

WSKAZÓWKI WYPISOWE



Czyli co powinna Pani wiedzieć zanim opuści Pani szpital

1. Wyjść do domu można dopiero po otrzymaniu kompletu dokumentów:

- dokumentów maluszka z Oddziału Noworodkowego:
 - książeczka zdrowia dziecka,
 - i/lub wypis noworodka,
- oraz dokumentów z Oddziału Położniczego:
 - karta przebiegu ciąży,
 - wypis,
 - recepta - jeśli lekarz zalecił stosowanie leków po opuszczeniu szpitala,
 - oraz inne wyniki badań, które przekazała Pani przy przyjęciu.

❖ *W przypadku wypisu w dzień roboczy dokumenty, tj. wypis czy recepta, wydawane są najczęściej po godzinie 14:00 w dyżurce lekarskiej na Oddziale Ginekologicznym (ze względu na specyfikę Oddziału może nastąpić opóźnienie).*

❖ *Wyjątek stanowią dni wolne od pracy (sobota i niedziela) oraz dni świąteczne - w tych dniach wypis z Oddziału Położniczego nie zostanie wydany, a jego odbiór będzie możliwy w pierwszy dzień roboczy następujący po dniu wolnym od pracy (w godzinach 11:00 - 14:00) lub w dniach następujących (w godzinach 7: 30-14: 00), w Sekretariacie Oddziału znajdującego się na Izbie Przyjęć Ginekologiczno-Położniczej.*

❖ *Wszelkie pytania prosimy kierować pod numerem telefonu 32 357 62 10, w Sekretariacie Oddziału.*

2. Jeśli potrzebuje Pani zaświadczenie o urodzeniu dziecka do urlopu macierzyńskiego, prosimy o udanie się w dniu wypisu do Sekretariatu Oddziału, znajdującego się na Izbie Przyjęć Ginekologiczno-Położniczej (do godziny 14:00).

- Wyjątek stanowią dni wolne od pracy (sobota i niedziela) oraz dni świąteczne - w tych dniach zaświadczenie nie zostanie wydane a jego odbiór będzie możliwy w pierwszy dzień roboczy następujący po dniu wolnym od pracy (w godzinach 7:30-14:00).

- Wszelkie pytania prosimy kierować pod numerem telefonu 32 357 62 10, w Sekretariacie Oddziału.

3. Zarejestrować dziecko w Urzędzie Stanu Cywilnego w Katowicach należy w ciągu dwóch tygodni od daty porodu, nie wcześniej jednak niż dwa dni robocze od tej daty. Adres Urzędu: Plac Wolności 12, 40-098 Katowice.

- Dokumenty potrzebne do rejestracji dziecka to dowód osobisty Pani oraz dowód osobisty ojca dziecka.
- Jeśli jesteście Państwo małżeństwem wystarczy, że jedna osoba pojedzie do Urzędu Stanu Cywilnego (zabierając ze sobą oba dowody osobiste oraz odpis aktu małżeństwa).
- Istnieje również możliwość elektronicznej rejestracji narodzin. Szczegóły dostępne są pod adresem www.obywatel.gov.pl

❖ *Nie potrzebujecie Państwo żadnych dokumentów ze Szpitala, gdyż Szpital w poniedziałki, środy i piątki wysyła niezbędne dokumenty do Urzędu Stanu Cywilnego.*

4. Do lekarza ginekologa, który prowadził ciążę, należy zgłosić się pod koniec okresu połogu tj. w ciągu 5-6 tygodni od daty porodu, umawiając wcześniej wizytę.

5. W dniu wypisu ze szpitala lub w dniach następnym (w przypadku świąt lub dni wolnych od pracy), należy skontaktować się z poradnią lub bezpośrednio z położną środowiskową i poinformować o opuszczeniu szpitala.



👉 PIELĘGNACJA 👈

Należy pamiętać o prawidłowej pielęgnacji krocza

Niezależnie od tego, czy podczas porodu doszło do pęknięcia/nacięcia krocza, czy też nie, w okresie połogu należy dbać o prawidłową pielęgnację okolic intymnych.

Kilka prostych zasad jak pielęgnować okolice intymne:

- Krocze należy podmywać po każdej wizycie w toalecie oraz każdorazowo po zmianie podpaski, w kierunku od przodu do tyłu (w kierunku od wzgórka łonowego do odbytu),
 - Przed i po zmianie podpasek i/lub skorzystaniu z toalety należy dokładnie umyć ręce.
- Do mycia zaleca się używanie mydła hipoalergicznego, np. szarego mydła z nanosrebrem lub żelu do higieny intymnej.
- Po podmyciu się należy delikatnie osuszyć krocze ręcznikiem jednorazowym.
- Podpaski i bielizna powinny być regularnie zmieniane.
- Nie zaleca się noszenia bielizny elastycznej i nieprzepuszczającej powietrza.
- Zaleca się wietrzenie krocza (leżenie w łóżku bez bielizny), co przyspiesza proces gojenia się rany.
- Nie zaleca się kąpeli w wannie (w wodzie stałej) do momentu dopóki nie ustąpi krwawienie z dróg rodnych. Długie kąpiele w ciepłej wodzie są czynnikiem ryzyka wystąpienia infekcji intymnych oraz mogą nasilać krwawienie z dróg rodnych na skutek rozszerzenia naczyń krwionośnych.

Należy pamiętać o prawidłowej pielęgnacji rany (w przypadku cięcia cesarskiego)

Po operacji na brzuchu znajduje się opatrunek w miejscu cesarskiego cięcia, który położna zdejmuje już po kilku godzinach, pozostawiając ranę nieostoniętą. Naokoło rany mogą pojawić się siniaki, a na ranie strupki, co jest zupełnie normalne.

Kilka prostych zasad jak pielęgnować ranę po cięciu cesarskim:

- Ranę po cięciu cesarskim można myć już kilka/kilkanaście godzin po operacji.

- Do mycia zaleca się używanie mydła hipoalergicznego, np. szarego mydła z nanosrebrem.
- Nie zaleca się kąpeli w wannie (w wodzie stałej) do końca połogu, tzn. do 6 tygodniu po porodzie. Długie kąpiele w ciepłej wodzie są czynnikiem ryzyka wystąpienia infekcji w okolicy rany.
- Po umyciu rany należy delikatnie osuszyć tę okolicę ręcznikiem jednorazowym.
- Zaleca się raz dziennie przemyć ranę środkiem do odkażania np. Octeniseptem.
- Nie zaleca się stosowania opatrunków na okolicę rany, gdyż ogranicza to dostęp powietrza i uniemożliwia prawidłowe gojenie się rany.
- Bieliznę należy założyć w taki sposób, by brzeg bielizny (gumka) był powyżej lub poniżej rany.
- Zaleca się noszenie bielizny siateczkowej i luźnej sukienki lub koszulki do spania już od dnia porodu, aby w jak największym stopniu wietrzyć ranę przyspieszając proces jej gojenia.
- Dopóki rana się w pełni nie zagoi, nie zaleca się stosowania preparatów na blizny.

Należy pamiętać o prawidłowej pielęgnacji piersi

Kilka prostych zasad jak pielęgnować piersi:

- Zaleca się noszenie biustonoszy, które podtrzymują piersi a jednocześnie nie uciskają ich.
- Jeśli zauważy Pani, że brodawki są popękane, należy po każdym karmieniu posmarować piersi pokarmem i poczekać do wyschnięcia oraz pamiętać by wietrzyć brodawki. Dodatkowo w aptece można kupić lanolinę i smarować brodawki.
- Brodawek nie trzeba myć przed każdym karmieniem. Bakterie znajdujące się na skórze piersi w żaden sposób nie zagrażają dziecku, a częste mycie piersi może spowodować przesuszenie się skóry.
- Piersi można smarować balsamami i/lub kremami nawilżającymi, lecz należy pamiętać by omijać okolicę brodawki i otoczki.

DIETA W OKRESIE KARMIENTA PIERSIĄ

Sposób odżywiania kobiet w okresie laktacji wciąż owiany jest szeregiem mitów i pogłosek przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Okres karmienia piersią to idealny czas na zmianę nawyków żywieniowych, ale nie powinien wiązać się on z zakazami, wyrzeczeniami i lękiem.

W czasie karmienia piersią kluczowe znaczenie mają zasady zdrowego stylu życia. Odżywianie w tym wyjątkowym dla matki okresie wymaga urozmaicenia jadłospisu, zachowania częstotliwości spożywania posiłków oraz dbałości o ich jakość. Niedożywienie i odwodnienie organizmu kobiety może mieć wpływ na zmniejszenie ilości produkowanego mleka, lecz nie wpływa znacząco na jego jakość.

W czasie karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie na energię oraz składniki pokarmowe i mineralne. Nie oznacza to jednak, by jeść w myśl zasady „jedz za dwoje”. W zależności od wieku, masy ciała oraz aktywności fizycznej zapotrzebowanie energetyczne w okresie karmienia piersią wynosi 2600 – 2900 kcal/dobę.

Udział poszczególnych składników pokarmowych w całodziennej diecie powinien wynosić kolejno:

- **węglowodany: 55-60%, tłuszcze 30%, białko 12-14%.**

W okresie laktacji zaleca się spożycie około 500 g węglowodanów na dobę. Większą część w codziennej diecie powinny stanowić węglowodany złożone. Warzywa mogą być spożywane bez ograniczeń, lecz ich ilość nie powinna być mniejsza niż 600-800 g/dobę. Owoce winny być spożywane w ilościach mniejszych niż warzywa i zaleca się spożycie 200-300 g owoców na dobę.

Spożywane w okresie karmienia piersią białko w ilości około 110g/dobę, w większości powinno być pochodzenia zwierzęcego – 60%. Główne źródło białka zwierzęcego stanowią mleko i przetwory mleczne oraz mięso i ryby. 40% zapotrzebowania stanowić powinno białko pochodzenia roślinnego, którego głównym źródłem są rośliny strączkowe, zboże i warzywa.

W przypadku kobiet karmiących piersią dzienne średnie spożycie płynów powinno wynosić około 3000 ml, w tym około 2000-2500 ml wody. Zapotrzebowanie na płyny zależy od masy i temperatury ciała oraz ilości tkanki tłuszczowej. Zapotrzebowanie wzrasta w zależności od temperatury otoczenia, wilgotności powietrza, ubioru i aktywności fizycznej.

Mity dotyczące diety, które najczęściej słyszą kobiety w okresie laktacji

Dieta eliminacyjna – największy współczesny mit

Podczas karmienia piersią nie powinno się stosować diet eliminacyjnych. Wyjątek stanowią choroby dotyczące bezpośrednio matki, takie jak celiakia lub nietolerancja pokarmowa. Wprowadzanie diet eliminacyjnych „na wszelki wypadek” nie znajduje uzasadnienia i jest bezpodstawne.

Skaza białkowa u dziecka spowodowana spożywaniem produktów mlecznych

Alergia na białko mleka krowiego dotyczy tylko 0,21% noworodków i tylko 0,5% niemowląt karmionych piersią. Niestety wiele matek eliminuje z diety mleko krowie z obawy przed wystąpieniem objawów skazy białkowej u dziecka. Równocześnie eliminowane są produkty ważne dla organizmu i laktacji. Badania dowodzą, iż dieta kobiety w okresie laktacji nie zwiększa ryzyka wystąpienia wyprysku atopowego i innych objawów alergicznych u dziecka.

Zakaz spożywania surowych warzyw i owoców

Zarówno warzywa jak i owoce są źródłem cennych składników odżywczych. Większość warzyw i owoców po wcześniejszym dokładnym umyciu można spożywać w postaci surowej. Zaleca się spożywanie 2-3 porcji owoców dziennie, natomiast warzywa spożywać można bez ograniczeń. Z uwagi na karmienie piersią nie ma przeciwwskazań do jedzenia jakichkolwiek warzyw czy owoców.

Zakaz solenia i przyprawiania potraw

Ograniczenie ilości spożycia soli nie ma związku z laktacją. Jej ograniczenie dotyczy raczej profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych. Alternatywą dla soli są przyprawy, które również nie mają wpływu na laktację a poprawiają smak potraw. W okresie karmienia piersią bez obaw można stosować curry, kurkumę, imbir, cynamon i inne przyprawy. Nie zaleca się stosowania mieszanki przypraw takich jak przyprawa do kurczaka, gdyż często zawierają duże ilości soli. Ostrożnie należy stosować tylko niektóre przyprawy działające hamująco na laktację. Do przypraw takich zaliczyć można koper włoski, szaflwię, natkę pietruszki oraz mięętę.

Jedzenie smażonych potraw jest przyczyną występowania kolek u noworodków

Dolegliwości te wynikają z niedojrzałości układu trawiennego. Potraw smażonych powinny unikać nie tylko kobiety karmiące piersią, lecz wszyscy w codziennej diecie. Związane jest to z niszczeniem przez wysoką temperaturę witamin i mikroelementów. Gotowane i duszone jedzenie jest po prostu zdrowsze, co nie znaczy, że w okresie laktacji nie można spożywać potraw smażonych.

Czosnek, cebula i brokuł zmieniają smak mleka, przez co dziecko nie będzie chciało ssać

Substancje smakowo-zapachowe zawarte w tych produktach mogą dostać się do mleka, jednak ich ilość jest niewielka, wręcz śladowa. Spożycie czosnku, cebuli i brokułu nie zniechęci dziecka do pokarmu matki.

W okresie karmienia piersią można spożywać tylko drób

Wbrew pozorom mięso czerwone zawiera około 2-3 razy więcej żelaza niż mięso drobiowe. Spożywanie mięsa czerwonego nie wpływa w żaden sposób na laktację i dobrostan dziecka. Zaleca się jednak ograniczenie ilości czerwonego mięsa w diecie w ramach profilaktyki chorób sercowo-naczyniowych. Jego spożycie nie powinno przekraczać 50 g na dobę i 0,5 kg na tydzień.

Zakaz spożywania roślin strączkowych

Kobieta w okresie laktacji powinna urozmaicać swoją dietę o produkty zawierające białko o dużej wartości biologicznej. Takimi produktami są nie tylko mięso, jaja i ryba, lecz także rośliny strączkowe. Rośliny te są zarówno źródłem białka, błonnika pokarmowego oraz wapnia, magnezu i witamin. Należy je umiejętnie przygotować, by nie wywołały wzdęć. Nie mają one jednak żadnego potwierdzonego negatywnego wpływu na laktację i zdrowie dziecka.

Zakaz spożywania kawy i mocnej herbaty

W okresie karmienia piersią nie ma przeciwwskazań do spożywania herbaty i kawy, o ile dzienna dawka kofeiny nie przekracza 300 mg. Oznacza to, iż w ciągu doby kobieta może wypić nie więcej niż około 6 szklanek kawy lub 10 szklanek herbaty. Należy również unikać słodzenia kawy i herbaty, a w przypadku konieczności, ograniczyć do minimum. Ostrożnie należy wybierać herbaty ziołowe, gdyż mogą mieć wpływ na laktację.

Zakaz spożywania czekolady

Wbrew opinii wielu osób nie ma przeciwwskazań do spożywania czekolady w okresie karmienia piersią. Zawarta w ziarnach kakaowca teobromina w małych ilościach przenika do pokarmu kobiecego. Mleczna czekolada zawiera 5 razy mniej teobrominy niż czekolada gorzka. Objawy takie jak kolka, rozdrażnienie i biegunka, które przypisuje się działaniu czekolady występują w przypadku spożycia jej bardzo dużej ilości – powyżej 450 g/dobę.

Literatura

1. Borszewska-Kornacka M. K., Rachtan-Janicka J., Wesołowska A., Socha P., Wielgoś M., Żukowska-Rubik M., Pawlus B. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji. *Standardy Medyczne / Pediatria*. 2013; 10: 265-279.
2. Durka A., Rachtan-Janicka J., Wietrak E., Nehring-Gugulska M. Odżywianie kobiet karmiących piersią. W: M. Nehring-Gugulska, M. Żukowska-Rubik, A. Pietkiewicz (red). *Karmienie Piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców laktacyjnych i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy* Warszawa: Medycyna Praktyczna; 2017. 121-131.
3. Szajewska H., Horvath A., Rybak A., Socha P. Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. *Standardy Medyczne. Pediatria*. 2016; 13: 9-24.
4. Jeleń K., Frank W., Paluszyńska D., Królak-Olejnik B. Odżywianie w okresie ciąży i laktacji a ryzyko wystąpienia choroby atopowej u dziecka. *Standardy Medyczne / Pediatria*. 2015; 12: 587-592.
5. Nehring-Gugulska M. (2017). Stosowanie używek a laktacja. W: M. Nehring-Gugulska, M. Żukowska-Rubik, A. Pietkiewicz (red), *Karmienie Piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla doradców laktacyjnych i konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy*. Warszawa: Medycyna Praktyczna; 2017: 333-336.
6. Nehring-Gugulska M. Odżywianie matki karmiącej. Pobrane z: <http://kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/Publikacje/odzywianie.pdf> (13.12.2018).



Szpital Zakonu Bonifratrów w Katowicach sp. z o.o.
40-211 Katowice, ul. Ks. L. Markieffki 87
tel.: 32 357 62 00, faks: 32 357 62 38
e-mail: szpital@bonifratrzy.katowice.pl