić), to konieczne jest przechowywanie jej w lodówce (na półce lodówki, nie w drzwiach!), w szczelnie zamkniętym woreczku foliowym. UWAGA: Jeśli osoba przyjmująca w oddziale szczepionkę stwierdzi, że przywieziona szczepionka nie spełnia warunków odpowiedniego przewożenia lub jest ogrzana do temperatury pokojowej, ma obowiązek odmówić jej przyjęcia!

POBYT W SZPITALU

Minimalny okres pobytu zdrowego, donoszonego noworodka w oddziale to 2 doby. Jeśli jednak wystąpią jakieś problemy z adaptacją noworodka, karmieniem lub powrotem do sił mamy, wypis zostaje przesunięty do momentu kiedy mama i dziecko mogą razem bezpiecznie opuścić Szpital.