



**SZPITAL ZAKONU BONIFRATRÓW
pw. Aniołów Stróżów w Katowicach**

TU RODZI SIĘ ZAUFANIE

PORADNIK RODZICA

Tę wiedzę powinien posiadać każdy rodzic!

Porady Laktacyjne (do 1-go tygodnia od wypisu z naszego Szpitala usługa bezpłatna, później komercyjna) w godz. 7:30-15:00

po wcześniejszym uzgodnieniu terminu telefonicznie 32 3576267

Porady Psychologiczne (do 2-óch tygodni od wypisu z naszego Szpitala usługa bezpłatna, później komercyjna) w godz. 7: 00 do 14:00

po wcześniejszym uzgodnieniu terminu telefonicznie 32 3576268

Pogotowie ratunkowe 112 lub 999

1. Edukacja laktacyjna – Laktacyjne ABC

Karmienie piersią jest czynnością instynktowną dla dziecka i dla mamy. Dla Twojego dziecka to jedyny najlepszy sposób karmienia. Poza zaspokajaniem głodu i pragnienia zapewnia poczucie bezpieczeństwa i potrzebę bliskości. Mimo, że karmienie piersią jest bardzo naturalne, wymaga na początku wiele wysiłku i pracy.

Ilość Twojego pokarmu będzie się zwiększać każdego dnia, tak jak pojemność żołądka Twojego dziecka. Pamiętaj, przez pierwszą dobę po porodzie dziecko może większość czasu spać. Nie martw się. Musi odpocząć po porodzie. Ty też wykorzystaj te chwile na sen. Jakie trudności mogą Cię spotkać na początku?

BOLESNE/POPEKANE BRODAWKI – przez pierwszy tydzień brodawki przyzwyczajają się do nowej funkcji, dlatego możesz odczuwać ich bolesność. Jednak PAMIĘTAJ, zapytaj położną, czy Twoje dziecko prawidłowo chwyta pierś. Co pomoże Ci na poranione brodawki?

- Smarowanie brodawek własnym pokarmem
- Okłady z naparu z szalwii na 10-15 min. po każdym karmieniu, preparaty z lanoliną lub aloesem. Ważne, żeby krem nie miał w składzie glukozy.

NAWAŁ POKARMU – przejściowy, fizjologiczny stan w laktacji związany ze zmianą składu i ilości mleka. Przy prawidłowym postępowaniu trwa 24/48h. Pojawia się około 2-3 doby po porodzie. Nie musi wystąpić zawsze. Niektóre kobiety nie mają nawału.

- Przystawiaj dziecko częściej. Karmienie wg potrzeb obejmuje potrzeby nie tylko dziecka, ale też mamy
- Zrób ciepłe okłady przed karmieniem, a zimne po (zimne max. 15 minut!)
- Jeśli dziecko nie da rady zjadać takich ilości pokarmu, odciągaj mleko laktatorem lub sposobem ręcznym, do pocucia ulgi. NIE do pustych piersi.

ZASTÓJ POKARMU – zapytaj położną czy dobrze przystawiasz dziecko. Pojawiający się guzek najczęściej wynika z nieprawidłowego przystawienia. Postępuj jak przy nawału pokarmu.

II. Edukacja – Emocjonalne problemy

Przygnębienie poporodowe tzw. „**Baby blues**” największe nasilenie osiąga ok. 3 dnia po porodzie i może trwać do kilkunastu dni. Jest to stan normalny w połogu, występujący nawet u 80% młodych mam. Charakteryzuje się przeżywaniem huśtawki emocjonalnej. Okresowo może pojawić się płaczliwość, smutek, odczucie bezradności i przytłoczenia obowiązkami. Początkującej mamie może wydawać się, że nie rozumie potrzeb dziecka, co prowadzi do poczucia winy. Przy "baby bluesie" zwykle wystarcza wsparcie najbliższych. By sobie pomóc:

- Poproś bliskich o konkretną pomoc i wsparcie, szczególnie w czynnościach dnia codziennego - może to być ugotowanie obiadu, zrobienie zakupów.
- Daj sobie przyzwolenie na przeżywane emocje rozmawiając o nich z bliskimi osobami.
- Zadbaj o odpoczynek i relaks, śpij wtedy, gdy śpi Twoje dziecko.
- Poszukaj wsparcia innych kobiet, które niedawno urodziły i znają to doświadczenie (zrozumienie, że nie jest się samotnym w trudnej sytuacji może przynieść ulgę).

Depresja poporodowa może pojawić się w ciągu pierwszych 6 miesięcy po porodzie. Stan ten trwa nawet około roku i wiąże się z ogromnym cierpieniem. Jeśli zaobserwujesz u siebie 3 z poniższych sygnałów trwających dłużej niż kilkanaście dni, udaj się po pomoc psychologiczną:

- Smutek odczuwany przez większość dnia i obniżony nastrój;
- Często odczuwany lęk; może to się ujawniać w różny sposób, np. obawa by zostawać sama w domu; obawa, że ktoś Cię źle oceni w roli matki itd.;
- Poczucie, że jesteś złą matką, nie radzisz sobie z opieką nad dzieckiem;
- Ciągłe obwinianie siebie o wszystko, a zwłaszcza o to, że nie potrafisz być dobrą matką;
- Poczucie, że nikt nie jest w stanie Ci pomóc, że nigdy nie będzie tak, jak sobie wymarzyłaś;
- Od dłuższego czasu bardzo trudno jest podejmować najprostsze decyzje, np. czy wyjść dziś na spacer, jak ubrać dziecko;
- Niechętnie wstawanie z łóżka, brak siły, aby się umyć, ubrać, zadbać o siebie, nie mówiąc już o sprzątaniu, czy innych czynnościach domowych;
- Utrata apetytu lub wręcz przeciwnie "zajadanie" smutków;
- Trudności ze snem, płytki sen, łatwe wybudzanie, nie możesz usnąć lub budzisz się bardzo wcześnie rano i nie można tego wyjaśnić rytmem snu Twojego dziecka;

III. Zalecenia i informacje dla rodziców

1. Opiekę nad mamą i dzieckiem po wypisie przejmuje położna środowiskowa. Proszę umówić wizytę położnej w ciągu dwóch dni od wypisu.
2. Rodzice powinni zadeklarować noworodka do poradni lekarza rodzinnego w ciągu 2 dni po opuszczeniu Szpitala. Istnieje możliwość zapisania dziecka do Poradni Medycyny Rodzinnej funkcjonującej przy Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Katowicach informacja i rejestracja tel.: 32 357 62 78.
3. Rodzice powinni ustalić w wybranej poradni termin oceny dziecka przez pediatrę. Dziecko powinno być przynajmniej 1 raz zbadane przez lekarza w ciągu pierwszych 6 tygodni życia.
4. Kolejne szczepienia obowiązkowe powinny być wykonane w 6-8 tygodniu życia dziecka.
5. Jeśli dziecko zostało zaszczepione przeciwko gruźlicy pojawi się u niego odczyn po szczepieniu. Po ok. 3 dniach od szczepienia w miejscu wstrzyknięcia pojawi się czerwony guzek, często z małym pęcherzykiem. Po ok. 2-3 tygodniach widoczne jest stwardnienie, a następnie ropna krosta, która utrzymuje się przez kilka kolejnych tygodni. Po 2-3 miesiącach następuje samoistne zagojenie, a na skórze pozostaje niewielka blizna. Proszę nie stosować żadnych maści, nie wyciskać zmiany po szczepionce, nie zdrapywać, pozostawić miejsce po szczepieniu do całkowitego, samoistnego wygojenia.
6. Noworodek wypisany został z kikutem pępowiny zabezpieczonym klamerką pępowinową, która ułatwia przytrzymanie kikuta w trakcie pielęgnacji. Po wypisie należy pieluchę zakładać w taki sposób, aby kikut był odsłonięty. Kikut pępowiny powinien być pielęgnowany na sucho, to znaczy, że kilka razy dziennie trzeba jałowym gazikiem wytrzeć dolny brzeg kikuta przy samej skórze brzucha, usuwając gromadzącą się wydzielinę (wydzielina może przybierać różne kolory od żółtego po brunatny). W kąpieli nie należy zanurzać kikuta pod wodą, może on jednak ulec zamoczeniu, co nie jest błędem. Po kąpieli koniecznie trzeba osuszyć kikut i jego podstawę, zdezynfekować Octeniseptem (spray 50 ml). Po upływie około minuty osuszyć gazikiem z resztek Octeniseptu. Dezynfekcję Octeniseptem wykonuje się 1 raz dziennie. Aktualnie nie zaleca się przemywania kikuta pępowiny spirytusem, ani fioletem.
7. Testy przesiewowe w kierunku fenylketonurii, hypotyreozy, mukowiscydozy, wrodzonego przerostu nadnerczy oraz 21 najczęściej występujących w Polsce wad metabolizmu są oznaczane u wszystkich

noworodków w Polsce (krew pobierana jest u dzieci po upływie, co najmniej 48 godzin od narodzin). Jeśli pracownia badań przesiewowych nie zgłosi się do rodziców w ciągu dwóch tygodni od pobrania badania, oznacza to, że wyniki badań są prawidłowe i nie wymagają kontroli.