



Zofia Seliga

**Tania ciąża.
Poradnik dla
kobiet w ciąży**

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	4
Przygotowanie do macierzyństwa	5
Źródła informacji	9
Czy ciąża jest tania	14

ROZDZIAŁ I - CIĄŻA

• Planowanie i stwierdzenie ciąży	16
• Co się dzieje z kobietą w ciąży	19
• Podstawowe zasady zachowania się	21
• Krótką ściągą na każdy trymestr	24
• Rozwój w życiu płodowym	25
• Wybór lekarza	32
• Kodeks pracy	34
• Odżywianie w czasie ciąży	38
• Ubrania dla mamy	40
• Szkoła rodzenia	42
• Rzeczy dla dziecka	44
• Co zabrać do szpitala	48
• Jak przyszykować się do porodu	50

ROZDZIAŁ II – PORÓD I PO PORODZIE

- **Poród** 52
- **Karmienie piersią** 57
- **Powrót do domu** 60
- **Krótką ściągą** 63
- **Połów** 64
- **Odżywianie po porodzie** 68

ROZDZIAŁ III – OPIEKA NAD NIEMOWLĘCIEM

- **Jaki jest noworodek** 71
- **Zdrowie noworodka** 73
- **Płacz niemowlęcia** 76
- **Ubieranie/Spacer** 79
- **Kąpiel i czynności pielęgnacyjne** 83
- **Karmienie dalsze** 87
- **Zabawki dla dziecka** 90

ZAKOŃCZENIE 92

BIBLIOGRAFIA 93

WPROWADZENIE

Będąc po raz pierwszy w ciąży spotkałam się z natłokiem informacji i dezinformacji. Wiele wątków myślowych okazywało się nedorzecznymi. Wiele opinii wykluczało się wzajemnie. Odnosiłam wrażenie, że wiele komercyjnych artykułów nie dostarczało podstawowych informacji, albo robiło to w taki sposób, że zachwalane przez nich artykuły dla dzieci czy kobiet w ciąży, wydawały się ważne i niezbędne. Musiałam zachować rozsądek i wypracować właściwe podejście do wielu rzeczy związanych z tym błogosławionym stanem. I tak powstała ta książeczka...

W tym krótkim poradniku pragnę podzielić się z kobietami mającymi rodzić po raz pierwszy konkretnymi wskazówkami.

Poradnik nie jest książką medyczną i nie obejmuje wszystkich zagadnień dotyczących ciąży, kobiety i noworodka. Nie ma w nim mowy o patologii czy powikłaniach.

Poradnik ten dostarcza ogólnej i podstawowej wiedzy. Skupia się na informacjach, które pozwolą brzemiennie pozytywnie i rzeczowo przygotować się do narodzin dziecka. Ma wesprzeć kobietę, a nie ją „straszyć”. Składa się z trzech części. Uproszczając, pierwsza część dotyczy ciąży, druga porodu i porożenia, trzecia skupia się na noworodku.

Poradnik obejmuje zagadnienia ze szkoły rodzenia, praktyczne porady dla osób uboższych oraz omówienie pierwszych tygodni i miesięcy życia z noworodkiem. Najlepiej jest go czytać po kolei. Omawia podstawowe zagadnienia i ma na celu pomóc w przygotowaniu do macierzyństwa. Może służyć również osobom doświadczonym, gwoli przypomnienia.

Zachęcam do owocnej lektury.

Poradnik dedykuję moim ukochanym dzieciom: Oleńce, Rafałowi i Michałowi.

Zofia Seliga

PRZYGOTOWANIE DO MACIERZYŃSTWA

Pierwsze przygotowanie do macierzyństwa i ojcostwa otrzymuje człowiek w rodzinie. Jest bowiem obiektem uczuć i metod wychowawczych. Kiedy ma młodsze rodzeństwo może dodatkowo obserwować zabiegi pielęgnacyjne wobec brata lub siostrzyczki...

Jeżeli rodzice autentycznie kochali swoje dzieci i przekazali im stabilny świat wartości, to ich pociechy nie powinny mieć poważniejszych problemów w wejściu w rolę mamy i taty. Chociaż człowiek dorosły przeważnie nic nie pamięta z okresu niemowlęcia, w podświadomości zostają fundamenty bezpieczeństwa i miłości. Przez pierwsze trzy lata rozwija się osobowość dziecka.¹

Bezpieczeństwo, zaufanie i szacunek okazywane człowiekowi od najmłodszych lat predysponują go do zostania dobrą matką czy ojcem. Bardzo często ci, co mieli kochających rodziców, nie mają problemów z tym, by być dobrymi wobec własnych dzieci. Okazują im miłość, potrafią mówić pieszczotliwie i odpowiadać na ich potrzeby. Można powiedzieć, że te umiejętności „wyskali z mlekiem matki”.

Niestety wiele osób wynosi różne urazy z dzieciństwa. Wiele osób było bitych. Te osoby mają także szansę stać się dobrymi rodzicami, choć może im być trudniej. Mogą przejawiać tendencję do naśladowania własnych rodziców lub nie chcąc popełniać ich błędów, „przeginać” w drugą stronę. Na przykład matka, która była bita w dzieciństwie, sama zaczyna bić swoje dzieci, albo mając awersję do przemocy zaczyna je nadmiernie rozpieszczać i wychowywać całkowicie „bezstresowo”.

Wychowanie polega na prowadzeniu dialogu i sprawowaniu władzy wychowawczej. Jest to więc słuchanie siebie nawzajem i stawianie granic swobody dziecku, dla jego dobra².

¹ Człowiek dorosły niewiele pamięta z okresu dzieciństwa. Nie wspomina tych wydarzeń, które dla jego rodziców były doniosłe, gdyż jako dziecko musi zdobyć i uporządkować wiedzę o świecie, co jest nie lada wyczynem. Jednak atmosfera panująca w domu wywiera „niezatarty” wpływ na jego psychice.

² Teza z sympozjum naukowego na UKSW poświęconemu wychowaniu dzieci i młodzieży: „Autorytet Prawdy”
,Warszawa dnia 18.03.2006r

W tym miejscu trzeba podkreślić, że **bicie i przemoc jest poważnym błędem, który okalecza jednostkę ludzką!**

Od niemowlęcia nie należy niczego wymagać ani je za nic karać!

Każdy człowiek ma potrzebę bycia kochanym...

Ale, co można zrobić, gdy tej miłości nie dostało się w dzieciństwie? Skąd czerpać, aby móc przekazać miłość najbliższemu, a zwłaszcza własnemu dziecku? Dziecku, które bardzo długo jest całkowicie bezbronne i uzależnione od opiekunów...

Po pierwsze należy obserwować samego siebie, swoje uczucia. Trzeba zauważyć, że człowiek bardzo często jest bezradny wobec pojawiających się emocji. Takie odczucia jak złość, wątpliwość, przemęczenie, irytacja, gniew mogą nas niepokoić. I najgorsze co można zrobić, to zaprzeczać tym emocjom, udawać, że ich nie ma. Tym sposobem tłumisz się tylko. Człowiek może wówczas używać wielu miłych i przesłodkich słów, ale jego niewerbalne zachowanie będzie świadczyło o wrogości wobec osób z otoczenia, włączając tu także własne dziecko. Gdy zaś zbyt wiele tłumionych emocji się uzbiera, to może nastąpić niekontrolowany wybuch. Co można więc w takiej sytuacji zrobić?

Po pierwsze przyznać do tego co czujemy - zwłaszcza przed sobą samym. Pamiętać także, że miłość nie polega tylko na uczuciowości.

Po drugie, jeżeli mamy osobę, z którą możemy porozmawiać, dobrze jest to uczynić. Duszenie w sobie złości może wywoływać poczucie winy.

Należy więc umieć dystansować się do negatywnych przeżyć. Wielu osobom na przykład zdarza się odczuć złość, jeżeli dziecko godzinami płacze i żadne próby zaradzenia temu nie przynoszą rezultatu. Dobrze jest wówczas uświadomić sobie, że czujemy się odrzuceni i tak naprawdę, to nie jesteśmy źli na dziecko, ale na to jak się zachowuje.

Można zacząć ćwiczyć się w umiejętności oddzielania człowieka od jego zachowania. Płacz niemowlęcia, zwłaszcza do 3 miesiąca życia często oznacza

przemęczenie jego układu nerwowego czy trawiennego.

Po trzecie, dobrze jest przebaczyć własnym rodzicom! Nie chodzi o zapomnienie swojej przeszłości, ale o przebaczenie. Jest to ważne, gdyż negatywne emocje wiążą nas w sposób destrukcyjny z osobami. Urazy, nienawiść szkodzą najbardziej osobie, w której tkwią.

Jeżeli przeżycia z przeszłości są na tyle silne, że rzutują w sposób istotny na relacje wobec dziecka, to lepiej poszukać pomocy u specjalisty. Dotyczy to również innych poważnych zaburzeń.³

Po czwarte, należy zachować otwarty umysł i obserwować własne dziecko. Ono będzie się zmieniać, więc nie ma sensu trzymać się sztywno pewnych zachowań. Na przykład niemowlę, które dotychczas płakało z powodu przemęczenia układu nerwowego, może zacząć płakać z powodu wydłużającego się czasu czuwania, kiedy jego rodzice starają się je kłaść do łóżka.

Po piąte, okres macierzyństwa i ojcostwa może sprzyjać rozwojowi duchowemu, powierzenia siebie i rodziny „Sił Wyższej”⁴. Zastanówmy się nad źródłem miłości, nad siłą sprawczą każdego dobra. „Bóg jest Miłością”⁵! W chrześcijaństwie Jezus Chrystus jest Bogiem, Przyjacielem i Zbawcą. Głęboka świadomość tego, że jest się kochanym przez Boga ma działanie terapeutyczne.

Po szóste, należy zrezygnować z wszelakich form okultystycznych, do których według Kościoła zaliczają się również horoskopy, karty, wszelkiego rodzaju talizmany i amulety, itp. Istnieją przesłanki, aby sądzić, że takie praktyki wywierają niekorzystny wpływ na człowieka i jego rodzinę.⁶

³ Inne poważne zaburzenia to np. alkoholizm, narkomania, i inne choroby psychiczne

⁴ Pojęcie „Siły Wyższej” zaczerpnięte z programu terapeutycznego dla osób uzależnionych od alkoholu AA i dla rodzin osób cierpiących na alkoholizm Al-anon. Programy te nie odnoszą się do żadnej religii. „Siłę Wyższą” każdy może pojmować według własnej religii czy sumienia.

⁵ ‘Bóg jest Miłością’ – prawda przypomniana podczas pielgrzymki papieża Benedykta XVI do Polski 2006r.

⁶ Istnieje dziedzina w nauce Kościoła zwana „demonologią”. Znaczą w dziedzinie tematyki sekt, okultyzmu, ezoteryzmu, demonologii jest dr O. Aleksander Posadzki – filozof, teolog, (studia w Warszawie, Rzymie) autor wielu książek i wykładowca w Wyższej Szkole Filozoficzno – Pedagogicznej IGNATIANUM w Krakowie.

- Z psychologicznego punktu widzenia zaś niebezpieczne jest szufladkowanie dziecka za pomocą horoskopu czy innej nienaukowej metody.

Po siódme, aby poradzić sobie z macierzyństwem i ojcostwem, to można zdobywać wiedzę na ten temat. Wiedzę, która pozwoli lepiej zrozumieć potrzeby dziecka i dobrze się nim zająć.

ŹRÓDŁA INFORMACJI

Wiedza ma znaczenie w redukcji lęku. Zostać odpowiednio przeszkolonym do zadania, które czeka człowieka, to „połowa sukcesu”. Ciąża jest czasem takich przygotowań. I nie jest tego czasu ani za dużo, ani za mało. Kobietę czeka poród i bycie matką. Ciężarna będzie więc poszukiwać informacji.

Do zbierania informacji można podejść w dwojnasób. Pierwszy polega na bardzo ostrożnym zbieraniu wiedzy i odrzucaniu mało wiarogodnych źródeł. Drugi zaś, na otwarciu się na wszelką informację i nie przejmowaniu się nią.

To, który sposób wybierzemy zależy już od naszej osobowości. Większość osób będzie zapewne pomiędzy tymi dwiema skrajnymi postawami.

Przeciwieństwem informacji jest dezinformacja. Dezinformacja w naszym przypadku polega na powtarzaniu przesądów, gdzieś zasłyszanych a nie sprawdzonych opinii, snuciu opowieści wywołujących lęk, o trudnych porodach, dzieciach... Jest więc tym wszystkim, co nie pomaga kobiecie w konstruktywnym przygotowaniu się do porodu oraz do roli matki.

Źródłami informacji są:

- inne osoby;
- media - telewizja, radio, prasa, internet;
- książki, poradniki;
- ulotki, reklamówki;
- służba zdrowia;
- i inne.

Inne osoby jako źródła informacji to najczęściej kobiety, które rodziły albo i nie rodziły.

Bardzo cenne mogą się okazać rady naszych babć, czy koleżanek z dziećmi. Mogą podpowiedzieć jak się zachować w różnych sytuacjach. Na przykład, co zrobić, jak dziecko zaczyna gorączkować? “Rozebrać, dziecko.”, “Nie przegrzewać a oziębic.”, „...ochłodzić łydki dziecka. Kłaść zimne okłady od stóp po kolana.” ; inna rada: „ Na obolałe piersi skuteczne są okłady z ochłodzonej i poszatkowanej białej kapusty.”

Oczywiście taka babcia powinna powstrzymać się od krytyki. Nie może sugerować matce, że źle opiekuje się dzieckiem. Na to nie można sobie pozwolić!

A co możemy zrobić, gdy spostrzeżemy, że kontakt z drugim człowiekiem, z jakiś przyczyn, destrukcyjnie na nas wpływa?

Niektóre kobiety obawiają się, że broniąc swoich racji mogą kogoś urazić⁷. **Trzeba zacząć uczyć się dbać o siebie i dziecko. Odwracać się od rzeczy, które rozpoznamy jako szkodliwe.**

Czy matka będąc na spacerze z dwulatkiem powinna wysłuchać opowieści sąsiadki, jak to znajoma została napadnięta, gdy dziecko jest w pobliżu? Tak samo kilkumiesięczne niemowlę w trakcie fazy czuwania należy chronić przed gwałtownym podejściem i braniem na ręce przez znajomych, którzy dopiero co weszli do mieszkania. Dla dziecka są to osoby obce. To samo dotyczy dziadków, którzy na co dzień nie mają kontaktu z bobaskiem. Dziecko musi się najpierw oswoić z ich widokiem. Na szczęście wiele osób czuje respekt wobec małego człowieczka i zachowuje się z taktem. Dziecko potrafi się również rozplakać.

Na szczęście po porodzie kobieta automatycznie nastawia się na zaspakajanie potrzeb dzieciątka, które staje się dla niej najważniejsze na świecie.⁸

⁷ Może to być kwestia osobowości, np. ktoś jest nieśmiały, lub wychowania. Od dziewczynek wymaga się na ogół, by były posłuszne, grzeczne, wrażliwe na potrzeby innych, itp.

⁸ Instynkt macierzyński – czy u człowieka istnieje? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Instynkt macierzyński tworzy się w miarę budowania relacji z drugim człowiekiem. Bliskość, karmienie piersią będą sprzyjały „instynktowi macierzyńskiemu”. Cięża –jest czasem gdzie już może nawiązać się więź z dzieckiem. Ojciec nawiązuje ją najbardziej w momencie wzięcia noworodka na ręce.

Sposób obrony, zawiera się w wyrażeniu zdecydowanej prośby z dodaniem słówka „**bo**”, „**ponieważ**”. I tak na przykład, można powiedzieć koleżance, która relacjonuje drastycznie denerwującą historię, że nie chcemy tego słuchać. Jeżeli uzasadnimy jeszcze naszą prośbę, to nikt nie powinien się na nas obrazić. „Nie opowiadaj mi tego, ponieważ jestem w ciąży i nie chcę się denerwować. “, “...bo nie czuję się dobrze.”, “... ponieważ dziecko się denerwuje.”

Spotykając się z ludźmi, żyjąc w społeczeństwie, nie sposób uniknąć wszystkich stanów podenerwowania, konfliktów, nieporozumień. Nie należy popadać też na tym punkcie w przesadę, bo można zacząć denerwować się tym, że coś lub ktoś może w ogóle człowieka zdenerwować. A wtedy to już blisko do uruchomienia spirali emocji, wejścia w takie “błędne koło”.

Poza tym kobieta w ciąży czy po porodzie ma inną wrażliwość i może inaczej reagować na wiele spraw niż zwykle.

Drobne sprzeczki rozsądnie jest ignorować. Gdy zaś silne emocje dochodzą do głosu, mądrze jest dać im ujście. Można zacząć krzyczeć, szybciej chodzić, wyzalić się przyjaciółce, czy w inny sposób rozładować stan napięcia.

W przypadku bardzo silnych wstrząsów psychicznych lub stanu długotrwałego, rozmytego napięcia trzeba poszukać wsparcia u psychologa.

Media jako źródło informacji są we współczesnym świecie łatwo dostępne. W każdym niemal domu stoi telewizor, radio. Wiele osób ma dostęp do internetu w domu, u znajomego, czy kafejce. Można korzystać z prasy w czytelnich, itp. Żyjemy w czasach gdzie momentami jesteśmy zalewani przez różnego rodzaju informacje...

Można poszukiwać informacji w tematycznej prasie. Obecnie jest na rynku kilka pozycji gazet specjalizujących się w tematyce ciąży i dzieciach. Ukazują się regularnie od dłuższego czasu. Przeważnie są to miesięczniki.

W telewizji także można odnaleźć programy poświęcone danej tematyce.

W internecie z kolei jest wiele stron, sponsorowanych przez wielkie,

znane firmy, gdzie wypowiadają się specjaliści. Są rzetelnie zrobione.

Najsłabiej wypada radio – tu to trzeba po prostu trafić na audycję, którą prowadzący poświęci interesującej nas tematyce. Może się to oczywiście w najbliższej przyszłości zmienić.

Książki, poradniki- na rynku są dostępne pozycje dokładnie i szczegółowo omawiające przebieg ciąży, porodu, opiekę nad dzieckiem. Są to pozycje pisane przeważnie przez lekarzy z bogatym doświadczeniem zawodowym. Podają przeciętne wyniki badań. Można w nich uzyskać gotowe odpowiedzi na najprzeróżniejsze pytania. Skupiają się na udzieleniu wyczerpujących informacji. Nie różnicują niestety podawanej informacji. Człowiek może poczuć się zagubiony, gdyż nie dowie się, co jest najważniejsze, co ważne, a co nieistotne.

Ulotki, reklamówki- są sponsorowane przez firmy, które chcą sprzedać swój produkt. Ulotka jest tak skonstruowana, że dostarcza informacji o ciąży, czy dziecku i jednocześnie oddziałuje tak na odbiorcę, że kreuje nowe „potrzeby”. Wiele zachwalanych produktów rzeczywiście jest przydatnych w sensie wygody i różnych ułatwień. Lecz nie są to rzeczy niezastąpione, lub absolutnie niezbędne.

Każdy niby wie, że reklam nie można traktować poważnie, ale zbyt wielu osobom w podświadomości zostaje przekonanie, że noworodek bardzo dużo kosztuje. W związku z tym dochodzą do wniosku, że nie stać ich na dziecko. Bardzo często takie przekonanie wyrabiają sobie młode kobiety i to te bardzo dobrze zarabiające. U pozostałych zaś rodziców, może pojawić się poczucie rozgoryczenia, że nie mogą pozwolić sobie na zakup wielu rzeczy.

Jak się bronić przed reklamą? Można starać się jej unikać, co jest trudno

wykonalne, lub analizować metody w niej użyte.

W reklamówkach dotyczących dzieci stosuje się:

- chwytów emocjonalnych (+) – polegają na skojarzeniu z pozytywnymi emocjami, wydarzeniami; np. nienarodzone, lub narodzone dziecko mówi do matki, opowiada o sobie, o swoich potrzebach, o tym co je uszczęśliwi;
- chwytów emocjonalnych (-) - polegają na wywołaniu negatywnego odczucia i zredukowania go; np. pokazanie gorączkującego dziecka wywołuje lęk przed chorobą; kolejne ujęcie to jasna, kolorowa sceneria gdzie dziecko jest radosne i pełne sił; dowiadujemy się jaki produkt, lek zapobiega chorobie;
- posłuch autorytetom – niektórych ludzi automatycznie darzymy autorytetem; np. o dzieciach wypowiada się lekarz i zachwala produkty wspomagające ich rozwój;
- darmowe próbki, atrakcyjne opakowania
- i inne;

Służba zdrowia- informacje można uzyskać od lekarzy, położnych, pielęgniarek, czy innych specjalistów pracujących w instytucjach. Zagadnienia dotyczące wyboru lekarza oraz kilka słów o szkole rodzenia są omówione w odrębnym rozdziale.

CZY CIAŻA JEST TANIA?

Tytuł poradnika jest kontrowersyjny i musi taki być.

Współcześnie obserwuje się niepokojące zjawisko przeliczania macierzyństwa na pieniądze. Młodzi ludzie stawiają pytania: ile kosztuje dziecko; ile kosztuje ciąża? I chcą zapewnić swojemu dziecku wszystko co naj... - najlepsze ciuchy, zabawki, akcesoria... W rezultacie skupiają się na robieniu pieniędzy. Są okradani z najważniejszej rzeczy w życiu, w zamian za świat rzeczy, „luksusu”. A miłości i czasu nie da się niczym zastąpić!

„**Tani**” – jest pojęciem względnym. Ludzie różnią się bowiem między sobą; zarobkami, wychowaniem, osobistymi preferencjami, wartościami, nastawieniem...

Nastawienie można kreować poprzez odpowiednie wybory. Jest to kwestia świadomości, samoświadomości. To od nas bardzo często zależy, co czytamy, oglądamy, z kim się spotykamy, jak spożytkowujemy czas wolny, a w rezultacie jakimi ludźmi się stajemy. **Skupmy się, więc nad tym, nad czym mamy kontrolę. Pracować możemy mianowicie nad naszym nastawieniem.**

W dużej mierze właśnie od nastawienia kobiety zależy przebieg porodu, stosunek do samej siebie, dziecka, otoczenia.

Nie pytajmy więc: “czy ja sobie z tym poradzę (ciąża, poród, wychowanie dziecka)?”, ale zadajmy pytanie właściwie. Właściwie zadane pytanie brzmi: “Czy chcę sobie z tym poradzić? “, “Czy chcę pomóc sobie i dziecku?”, ”Czy chcę...”

Nie wszystkie informacje służą każdej osobie. Na przykład, osoba uboga nie potrzebuje informacji o nowościach w branży kosmetycznej, modzie czy najlepszych artykułach dla dziecka, które to produkty kosztują. Z drugiej strony, osobom „bogatym” może z kolei zależeć, by „być na czasie” i kupować porządne rzeczy z myślą o dziecku. Interesują się więc różnymi produktami, które ułatwiają opiekę nad niemowlęciem. I mają do tego prawo. Kupowanie rzeczy dla dziecka może sprawić przeogromną radość.

Tak samo bardzo wrażliwa czy lękliwa osoba nie powinna czytać o powikłaniach, czy

chorobach. Nie oznacza to, że ma być ignorantem. Pewien poziom wiedzy ogólnej jest potrzebny, zwłaszcza jak zachowywać się by unikać zagrożeń. Wyobraźmy sobie hipochondryka, który ma w ręku encyklopedię chorób... Z kolei osoba chora, powinna poszukiwać informacji dotyczącej choroby i leczenia.

Zwróćmy także uwagę na to, że wiele osób kupując wyszukane rzeczy dla dziecka, zaspokaja przede wszystkim własne zachcianki. Motywy takiego zachowania mogą być różne – jak np. potrzeba prestiżu.

Niemowlęciu jest bowiem wszystko jedno, w co jest ubrane, lub w jakim wózku jest wożone.

Kupując, nie wolno zapominać o tym, co jest w życiu najważniejsze. Pewna starsza kobieta, mająca już dorosłe dzieci, wykrzyknęła: “A czegoż to potrzebuje niemowlę? Ciepła i miłości. Zjeść, przytulić!”. Nie znaczy to, żeby dziecko ubierać w szmaty. W końcu ważne jest kreowanie odpowiedniego gustu od najmłodszych lat.

Ubierać należy dzieci w rzeczy ładne – nie zniszczone, nie zużyte. Dzieci powinny chodzić czyste i porządnie ubrane. Pewna uboga kobieta ubierała swoje pociechy w ciucholandzie, gdzie nierzadko kupowała rzeczy z metkami. Ten, kto jej nie znał, nie wiedział, że ma mało pieniędzy.

Podsumowując, aby nie pogubić się pod wpływem różnorodnych oddziaływań, należy wypracować sobie tzw. “złoty środek”, co w praktyce będzie oznaczać postawę umiarkowania. Po pierwsze należy przyjąć, że istnieje wybór. W zależności od pieniędzy i preferencji mamy różne możliwości. **Można wybierać rzeczy drogie, jak i tanie. Konieczne, jak i drugorzędne.**

Pamiętać trzeba, że nawet najlepsze rzeczy nie zastąpią autentycznego ciepła i miłości. Bez nich dziecko będzie okaleczone. I nie zapominać, że dziecko oprócz obowiązku oznacza przede wszystkim radość!

ROZDZIAŁ I

„CIAŻA”

PLANOWANIE STWIERDZENIE CIAŻY

Ciąża może być zaplanowana jak niezaplanowana.

Panie, które przygotowują się do ciąży, powinny skonsultować się z lekarzem ginekologiem. Mogą dostać skierowania na porobienie różnych badań, np. na poziom przeciwciał przeciwko różyczce lub toksoplazmozie. Jeżeli kobieta nie chorowała na różyczkę, może się na nią zaszczepić. Po szczepieniu powinny upłynąć 3 miesiące zanim zajdzie się w ciążę. Aby uniknąć toksoplazmozy (osoby, które na nią nie chorowały) należy wystrzegać się jedzenia surowych mięs, niedomytych warzyw, unikać prac ogrodowych i sprzątania kuwet kotów jak i samych polujących kotów. Można także udać się do dentysty i wyleczyć zęby. Osoby przewlekłe chore powinny skonsultować się ze specjalistą. Dobierze on leki bezpieczniejsze dla dziecka. Można pomyśleć o zaszczepieniu się przeciwko żółtacze. Chorobą tą można zarazić się bowiem w szpitalu. Przed planowanym poczęciem dobrze jest zażywać kwas foliowy w tabletkach, który zapobiega wadom wrodzonym dzieciątka.

Należy poznać swój comiesięczny cykl, by wyznaczyć dni płodne jak i niepłodne. Jest kilka metod.

- Pierwsza, metoda kalendarzowa Ogino-Kanussa wymaga określenia długości cyklu miesięczkowego. Cykl mierzy się od dnia wystąpienia miesiączki. W połowie

tego cyklu odbywa się jajczkowanie. Dla kobiet miesięczkujących co 28 dni, będzie to 14 dzień cyklu (13-15 dzień). Metoda ta nie jest jednak dokładna.

- Inna prosta metoda to, od najkrótszego cyklu odjąć liczbę 20. Wynik oznacza ilość dni bezpłodnych licząc od dnia okresu, środkowe dni są płodne, a ostatnich 10-11 dni są dniami bezpłodnymi.

- Kolejna metoda, to codzienne mierzenie temperatury porannej, zawsze o tej samej porze. Temperaturę mierzy się przez 5 minut w pochwie, odbytnicy lub pod językiem. Wyniki należy zapisywać. Jest to tzw. metoda termiczna. Moment największego obniżenia się ciepłoty porannej i jej nagły skok w górę, odpowiada procesowi jajczkowania. Okres płodności obejmuje 6 ostatnich temperatur niższych i 3 wyższe.

- Jest jeszcze metoda Billingsów, polegająca na obserwacji śluzu. Mniej więcej na 5 dni przed jajczkowaniem, zwiększa się wilgotność pochwy, jest więcej białawo-mlecznej wydzieliny. Jest to początek okresu, kiedy możliwe jest zapłodnienie. Ostatni dzień odczuwania takiej wilgotności – śliskości, jest dniem szczytu objawu i dniem największej płodności. Następnie okres niepłodności rozpoczyna się od czwartego dnia po szczycie objawu.

- Można połączyć te metody i wówczas otrzymamy metodę objawowo – termiczną. Polega ona na codziennym mierzeniu temperatury oraz obserwacji śluzu, tak jak zostało to opisane powyżej. Kobieta obserwuje siebie, przez co najmniej przez pół roku i zapisuje wyniki oraz wszelkie zmiany czy niedomagania. Metoda ta jest najdokładniejsza i pozwala zaobserwować moment jajczkowania.

Zazwyczaj pierwszy dzień zaniku śluzu płodowego odpowiada ostatniemu dniu niższej temperatury i wtedy najczęściej następuje jajczkowanie. Czwarty dzień po szczycie śluzu i czwarty dzień dnia podwyższonej temperatury to dni bezpłodne.

Żywot jaja trwa 24 godziny, natomiast plemników 48 godzin.

Jeżeli chodzi o ciążę niezaplanowaną, to może być ona być radosnym zaskoczeniem jak i „druzgocącą informacją”, krzyżującą wszystkie plany. Duże

znaczenie na samopoczucie kobiety i stosunek do własnego dziecka wywiera zareagowanie na ciążę ojca dziecka⁹.

Ciążę najłatwiej sprawdzić testem ciążowym. Testy są dostępne w aptece. Gdy uzyska się wynik pozytywny, najrozsądniej jest udać się do ginekologa. Wbrew potocznej opinii, lekarz nie od razu potwierdzi ciążę. Będzie z tym ostrożny. Może nawet podejrzewać ciążę pozamaciczną¹⁰. Wówczas należy czekać. Można zrobić odpłatne badanie USG w 6- stym lub 7- mym tygodniu ciąży. Wtedy to widać bicie serduszka dzieciątka. Na badanie USG z ubezpieczenia dostaje się skierowanie w późniejszym terminie – około 12, 13 tyg. ciąży. W sumie USG przysługuje z trzy razy, jeżeli ciąża przebiega bez żadnych zakłóceń. Na pierwsze USG dobrze jest zabrać z sobą ręcznik i prezerwatywę. Robi się je przez pochwę. Następne polega na przesuwaniu po brzuchu urządzenia wytwarzającego fale, których odbicie wytwarza obraz płodu¹¹. Jest to niesamowite przeżycie dla obydwójga rodziców, kiedy mogą zobaczyć dzidziusia, jego główkę, kończyny, tułów, rączki, serduszko, itp...

W 16-20 tygodniu ciąży specjalista może ocenić płeć dziecka. Niektórzy rodzice pragną znać płeć dziecka, inni wolą zaczekać i mieć niespodziankę. Warto wiedzieć, że zdarzają się pomyłki. Dlatego lepiej nie nastawiać się w 100% na to, że urodzi się chłopiec czy dziewczynka.

Podsumowując, pierwsze kroki kobiety, która stwierdza lub podejrzewa zaistnienie ciąży, powinny być zawsze do dobrego lekarza ginekologa- położnika. Potrzebny jest bowiem lekarz, który „poprowadzi” ciążę.

⁹ Wynik badań przytoczony na Sympozjum Naukowym na UKSW w Warszawie, dnia 18.03.2006r.

¹⁰ Ciąża pozamaciczna –zygota, więc połączenie plemnika z komórką jajową, nie zagnieżdża się w macicy.

¹¹ USG- jest to bezinwazyjne badanie ultradźwiękami. Można obserwować płód i jego środowisko. Można wykryć ewentualne anomalie, płeć, itp.

- Brzuch smaruje się maścią- należy uważać aby nie pobrudzić ubrania, gdyż zostaje tłusta plama, trudna do usunięcia.

CO SIĘ DZIEJE Z KOBIETĄ W CIĄŻY

Kobieta w ciąży przestaje miesiączkować. Niektórym kobietom powiększają się piersi (do 6 tygodnia) i zmienia samopoczucie. W piersiach uwidacznia się przebieg żył podskórnych, brodawki ciemnieją, powiększają się i uwypuklają. W piersiach może pojawić się w późniejszym okresie żółta substancja – tzw. siara (pierwsze mleko).

Wiele kobiet ciężarnych miewa nudności. Przeważnie są to nudności poranne. Niektóre panie odczuwają je po jedzeniu, inne z kolei, gdy są głodne. Kobieta może wymiotować.

Powszechnie znane jest zjawisko zmian w apetycie. Kobieta łączy w sposób dziwny różne potrawy, smaki. Zmienia swoje przyzwyczajenia żywieniowe.

Przesuwa się środek ciężkości, przez co równowaga może być zachwiana. Odczuwa się to w momencie, gdy kobieta chce gdzieś podbiec. Leci wówczas bezwiednie do przodu.

Na początku i pod koniec ciąży można odczuć zwiększone parcie na pęcherz moczowy i w rezultacie częściej korzystać z toalety. Po 4 miesiącu, gdy macica się powiększy i rozrastać się będzie ponad miednicą, zmaleje konieczność częstszego oddawania moczu.

Zmienia się sposób oddychania – trudniej jest oddychać, trzeba brać głębsze oddechy. Organizm podlega gwałtownym zmianom. Serce bije inaczej – jest bardziej obciążone.

Stopy mogą spuchnąć, a łydki łapać bolące skurcze. Kobieta przybiera na wadze. Może przytyć niewiele ponad dziesięć kilo. Zdarza się jednak, że przytyje i dwadzieścia kilo. W znacznym stopniu jest to uwarunkowane genetycznie. Mogą pojawić się żylaki, rozstępy.

Im bliżej porodu, tym brzuch jest większy, kobiecie trudniej się poruszać. Zmienia się sposób chodzenia – nogi są szerzej stawiane. Gdy kobieta siada, to siedzi w rozkroku. Kobieta łatwo się męczy.

Pomimo tych licznych niedogodności ciążę określa się stanem błogosławionym, stanem szczęścia. **Kobieta powinna w tym czasie zabiegać o zachowanie spokoju, relaks i odpoczynek.** Staje się bowiem bardziej wrażliwa, w pewnym sensie bezbronna wobec otoczenia. Rodzina i społeczeństwo powinno wspierać i ochraniać ciężarną.

Jeżeli czynniki osobowościowe i zewnętrzne nie zakłócają odczuwania, to kobieta może czuć się naprawdę dobrze. Dzieje się tak za sprawą hormonów, takich jak endorfiny (hormon szczęścia, najwięcej jest go w momencie porodu), estrogeny (ochota na seks), progesteron i inne...

PODSTAWOWE ZASADY ZACHOWANIA SIĘ W CZASIE CIĄŻY

W czasie ciąży należy zachowywać się mądrze, by stworzyć i podtrzymać w miarę możliwości najlepsze warunki dla dziecka. W pierwszym trymestrze kształtują się wszystkie narządy i układy. Dziecko jest najbardziej narażone na negatywny wpływ wielu czynników.

Czynniki mogą być zewnętrzne jak i wewnętrzne, zależne od nas jak i niezależne, poza kontrolą. **Należy skupić się na tym, na co ma się wpływ. Będzie to praca nad pozytywnym nastawieniem, unikaniem niepotrzebnego zamartwiania się oraz odpowiednie zachowanie.**

Kobieta musi:

- wybrać sobie dobrego lekarza. Wybór lekarza został omówiony szerzej w odrębnym rozdziale.
- dom, gdzie mieszka musi być miejscem bezpiecznym (bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne).
- dbać o siebie, tzn. odżywiać się odpowiednio, przestrzegać zasad higieny, zrezygnować z używek, chodzić na spacer, itp.

Ważne zalecenia:

- **W CIĄŻY ABSOLUTNIE NIE WOLNO PIĆ ALKOHOLU!**

Alkohol, papierosy, narkotyki szkodzą małości. Matki, które piły w ciąży mogą urodzić dziecko z poalkoholowym zespołem płodowym. Alkohol negatywnie wpływa na płód gdyż układ nerwowy tworzy się jako pierwszy i jako pierwszy może zostać uszkodzony!

- Kobieta w ciąży powinna unikać leków. Bez pozwolenia lekarza nie

wolno przyjmować żadnych lekarstw (absolutnie nie wolno zażywać aspiryny¹²)!

- W pierwszym trymestrze nie farbujemy włosów.
- Nie uprawiamy sportów wyczynowych. Łagodna gimnastyka, taniec, ruch na świeżym powietrzu – jak najbardziej.
- W czasie korzystania z prysznica, należy zabezpieczyć się przed poślizgnięciem (drugi, trzeci trymestr).
- Przed podróżą, dalszym wyjazdem dobrze jest zasięgnąć opinii lekarza ginekologa. W trzecim trymestrze lepiej jednak zrezygnować z wszelkich podróży. Będąc w ciąży lepiej unikać wyjazdów w góry.
- Jeżdżąc samochodem, trzeba inaczej musi zapinać pasy bezpieczeństwa. Nie mogą one uciskać brzucha ani przechodzić nad brzuchem. Trzeba je tak zapiąć by przechodziły pod brzuchem oraz między piersiami i ponad brzuchem – tak by nie opierały się o szyję, lecz o bark.
- Jeżdżąc autobusem przysługuje kobiecie w ciąży miejsce siedzące. Ma to znaczenie zwłaszcza w drugim i trzecim trymestrze ciąży. I choć przeważnie ludzie sami ustępują miejsca, może zdarzyć się sytuacja, że trzeba będzie głośno kogoś o to poprosić. Lepiej jednak unikać zatłoczonych środków komunikacji miejskiej jak i wszelkich tłumów.
- Nie trzymać długo rąk w górze i zrezygnować z mycia okien.

¹² oprócz pewnych sytuacji, gdzie się ją stosuje w małych dawkach – np. w poronieniach nawykowych.

- Absolutnie nie dźwigać, unikać zwierząt i skupisk ludzi chorych, szkodliwych substancji chemicznych, itp.
- I inne...

Podsumowując, należy zachowywać się w sposób racjonalny oraz egocentryczny. **Należy przewidywać konsekwencje swoich zachowań i zawsze kierować się dobrem nienarodzonego jeszcze dziecka! Nie krępować się prosić rodzinę, czy znajomych o pomoc.** W naszym otoczeniu przeważnie znajdzie się ktoś, kogo ucieszy możliwość udzielenia pomocy. Taka osoba poczuje się potrzebna, według zasady: „pomagając innym pomagasz samemu sobie”.

W razie jakichkolwiek wątpliwości, należy radzić się kompetentnych osób.

KRÓTKA ŚCIAĞA NA KAŻDY TRYMESTR

PIERWSZY TRYMESTR

1. Wybór ginekologa-położnika; opieka medyczna;
2. Właściwe zachowanie się, odżywianie się;
3. Zapoznanie się z Kodeksem Pracy (jeżeli osoba pracuje);
4. Kupno dobrego stanika;
5. Zaplanowanie pilnych spraw – np. remont, wymiana okien, czy też pomalowanie pokoju, itp.;

DRUGI TRYMESTR

1. Ubiór dla kobiety na ciążę;
2. Pomyśleć o szkole rodzenia;
3. Pierwsze zakupy dla dziecka;

TRZECI TRYMESTR

1. Szykowanie miejsca i rzeczy dla dziecka;
2. Zajęcia w „szkole rodzenia”
3. Po 34 tygodniu ciąży – badanie posiew z kanału szyjki macicy;
4. „Wybrać szpital”;
5. Wybrać przychodnię dla dziecka;
6. Przyszykować neseser do szpitala;
7. Pomyśleć o dojeździe i powrocie ze szpitala;
8. Wybrać imię dla dziecka; dobrze jest mieć wybrane imię męskie i żeńskie;

ROZWÓJ W ŻYCIU PŁODOWYM

„Donoszona ciąża” trwa 38-40 tygodni. Tygodnie ciąży mierzy się od pierwszego dnia ostatniej miesiączki.

W jajniku kobiety dojrzewa co 4 tygodnie pęcherzyk Graffa. W momencie jajeczkowania pęka i wydostaje się z niego komórka jajowa. Ma to miejsce w środkowej części cyklu miesięczkowego. Jajo przedostaje się do jajowodu i rozpoczyna wędrówkę w kierunku macicy. Żywot jaja wynosi 24 godziny, natomiast plemników 48 godzin. Gdy jajo spotka się z plemnikami, jeden z nich zapłodni jajo.

Po zapłodnieniu zygota zaczyna się dzielić. Gdy dociera do macicy i zagnieżdża się w niej (6-7 dzień po zapłodnieniu) wygląda jak malinka o rozmiarze 1 mm. Ma już poza tym 150-200 komórek.

W 3 tygodniu ciąży zarodek jest widoczny na USG. Ma 2,5 mm. **Zaczyna formować się układ nerwowy, oczy i narząd słuchu oraz pierwsze komórki płciowe.** Kobieta jeszcze nie wie, że jest w ciąży.

W 4 tygodniu zaczyna bić serduszko, powstają zawiązki nerek, wątroby i przewodu pokarmowego.

Po 5 tygodniu zarodek ma 8 mm długości. **Wykształciła się pępowina i tworzy się łożysko.** Łożysko pośredniczy w przekazywaniu z krwiobiegu matki do krwiobiegu płodu substancji odżywczych oraz tlenu. Krew matki oddzielona jest od krwi dziecka. Ciało dzieciątka połączone jest z łożyskiem przez pępowinę.

Jest to moment, w którym organizm kobiety może być osłabiony i mało odporny na różnego rodzaju infekcje. Potem odporność rośnie.

W 6 tygodniu powstają zawiązki płuc, trwa tworzenie się mięśni. Pojawia się

zawiązki ramion i nóg. Na USG można zobaczyć już pulsowanie serduszka. Tworzy się jelito pierwotne i prądnice.

W 7 tygodniu płód mierzy ok. 20 mm i zaczyna się poruszać. Po obu stronach głowy znajdują się łuki skrzelowe. Rozwijają się płuca, wątroba, nerki i mózg. Po bokach głowy pojawiają się ciemne plamki (będą to oczy). Istota ludzka ma ukończoną budowę ciała i większość narządów. Wydłużają się rączki i nóżki, a na ich końcach pojawiają się płetwy. Gdyby teraz zrobić USG – uzyskalibyśmy bardzo precyzyjny wynik określający wiek ciąży. Potem różnice w wielkości będą coraz większe.

W 8 tygodniu człowieczek otwiera buzię. Rozwija się język i uszy. Tworzy się układ pokarmowy. Powstaje chrzęstny szkielet.

W 9 tygodniu zarysowuje się twarz, rośnie mózg, wydłużają się kończyny.

W 10 tygodniu- maleństwo mierzy około 55mm, waży około 7 g. Serce pracuje 140-250 uderzeń na minutę. Przypomina miniaturkę małego dziecka z dużą głową. Istota ludzka ma już powieki, rosną jej paznokcie, zniknęły błony pomiędzy palcami, wątroba produkuje czerwone krwinki.

W 11 tygodniu dzieciątko ma widoczną twarz, zaczynają działać nerki.

W 12 tygodniu **większość narządów już się wykształciła i spełnia swoje fizjologiczne funkcje! Minęło niebezpieczeństwo powstania wad rozwojowych.** Płód jest już uformowany, ale nie zdolny do życia poza ciałem matki.

Pojawiają się zaczątki cebulek włosowych w skórze. Dzieciątko reaguje na bodźce z zewnątrz. Chłopcy dostają w tym czasie zastrzyk męskich hormonów z jąder. Zwiększa się objętość płynu owodniowego i maleństwo swobodnie pływa.

Czas na USG (pierwsze z ubezpieczenia).

W 13 tygodniu – otwiera usta i połyka wody płodowe. Nerki podjęły pracę. Maleństwo siusia. Robi miny. Gdy dotknie paluszkami do ust zaczyna ssać. Rozwija się zmysł smaku. Pojawiają się zawiązki zębów stałych. Zawiązki mleczaków powstały miesiąc temu.

W 14 tygodniu płód ma 15-20 cm długości i waży około 120 gram. W mózgu dziecka co minutę powstaje 250 tys. komórek nerwowych. Całe ciało staje się wrażliwe na dotyk, oprócz czubka i boków głowy. Części te są bowiem narażone na ucisk w czasie porodu.

Maleństwo rusza się energicznie. **Kobieta ma już charakterystyczny brzusek a jej serce bije szybciej zaś układ pokarmowy działa wolniej.**

W 15 tygodniu miękkie kości zaczynają twardnieć, na ciele wyrastają włoski, wątroba wytwarza żółć. Dziecko szybko rośnie, lecz mało przybiera na wadze.

W 16 tygodniu udoskonala się twarz, nos. Ciało porastają włoski. Wytwarzają się gruczoły potowe i dziecko zaczyna się pocić.

W 17 tygodniu **serduszko maleństwa bije dwukrotnie szybciej niż serce matki; można je usłyszeć przez specjalną słuchawkę położniczą - stetoskop.**

Szpik kostny zaczyna produkować krwinki. Na paluszkach powstają poduszeczki dotykowe a na dłoniach niepowtarzalne linie papilarne.

W 18 tygodniu maleństwo rośnie bardzo szybko. Tworzą się połączenia nerwowe między mózgiem a wszystkimi częściami ciała.

Niedługo kobieta poczuje ruchy dziecka; Może je odczuć jako trzepotanie lub inaczej. Dopiero później będą to wyraźne kopniaki.

W 19 tygodniu dziewczynki mają już wszystkie komórki jajowe. Dziecko wprawia w ruch wykształcone płuca – wciąga i wypuszcza wody płodowe¹³. Miewa czkawki.

W 20 tygodniu całe ciało pokrywa meszek. Gruczoły łojowe produkują maź, która chroni przed zmacerowaniem. Dzieciątko reaguje na świat zewnętrzny. Woli smak słodki.

Czas na USG.

W 21 tygodniu maleństwo ma rytm, kiedy śpi i czuwa.

W 22 tygodniu ma około 19,5cm, mierząc od głowy do pupy. Na głowie rosną mu włosy, brwi i rzęsy. Na ciele wykształca się warstewka tłuszczu potrzebnego jako energia.

W 23 tygodniu maleństwo waży około 500g. **Reaguje na dźwięki.**

W 24 tygodniu dzieciątka trudniej się obracać, gdyż urosło.

W 25 tygodniu mierzy około 22cm. od głowy do pupy.

Dziecko ma już szanse na przeżycie jako wcześniak. Po kobiecie widać zaś wyraźnie, że jest w ciąży.

W 26 tygodniu płuca zaczynają wytwarzać sufraktant – substancję wyściełającą pęcherzyki płucne. Zapobiega ona sklejeniu się ścianek płuc podczas wydechu.

W 27 tygodniu zaczyna się ostatni trymestr ciąży. Dziecko waży około 700

¹³ W czasie porodu część wód płodowych z płuc wypłynie w czasie przeciskania się przez kanał rodny, reszta zostanie wchłonięta przez naczynia krwionośne.

gramów. Wykształcają się gałki oczne, dzidzius zaczyna śnić. Ma brwi, rzęsy. W jelitach zaczyna odkładać się smółka (pierwsza kupka).

W 28 tygodniu otwierają się powieki. Maleństwo mierzy 35 cm od głowy do stóp.

W 29 tygodniu dzidzius waży około 1200g, mierzy około 26 cm mierząc od głowy do pupy, zaś 37 cm mierząc od głowy do stóp. Bardzo szybko rozwija się układ oddechowy. Pod skórą odkłada się tłuszcz.

W 30 tygodniu maleństwo reaguje na światło, dźwięki. Mózg fałduje się, powiększa powierzchnię kory mózgowej. U chłopców do moszy zaczynają zstępować jądra. **Dziecko przyjmuje pozycje embrionalną** (ma skrzyżowane rączki, nóżki), brakuje mu miejsca. Większość dzieci ustawia się głową do dołu i w tej pozycji trwa do porodu.

W 31 tygodniu dziecko mierzy około 40 cm, a 28cm mierząc od głowy do pupy i waży około 1,5 kg. **Ma ponad 100mld komórek mózgowych** – najwięcej niż kiedykolwiek będzie miał w całym życiu. Już teraz niektóre neurony zaczynają ginąć.

W 32 tygodniu maleństwo mierzy 42 cm, a 29cm mierząc od głowy do pupy. Jest mu ciasno. Płuca potrafią się rozprężyć.

Mogą pojawić się tzw. przepowiadające skurcze Braxtona – Hicksa (są podobne do porodowych, lecz nie cechuje je regularność). Poza tym w piersiach może pojawić się siara (pierwsze mleko, żółtawe).

W 33 tygodniu dziecko waży około 2 kg, mierzy ok. 43 cm. Staje się różowutkim, gładkim bobaskiem. **Widzi niewyraźnie różne kształty.**

Jest to ostatni moment aby kupić wyprawkę – potem może zabraknąć sił

na chodzenie po sklepach.

W 34 tygodniu dziecko mierzy ok. 44cm. Ma rozwinięty mózg i układ nerwowy. Zamyka oczy kiedy śpi i otwiera, gdy jest aktywne. Rozwinęły się nadnercza. Meszek pokrywający ciało zniknął. Maż płodowa staje się grubsza.

Po 34 tygodniu należy zrobić badanie – posiew z kanału szyjki macicy.

W 35 tygodniu mierzy około 45 cm, obrasta w tłuszcz. Ciepły.

Czas na USG.

W 36 tygodniu ma ok. 46 cm, waży ok. 2750g.

Na kilka, dwa- trzy tygodnie przed porodem opuszcza się macica i kobieta czuje ulgę w oddychaniu. Może korzystać częściej z toalety, podobnie jak na początku ciąży.

W 37 tygodniu dziecko może mierzyć ok. 47 cm, ważyć około 3000g. Nadnercza produkują kortyzol – hormon stymulujący pracę płuc.

W 38 tygodniu dziecko jest już gotowe do przyjścia na świat.

Maż płodowa utrzymuje się na fałdach skóry i plecach. Dziecko połyka z wodami płodowymi zrzucany meszek i martwe komórki naskórka. Zostaną one wydalone w postaci smółki (pierwszej kupki).

Od matki zaś dostaje przeciwciała, które będą je chronić przed infekcjami przez okres około 6 miesięcy.

W 39 -40 tygodniu ciąży odbywa się poród. Zdarzają się porody wcześniejsze jak i późniejsze. **To dziecko „wyznacza” czas porodu.**

Poród można podzielić na trzy fazy. Faza pierwsza (najdłuższa) jest to okres od pojawienia się pierwszych regularnych skurczów macicy do pełnego rozwarcia szyjki

macicy. Faza druga jest to urodzenie dziecka. W trzeciej organizm wydala łożysko.

Przeciętnie dziecko mierzy 48- 50 cm i waży 2700- 3800g.

WYBÓR LEKARZA

Wybierając służbę zdrowia, prywatną czy publiczną, dobrze jest być osobą przewidującą najbliższą przyszłość. Są panie, które chodzą do ginekologa prywatnie. Trzeba jednak pamiętać, że w czasie ciąży nie będzie to jedna, czy dwie wizyty w przeciągu roku. Dojdą także badania. Wizyty prywatne są płatne, podobnie jak badania, na które dostaje się skierowanie z prywatnego gabinetu. Publiczna służba zdrowia jest bezpłatna, tak samo jak badania. I tu trzeba zadać pytanie – czy stać mnie na prywatne leczenie? Kobieta musi mieć lekarza, który poprowadzi ciążę. I to najlepiej całą ciążę. Jeżeli są jakiegokolwiek wątpliwości co do lekarza, należy go oczywiście zmienić. I pamiętajmy, że “prywatny” nie oznacza wcale lepszy. To samo dotyczy pediatry dla dziecka.

Trzeba wybrać ginekologa, do którego ma się zaufanie. Niektórzy kierują się stażem pracy lekarza, inni z kolei zwracają uwagę na serce, jakie specjalista okazuje pacjentowi.

Ginekolog prowadzi ciążę – określa czy jest to ciąża zagrożona, czy nie; daje skierowania na badania – krwi, moczu, USG; wystawia recepty na dodatkowe witaminy, jeżeli badania wskażą niedobory np. żelaza. Zaleca przyjmowanie kwasu foliowego przez pierwszy trymestr oraz zestawu witamin i minerałów dla kobiet w ciąży.

Po 34 tygodniu ciąży należy zrobić badanie - posiew z kanału szyjki macicy. Jeżeli ginekolog sam nie da na to skierowania, należy się o nie upomnieć. Ewentualnie należy zrobić to badanie odpłatnie. Jest ono bardzo ważne dla dziecka. W czasie porodu bowiem, dziecko przeciska się przez kanał rodny. Jeżeli wynik tego badania okazałby się nieciekawym, jest jeszcze szansa na przeleczenie. W szpitalu zawsze należy poinformować o tym wyniku, jeżeli było coś nie w porządku. Mogą podać dożylnie antybiotyków. Trzeba bowiem zrobić wszystko, aby dziecko nie zaraziło się niczym. Także pediatra może spytać o to badanie.

Lekarz ginekolog może odmówić wystawienia zwolnienia na całą ciążę, w

sytuacji gdy nie jest ona zagrożona. Zdarzają się tacy lekarze, którzy konsekwentnie odmawiają wystawiania zwolnień. Twierdzą, że ciąża to nie choroba i nie wykazują za grosz zrozumienia dla sytuacji kobiety w ciąży. Taki lekarz w trzecim trymestrze ciąży może wystawić zwolnienie lekarskie – obejmujące łącznie czas dwóch miesięcy. Potem zaproponuje urlop macierzyński. W zależności od tego czy kobieta chce pracować czy nie, może poszukać sobie lekarza z odpowiednim nastawieniem do powyższej kwestii.

W trzecim trymestrze ciąży, lepiej jednak zaprzestać chodzenia do pracy. I tak pozostanie jeszcze dużo do zrobienia: porządki, wyprawka dla niemowlęcia, itp. Kobieta łatwo się męczy. Jest to ostatnia okazja na wypoczynek przed porodem. Potem nie będzie już kiedy...

Inny ważny lekarz to internista. Opieka nad kobietą w ciąży polega głównie na prewencji, zapobieganiu infekcjom, osłabieniu. Kobieta nie może dopuszczać do stanu wyczerpania organizmu. Lekarz internista może wystawiać krótsze zwolnienia, np. dwutygodniowe. Kobieta powinna móc korzystać z takiej formy pomocy. Ma to znaczenie zwłaszcza wtedy gdy kobieta pracuje. (Lekarze innych specjalizacji także mogą wystawić zwolnienie, np. psychiatra □)

Ważna jest także położna, współpracująca z ginekologiem. Powinna to być kobieta, potrafiąca przyszłej mamie doradzić, wesprzeć ją. I tak, na bolesne skurcze łydek pomaga codzienne wypijanie szklanki soku pomidorowego. Oczywiście w wypadku poważniejszych dolegliwości trzeba zasięgnąć opinii lekarza...

Do obowiązków położnej należy sprawdzanie wagi, ciśnienia, wpisywanie wyników badań w kartę. Towarzyszy w gabinecie podczas słuchania bicia serduszka dzieciątka.

KODEKS PRACY oraz PRACE SZKODLIWE DLA KOBIET W CIĄŻY

Pracująca kobieta w ciąży ma swoje prawa!

Warto zaznajomić się:

- **Kodeks Pracy, dział VIII „Uprawnienia pracowników związane z rodzicielstwem”;**
- **Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 10 września 1996 r. w sprawie wykazu prac wzbronionych kobietom.
(Dz. U. z dnia 27 wrzesień 1996);**
- **Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2002 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie wykazu prac wzbronionych kobietom.
(Dz. U. z dnia 10 sierpnia 2002 r.);**

Dział VIII Kodeksu Pracy reguluje uprawnienia pracowników związane z rodzicielstwem. Określa szczegółowo prawa, przywileje kobiet w ciąży i nakłada na pracodawcę obowiązek zadbania o bezpieczeństwo przyszłych mam. Poza tym, stanowi o urloпах macierzyńskich i wychowawczych.

Kobieta w ciąży jest chroniona. Z tego względu lepiej nie ukrywać ciąży. Najlepiej od razu przynieść zaświadczenie od lekarza, stwierdzające ciążę.

Kobieta w ciąży nie może być zwolniona i niezależnie od tego, ile czasu spędza na zwolnieniu ma płacone 100%. Przepisu tego nie stosuje się w stosunku do kobiet w trakcie okresu próbnego nie przekraczającego 1 miesiąca.

Kobieta w ciąży nie może pracować w godzinach nocnych, nadliczbowych, nie może wykonywać prac ciężkich, szkodliwych czy niebezpiecznych. Nie wolno wysłać jej w delegację bez jej zgody. Warunki pracy muszą być odpowiednie i obowiązkiem pracodawcy jest o nie zadbać.

Kodeks Pracy, art. 176 zarządza: „**Nie wolno zatrudniać kobiet przy pracach szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia. Rada Ministrów określi, w drodze rozporządzenia wykaz tych prac**”.

W Rozporządzeniu Rady Ministrów z dnia 10 września 1996r. w sprawie prac wzbronionych kobietom (Dz. U. z dn. 27 IX 1996r.) przedstawiono wykaz prac szczególnie uciążliwych lub szkodliwych dla zdrowia kobiet. Wyszczególniono kobiety w ciąży oraz karmiące piersią.

PRACE SZKODLIWE DLA KOBIET W CIAŻY I W OKRESIE KARMIENIA

1. Dla kobiet w ciąży i karmiących piersią szkodliwe są prace związane z wysiłkiem fizycznym (wszystkie prace, przy których najwyższe wartości obciążenia pracą fizyczną, mierzone wydatkiem energetycznym netto na wykonanie pracy, przekraczają 2900kJ na zmianę roboczą; przeliczniki są w ustawie) **i transportem ciężarów** (górna granica wysiłku dla kobiet w ciąży przy podnoszeniu i przenoszeniu ciężarów, obsłudze elementów urządzeń (dźwigni, korb, kół sterowniczych, pedałów, przycisków, itp), ręcznym przenoszeniu pod górę oraz przewożeniu ciężarów wynosi $\frac{1}{4}$ dopuszczonych wartości dla kobiet; dokładne wartości są podane w ustawie) **oraz wymuszoną pozycją ciała** (prace w pozycji wymuszonej, a w pozycji stojącej, łącznie ponad 3 godziny w czasie zmiany roboczej).

2. Dla kobiet w ciąży oraz karmiących piersią uciążliwe są prace w mikroklimacie zimnym, gorącym i zmiennym (ustawa określa dopuszczalne warunki dla kobiet w ciąży i karmiących piersią);

3. Dla kobiet w ciąży szkodliwe są prace w hałasie i drganiach

(dopuszczalne wartości omawia dokładnie Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 lipca 2002 (Dz. U. z dnia 10 sierpnia 2002 r.));

4. Dla kobiet w ciąży szkodliwe są prace narażające na działanie pól elektromagnetycznych (o natężeniach przekraczających wartości dla sfery bezpiecznej), **promieniowania jonizującego** (przepisy prawa atomowego) i **nadfioletowego** (prace w środowisku, w którym występuje przekroczenie $\frac{1}{4}$ wartości najwyższych dopuszczalnych natężeń promieniowania nadfioletowego) **oraz prace przy monitorach ekranowych** (powyżej 4 godzin na dobę).

Dla kobiet karmiących – prace przy otwartych źródłach promieniowania jonizującego;

5. Dla kobiet szkodliwe są prace pod ziemią, w kopalniach. Dla kobiet w ciąży poza tym niebezpieczne są prace na wysokościach (oprócz stałych galerii, podwyższeń, pomostów, podestów, posiadających pełne zabezpieczenie przed upadkiem, co wyklucza potrzebę stosowania środków ochrony indywidualnej przed upadkiem), **wchodzenie i schodzenie po drabinach i klamrach, prace w wykopach i zbiornikach otwartych;**

6. Dla kobiet w ciąży i karmiących szkodliwe są wszystkie prace w warunkach podwyższonego lub obniżonego ciśnienia (np. prace nurków);

7. Dla kobiet w ciąży i karmiących szkodliwe są prace narażające na kontakt ze szkodliwymi czynnikami biologicznymi. Są to prace stwarzające ryzyko zakażenia: wirusem zapalenia wątroby typu B, wirusem ospy wietrznej, półpaśca, wirusem różyczki, wirusem HIV, wirusem cytomegalii, pałeczką listeriozy, toksoplazmozą **oraz prace przy zwierzętach dotkniętych chorobami zakaźnymi i inwazyjnymi;**

8. Dla kobiet w ciąży i karmiących szkodliwe są prace narażające na działanie szkodliwych substancji chemicznych. Są to prace narażające na działanie czynników rakotwórczych i na działanie czynników prawdopodobnie rakotwórczych (w odrębnych przepisach), prace narażające na niżej wymienione substancje chemiczne (niezależnie od ich stężenia w środowisku pracy): chloropren, 2-etoksyetanol, dwubromek etylenu, leki cytostatyczne, mangan, 2-metoksyetanol, ołów i jego związki organiczne i nie organiczne, rtęć i jej związki organiczne i nieorganiczne, styren, syntetyczne estrogeny i progesterony, dwusiarczek węgla, preparaty do ochrony roślin oraz prace narażające na działanie rozpuszczalników organicznych (ich stężenie w środowisku pracy nie może przekroczyć 1/3 wartości najwyższych dopuszczalnych stężeń).

9. Dla kobiet w ciąży i karmiących szkodliwe są prace grożące ciężkimi urazami fizycznymi i psychicznymi. Są to prace w wymuszonym rytmie pracy (np. na taśmie), prace wewnątrz zbiorników i kanałów, i inne, jak np. gaszenie pożarów, akcje ratownictwa chemicznego, usuwanie skutków awarii, praca z materiałami wybuchowymi, praca przy uboju zwierząt hodowlanych oraz przy obsłudze rozplodników.

Trzeba znać swoje prawa. Nie można dopuszczać do sytuacji zagrażającej zdrowiu i bezpieczeństwu matki i dziecka!

Jeżeli pracodawca nie jest w stanie zmienić warunków pracy oraz nie może zaproponować pracy zastępczej, ma obowiązek zwolnić pracownicę na czas niezbędny z obowiązku świadczenia pracy. **Pracownica w ciąży zawsze zachowuje prawo do dotychczasowego wynagrodzenia!**

Kodeks Pracy oraz Rozporządzenia Ministrów można doczytać samodzielnie lub poradzić się kompetentnej osoby.

ODŻYWIANIE W CZASIE CIĄŻY

W czasie ciąży duże znaczenie ma właściwe odżywianie. Wszelkie zaniedbania ‘wyjdą’ w badaniach, w morfologii krwi. Wówczas może się okazać niezbędne łykanie dodatkowych preparatów, jak np. żelazo, potas.

W ciąży nie trzeba jeść dużo, ani drogo lecz mądrze. Wiadomo, od czasu do czasu można, a nawet trzeba sobie pozwolić na różne zachcianki. Z drugiej strony, opychanie się mało wartościowymi, za to tuczącymi produktami, będzie powodować niepotrzebne tycie.

Poniżej są przytoczone produkty, które bezdyskusyjnie powinny znaleźć się w jadłospisie ciężarnej.

(niezbędne produkty)¹⁴

- natka pietruszki – 4 łyżki codziennie;
- surówka – kapusta pekińska lub biała lub czerwona lub kwaszona (codziennie, zwłaszcza I trymestr);
- 1 szklanka soku z buraków (codziennie);
- 1 szklanka soku z pomidorów, ewentualnie 3 łyżki ketchupu (codziennie);
- 1 raz w tygodniu -wątróbka
- 2 razy w tygodniu ryba, ewentualnie szpinak
- 1 kefir lub jogurt naturalny lub ser żółty lub biały (codziennie)
- 2,5 litra płynów dziennie

4 łyżki natki pietruszki powinna kobieta w ciąży zjadać codziennie. Od wyobraźni

¹⁴ Rada starszej położnej środowiskowej, pani Bożeny Nakonecznej, Warszawa, Przychodnia „K’ r. 2006

zależy jak ją sobie zaserwuje. Można wymieszać natkę z masłem i posmarować chleb, można dodać do sera białego i przyrządzić twarożek, itd.

Wartościowe jest wypijanie codziennie szklanki soku pomidorowego i soku z buraków. Dobrze jest codziennie zaserwować sobie surówkę z kapusty. Raz dziennie spożyć kefir lub jogurt lub ser biały czy żółty. Należy pić 2,5 litra płynów dziennie i nie zapominać o owocach. Wskazane są owoce z naszej strefy klimatycznej. Należy je bardzo dokładnie myć, najlepiej pod gorącą wodą. Nic tak nie uczuła jak różne chemikalia, którymi spryskuje się warzywa i owoce. Oczywiście nie jeść rzeczy, na które jest się uczulonym. Raz w tygodniu polecana jest wątróbka, dwa razy zaś -ryba. Propozycję tą można omówić ze swoim lekarzem czy położną. Podczas ciąży należy przyjmować zestaw minerałów i witamin dla kobiet w ciąży.

Absolutnie nie wolno używać alkoholu! Nawet w małych, symbolicznych ilościach podczas posiłków.

UBRANIA DLA MAMY

Podczas ciąży, ubrania nie powinny uciskać brzucha. Niedopuszczalne jest gniecienie, przyciskanie mające na celu zachowanie szczupłej sylwetki czy też ukrywanie ciąży. Poza tym, panuje pełna dowolność w ubiorze.

Nieraz spotyka się młode dziewczyny z odkrytymi brzuchami. Jednym się to podoba innym nie. Jest to kwestia mody, gustu, stylu.

Najważniejsza w wyborze odzienia jest pora roku i aktualna pogoda. Należy ubrać się tak, aby się nie przegrzać, ani wyziębić.

Ubrań na ciążę można szukać w różnych miejscach. Są do wyboru:

- sklepy z odzieżą ciążową;
- inne sklepy, bazarki;
- ciucholandy – odzież na wagę;
- znajome – można pożyczyć ubrania;
- instytucje – magazyn odzieży OPS, Czerwony Krzyż, Fundacje, itd.;
- i inne

Bardzo ważną częścią garderoby jest odpowiedni stanik. Piersi w czasie ciąży i karmienia powiększają się. Dobrze mieć dwa staniki, na zmianę. Zapobiegamy w ten sposób deformowaniu się piersi.

Gdy pokarm wycieka z piersi można zaopatrzyć się w wkładki laktacyjne. W sprzedaży są wkładki jednorazowe i wielokrotnego użytku.

Mówi się kobietom w ciąży, o przygotowywaniu piersi, czy brodawek do karmienia. Tu trzeba się dokładnie poradzić położnej i lekarza, jak to robić. Może poradzą naprzemienne spryskiwanie piersi ciepłą i zimną wodą. Skubanie brodawek pobudza seksualnie kobietę, a także wywołuje skurcze macicy, co może przyczynić się do porodu.

Jeżeli wiadomo, że kobiety w rodzinie miały nadmiar pokarmu, to można zaopatrzyć się wcześniej w laktator. Służy on do ściągania pokarmu i najwcześniej

zostanie użyty w 4 dobie po porodzie. Pokarm można ściągać także ręcznie. Przed wypisem ze szpitala położne pokazują jak to robić.

Ważne jest odpowiednie obuwie. Powinno być wygodne, na płaskim obcasie. W połowie ciąży stopa może opuchnąć i dopasowane do tej pory buty okażą się za ciasne.

Szykując się zaś do szpitala, dobrze jest zaopatrzyć się w koszule nocne rozpinane z przodu – tak by można było swobodnie karmić piersią. Dokładne informacje, co zabrać z sobą do porodu znajdują się w odrębnym rozdziale.

SZKOŁA RODZENIA

Warto skorzystać ze ‘Szkoly Rodzenia’. Obecnie szkoły takie funkcjonują przy szpitalach. Można zadzwonić do szpitala i na centrali połączyć ze szkołą rodzenia. Zajęcia są płatne, lecz bywają też całościowo sponsorowane przez specjalne programy edukacji przedporodowej miasta. Można poradzić się swojego lekarza czy położnej.

W Szkole Rodzenia zajęcia prowadzi doświadczona położna. Powinno być także spotkanie z ginekologiem i psychologiem. Omawia się takie zagadnienia jak: przebieg porodu, opieka nad niemowlęciem, właściwe odżywianie (po porodzie), wykonuje się ćwiczenia.

Na szkołę można chodzić z partnerem, przyjaciółką lub samemu. Druga osoba jest pomocna przy wykonywaniu ćwiczeń. Lekarz ginekolog wystawia zaświadczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń na tych zajęciach.

Współcześnie, zajęcia odbywają się dla pań, będących już w III trymestrze ciąży. Kobieta powinna się zapisać jednak wcześniej (w II- gim trymestrze). Ostatnio pojawiają się głosy, że edukacja przedporodowa jest wskazana już od początku ciąży.

W Szkołach Rodzenia przeważnie uczestniczą pary, które zastanawiają się nad tzw. „porodem rodzinnym”, kiedy to partner, lub ktoś bliski towarzyszy kobiecie podczas porodu.

Nie należy mężczyzny zmuszać do uczestnictwa w tzw. porodzie rodzinnym. Poród taki może zbliżyć partnerów, bądź ich od siebie oddalić. Mężczyzna w każdej chwili powinien móc wyjść z sali porodowej. Może uznać, że dłużej nie da już rady. Mężczyźni, którzy nie wyraża chęci wspierania kobiety podczas porodu, nie zaszkodzą jednak rzetelne informacje o trudach brzemiennosci.

Szkoły Rodzenia przygotowują kobietę do porodu. **Cały sekret przy porodzie polega na oddychaniu. Należy oddychać przeponą!**

„Ćwiczenie polega na powolnym wciąganiu powietrza przez nos a wypuszczania buzią. Oddychamy przeponą.” Na początku takie ćwiczenie wykonuje

się dwa razy dziennie po 30 wdechów. W następnym tygodniu trzy razy dziennie, aż w końcu 5 razy dziennie po 30 wdechów.

W czasie porodu, takie właśnie oddychanie pomaga w czasie skurczu. Oczywiście kobieta nie liczy wtedy oddechów, ale oddycha przeponą tyle, ile skurcz trwa. Potem wraca do zwykłego oddychania przez płuca, w czasie którego odpoczywa.

W szkole, można także przećwiczyć na lalkach kąpiel i ubieranie niemowlęcia. Niestety często bywa tak, że czynności te wykonuje się raz czy dwa razy.

Dla rodzących po raz pierwszy, regularny kontakt z sympatyczną osobą, mającą duże doświadczenie zawodowe działa korzystnie. Prowadząca zajęcia nie musi sama być matką. Tu liczy się staż pracy (ilość porodów, wizyt domowych do niemowląt) a więc dogłębna znajomość problematyki.

RZECZY DLA DZIECKA

W ubrania, rzeczy dla dziecka można zaopatrywać się stopniowo, poczynając od drugiego trymestru ciąży. Nigdy nie zostawiać tego na ostatnią chwilę. Ostatecznie, początek trzeciego trymestru jest czasem zakupów. Im bliżej porodu tym stres związany z zakupami jest większy: „Nic jeszcze nie mam przyszykowane.” A po porodzie i powrocie do domu nie ma już bowiem czasu na jeżdżenie po sklepach.

Dla dziecka trzeba po pierwsze przyszykować miejsce, wyznaczyć przestrzeń. Może warto odmalować, odświeżyć pokój? Czy w mieszkaniu będzie ciepło, jak nadejdzie sroga zima (-30 C)? Jakie są okna? Czy trzeba je wymienić? Czym dogrzać mieszkanie, jeżeli będzie zimno, a nie zacznie się jeszcze sezon grzewczy? Gdzie będzie stało łóżeczko? Gdzie będą chowane dziecięce ubranka? Gdzie dziecko będzie przebierane¹⁵, kąpane, itp? Do rozważań tego typu należy włączyć ojca dziecka.

Jeżeli rodzice poczują się zagubieni i przytłoczeni obowiązkami, może warto postarać się większość rzeczy zaplanować i zapisać w kalendarzu. **Wyznaczyć w przybliżeniu terminy spraw, którymi będą się zajmować.** Jest to pomocny manewr, gdyż uwalnia uwagę i pamięć, od zajmowanie się wszystkim w tym samym czasie.

Rzeczy dla dzieci poszukuje się w różnych miejscach. Są to:

- sklepy z artykułami dla dzieci;
- internet;
- bazarki, ciucholandy;
- gazeta z ogłoszeniami;
- znajome, rodzina;
- instytucje służące pomocą: OPS, Caritas, Fundacje, parafie, siostry zakonne

¹⁵ Dziecko najwygodniej przebiera się na wysokości bioder, nie niżej. Chodzi o wygodę – schylenie się i trwanie w takiej pozycji obciąża kręgosłup.

specjalizujące się w pomocy samotnym matkom, i inne.

Korzystając z pomocy trzeba konkretnie wyrażać prośbę. Mówić, co potrzeba i nie wstydzić się prosić o pomoc. Pytać się o inne adresy. W razie odmowy, nie zrażać się. Zachować pogodę ducha i próbować gdzie indziej.

Ubranka dla dziecka powinny być z bawełny. Materiał ten najlepiej przepuszcza powietrze, „oddycha”.

Dzieci szybko rosną, więc nie opłaca się kupować wszystkich ubrań w najmniejszym rozmiarze. Można kupić kilka ubranek rozmiar 56, a resztę w rozmiarze 62. Kompletów odzieży powinno być na kilka dni, najlepiej na cały tydzień.

Ubranka dla dziecka, przed pierwszym założeniem, pierze się w temp. 60 C – 90 C. **Ważne jest dobre wypłukanie i prasowanie ubranek, pieluszek.**

LISTA RZECZY

- **Kaftaniki lub body** – można się zaopatrzyć w kaftaniki (inaczej bluzeczki zapinane z przodu). Są wygodne przy zakładaniu dla początkujących rodziców.
- **Śpiochy**
- **Czapeczki, skarpetki**
- **Inny ubiór w zależności od pory roku**
- **Pieluchy** – jednorazowe albo wielorazowe. Pieluchy jednorazowe należy zabrać ze sobą do szpitala. Natomiast na pieluchach tetrowych wychowały się całe pokolenia. Pieluchy tetrowe mają poza tym wiele zastosowań. Używa się ich chociażby do przetarcia buzi dzieciątka.
- **Pojemnik na brudne pieluchy, ubranka**
- **Łóżeczko, materacyk, prześcieradło, folia pod prześcieradło, coś do okrycia – kocyk, rożek.** Łóżeczko powinno być specjalne – ze szczebelkami, i dwupoziomowym dnem. Na początku dzieciątka śpi wyżej. Gdy zaczyna się samo podnosić obniżamy dno. **Nie używamy poduszek!** Pod główkę można podłożyć

pieluchę. Jest to wskazane z powodu ulewania z buzi resztek pokarmu. Specjalne poduszeczki dla dzieci są tak cieniutkie, jakby ich praktycznie wcale nie było.

- **Wózek** –oprócz łóżeczka jest drugim bezpiecznym miejscem dla dziecka, gdzie może ono pozostać samo. Wózek może być nowy lub używany. Ważne aby był bezpieczny.
- Do wózka przyda się **folia nieprzemakalna**. W zależności od tego, gdzie wózek będzie stał, może warto zaopatrzyć się w **linkę zabezpieczającą** przed kradzieżą (jak do roweru).
- Jeżeli rodzice jeżdżą samochodem przyda im się specjalny fotelik dla dziecka do samochodu. Dziecka nie wolno przewozić bez zabezpieczeń.
- **Wanienka i mata antypoślizgowa lub pieluszka tetrowa** – dziecko można umyć w misce, w zlewie. Najwygodniejsza jest jednak dziecięca wanienka. Dziecko można myć ręką lub **myjką frotte**. Nie używać gąbek, gdyż nie można ich porządnie wymyć, wyprać.
- Ręcznik i kosmetyki dla dziecka.
Podstawowymi kosmetykami są: **mydło z atestem, oliwka, linomag - maść**.
Linomag powinien być cały czas na pupie dziecka. Po każdej zmianie pieluszki i przetarciu pupy należy go rozsmarować– zapobiega odparzeniom.
Gdyby doszło do odparzenia – zalecany jest sudocrem i częste wietrzenie pupy.
Potrzebne będą **chusteczki do przecierania** – zamiast nich może być woda i mydło.
- Poza tym potrzebny będzie rozrobiony **spirytus 70 %**. W spożywczym kupujemy spirytus 90% i go rozrabiamy. (1/3 wody i 2/3 spirytusu). Spirytus i cienkie **patyczki higieniczne** są niezbędne do pielęgnacji pępka.
- Będą potrzebne **waciki do przemywania twarzy** i ciepła przegotowana woda.
- **Gruszka do noska**
- Potrzebne będą małe **nożyczki** do obcinania paznokci. Najlepiej kupić specjalne dla dzieci, co mają zaokrąglone końcówki. Najwygodniej jest obcinać paznokcie niemowlęciu gdy śpi.

- **Szczoteczka do włosów** – dla niemowląt. Najlepsza jest z miękkiego włosia.
- **Proszek do prania lub płatki mydlane** – z atestem. Nie używać zmiękczaczy.
- **Żelazko**
- **Aparat do robienia zdjęć** – nie jest artykułem co prawda koniecznym, lecz warto pomyśleć o sfotografowaniu noworodka. Po kilku miesiącach rodzice przeżyją wielkie wzruszenie połączone ze zdumieniem patrząc na te zdjęcia: „ Ojoj, był(a) taki(a) malutki(a)! ☺”.

Każdy kosmetyk przeznaczony dla dziecka musi mieć atest PZH oraz pozytywną opinię Instytutu Matki i Dziecka (IMiD)!

CO ZABRAĆ Z SOBĄ DO PORODU

Do szpitala należy spakować się wcześniej. Nie wolno tego odkładać na ostatnią chwilę. 38 – 42 tydzień ciąży oznacza tzw. “ciążę donoszoną”. Lecz przecież nie wiadomo, kiedy poród nastąpi. W takiej chwili dobrze jest wszystko mieć pod ręką.

Należy wybrać szpital, gdzie chce się rodzić. Można spróbować go zwiedzić. Sprawdzić chociaż ogólne wrażenie jakie robi. Zdarzają się miejsca, które oddziałują przytłaczająco na jednostkę. Z takiego szpitala lepiej zrezygnować (jeżeli ma się wybór)¹⁶.

Gdy jest już wybrany szpital, warto wziąć telefon na izbę przyjęć. Jeżeli para decyduje się na poród rodzinny, to warto się wcześniej dowiedzieć ile on będzie kosztował. Współcześnie w większości szpitali porody rodzinne są płatne. I odwrotnie, jeżeli kobieta rodzi sama, powinna być na sali porodowej, gdzie rodzą tylko kobiety. Ma to znaczenie dla jej samopoczucia. I choć wydaje się to być oczywiste, trzeba sprawdzić, czy tak rzeczywiście jest.

Wszystkie potrzebne telefony trzeba mieć pod ręką (izba przyjęć, pogotowie, taxi – i to najlepiej do kilku korporacji, do osoby bliskiej, itp.) Trzeba pomyśleć o dojeździe. Zrezygnować z autobusu :-), mieć przyszykowane pieniądze na taksówkę... Absolutnie nie prowadzić własnoręcznie samochodu...

W szpitalu przy naturalnym porodzie mogą zaproponować płatne znieczulenie. Przy wypisie, kobieta odbiera dokumenty i płaci ewentualny rachunek.

Do nesesera pakujemy¹⁷:

- **grupa krwi (oryginał);**
- badania - HBS, WR, posiew z kanału szyjki macicy, ostatnie badania morfologia, mocz, USG;

¹⁶ W niektórych miastach ten szpital przyjmie ciężarną, który tego dnia dyżuruje.

¹⁷ Tak spakowany neseser będzie bardzo ciężki. Część rzeczy może dowieźć potem osoba bliska (np. pieluchy, czy też ubranka dla dziecka).

- kartę ciąży;
- dowód, książeczkę ubezpieczeniową lub inny dokument świadczący o ubezpieczeniu;
- 2, 3 wygodne koszule (koszule nocne rozpinane z przodu by można było karmić; w jednej z nich będzie poród);
- szlafrok;
- skarpety, kapcie;
- klapki pod prysznic;
- przybory toaletowe – mydło, szczoteczkę i pastę do zębów, szampon w saszetkach, grzebień lub szczotkę, 2 ręczniki bawełniane, ręcznik papierowy;
- pieluszki higieniczne “Bella” dla niemowląt zamiast podpasek; podpaszkę na wyjście ze szpitala;
- biustonosz przystosowany do karmienia (dla kobiet karmiących);
- wodę do picia;
- telefon, ładowarkę lub kartę telefoniczną oraz potrzebne numery telefonów;
- dla dziecka – zestawy ubrań na 3 dni (2 czapeczki, 3 pary śpiochów zapinanych na ramionach, 3 kaftaniki, skarpetki, rękawiczki), kocyk, rożek, ręcznik, kilka pieluch z tetry, pieluchy jednorazowe, chusteczki higieniczne dla niemowląt, linomag.

JAK PRZYSZYKOWAĆ SIĘ DO PORODU (OSTATNI TRYMESTR)

Pod koniec trzeciego trymestru dobrze jest **jadać regularnie mniejsze posiłki, uzupełniać płyny, dbać o oddawanie stolca**. W czasie porodu nic się nie je ani pije. Poród trwa wiele godzin, a u pierwiastki¹⁸ nawet kilkanaście godzin. W szpitalu mogą podłączyć kroplówkę, aby dożywić rodzącą. Można także skorzystać z lewatywy.

Przed spodziewanym terminem porodu dobrze jest samej **ogolić krocze**. Może to wydawać się trudne, zwłaszcza, że brzusek zasłania srom. Trzeba ogolić obszar od górnej części pochwy w dół. Można także spróbować ogolić się „modnie” – zostawiając nad cewką moczową kępkę włosów lub inaczej. Jeżeli kobieta nie ogoli krocza, zrobią to salowe w szpitalu.

Przed porodem i po porodzie **nie ma mowy o współżyciu seksualnym**.

Trzeba dbać o samopoczucie, odpoczynek. Można zadbać o wygląd. Należy spakować się do szpitala.

Przy porodzie bardzo ważne jest nastawienie kobiety. Trzeba być cierpliwą i przyjąć, że wszystko będzie się działo w swoim czasie. Przy porodzie nie wolno się spieszyć. Należy pamiętać, że lekarze i położne są po to, aby pomóc. W razie jakichkolwiek nieprawidłowości zrobią wszystko by uratować dziecko i matkę! Warto przeto pracować nad swoim myśleniem – ogólnie mówiąc **trzeba myśleć pozytywnie**.

¹⁸ Określenie kobiety rodzącej po raz pierwszy.

ROZDZIAŁ II

PORÓD I PO PORODZIE

PORÓD

Poród można podzielić na 3 fazy. Pierwsza faza jest najdłuższa. Obejmuje początek porodu i trwa do momentu pełnego rozwarcia szyjki macicy. Zajmuje to kilka-kilkanaście godzin. W następnej fazie, drugiej, rodzi się dzidzius. W trzeciej zaś wydalane jest łożysko.

Początki porodu mogą być różne:

- **Skurcze porodowe.**

U niektórych kobiet dużo wcześniej mogą wystąpić tzw. skurcze przepowiadające, które łatwo pomylić z porodowymi.

Skurcze porodowe cechują się regularnością – występują co 15-20 minut i towarzyszy im skracanie szyjki macicy.

- **Odchodzenie wód płodowych.**

Poród zaczyna się od odchodzenia wód płodowych, które to wody z kolei odchodzą przez cały poród. Jest to bezbolesne. Najlepiej jak są bezbarwne.

Jeżeli wody są zielone, oznacza to, że nastąpiło niedotlenienie dziecka. Dziecko zareagowało odruchem obronnym i oddało smólkę- pierwszą kupkę, koloru czarnego. Po wymieszaniu się z wodami kolor zmienił się na zielony. Jest to niepokojący objaw, gdyż po wydostaniu się dziecka na świat, zamiast powietrza, może połknąć te wszystkie naskórki. Lekarze, położne muszą od razu wyczyścić mu nosek i zająć się dzieckiem.

- **Odchodzenie czopu śluzowego z wodnistym brudzeniem.**

- **Inne możliwości.**

- **Po terminie** (po 42 tygodniu ciąży) należy także zgłosić się do szpitala.

Mówi się, że nie sposób przegapić początku porodu. Jednak kobieta rodząca po

raz pierwszy, może nie być pewna „czy to już”. W razie jakichkolwiek wątpliwości lepiej pojechać do szpitala, lub zadzwonić i dopytać się. Jeżeli poród się zacznie, to nie można go zatrzymywać.

W pierwszej fazie porodu kobieta może być aktywna. Może spacerować, poruszać się. Nie musi „leżeć jak kłoda”. Faza pierwsza przygotowuje nieodwracalnie kobietę na urodzenie dziecka. Przy porodach rodzinnych, obecność partnera w tym okresie jest najbardziej wspierająca.

Przy skurczach, które są bolesne, pomocne okazuje się oddychanie przeponą. Tego właśnie uczą szkoły rodzenia. Pomału wciągamy powietrze przez nos a wypuszczamy buzią. Szczyt skurczu następuje po 40-45 sekundach. Potem kobieta odpoczywa. Dobrze jest pamiętać, że da się wytrzymać minutę bólu co 10-15 minut. Osoby wrażliwsze mogą skorzystać ze znieczulenia zewnątrzoponowego¹⁹, które złagodzi ból. Współcześnie jest ono płatne. W sprawach dotyczących wszelkich znieczuleń, ostateczną decyzję podejmuje anestezjolog.

Kobieta jest podłączona do aparatury, która śledzi bicie serduszka dzieciątka (KTG)²⁰. W miarę zbliżania się fazy drugiej, skurcze stają się coraz częstsze i uciążliwsze. Do tej pory lekarze i położne doglądali jedynie rodzącej. Teraz aktywnie zaczynają się nią zajmować.

Bardzo ważną rzeczą jest dobra komunikacja pomiędzy rodzącą a lekarzem czy położną. Będą instruować w czasie parcia! Przebieg w czasie trwania skurczu, gdy nastąpiło pełne rozwarcie szyjki macicy a główka dziecka uciska dno miednicy. Przy pierwszych parciach, kobieta uczy się, na czym ono w ogóle polega. Ogólnie pisząc, na początku skurczu nabiera się powietrza, wstrzymuje i dociska głowę do klatki piersiowej. Główka dziecka uciska okolice odbytu i kobieta zaczyna przeć podobnie jak przy oddawaniu stolca. Poprzez parcie rodząca pomaga dziecku

¹⁹ Znieczulenie zewnątrzoponowe – polega na wprowadzeniu cewnika do kanału kręgowego na wysokości lędźwiowej i podaniu dokanałowo przez cewnik małych dawek leków znieczulających. Kobieta zachowuje ładzę w kończynach dolnych i nie musi być dodatkowo znieczulana w wypadku zszywania krocza, czy przy innych zabiegach.

²⁰ KTG (kardiotokografia) – jest to równoczesny zapis czynności skurczowych i częstości rytmu serca płodu. Określa stan dziecka i termin zbliżającej się akcji porodowej.

wyjść na świat. Wypycha je. W sumie to 2 – 3 porządne parcia i rodzi się dzidzius. Tego nie sposób nauczyć się wcześniej.

Zdarza się w czasie porodu, że kobiecie proponuje się nacięcie krocza. Nie jest to zabieg rutynowy. Robi się go wówczas, gdy jest wąsko i grozi pęknięcie krocza. Robi się nacięcie boczne. Kobieta nie czuje momentu jak jest nacinana. Boleć może zszywanie. Gdyby krocze samo pękło ranna byłaby w stronę odbytu.

Jeżeli w czasie porodu zdarzyłyby się jakieś komplikacje, dziecku można pomóc się wydostać za pomocą narzędzi położniczych, takich jak kleszcze lub przyssawka położnicza, zwana próżnociągiem.²¹ W takich sytuacjach najważniejsze jest zachowanie spokoju i dobra komunikacja z lekarzem. Nie można jednak zakładać złych scenariuszy i należy myśleć pozytywnie – „poradzę sobie”.

Niekiedy konieczne jest cesarskie cięcie.. Operacja trwa kilkanaście minut i polega na poprzecznym nacięciu powłok jamy brzusznej w okolicy nadłonowej (na granicy zarostu), nacięciu macicy, wydobyciu dziecka i łożyska. Następnie zszywa się macicę i powłoki brzuszne. Anestezjolog decyduje o rodzaju znieczulenia. Może to być znieczulenie ogólne, kiedy kobieta jest uśpiona i nie oddycha samodzielnie, zewnątrzoponowe (opisane wcześniej), czy podpajęczynówkowe, gdy kobieta jest przytomna, a znieczulenie podaje się jednorazowo do kanału kręgowego, co powoduje czasowe porażenie kończyn dolnych. Cesarskie cięcie robi się z ważnych powodów, np. w sytuacji tracenia tętna przez dziecko. Około 30% porodów odbywa się poprzez nie. Po zabiegu należy odczekać 2 lata z następnym dzieckiem.

Gdy już urodzi się dzidzius, kładzie się go na brzuchu matki (minutę do 5 minut, jak pępowina jeszcze tętni²²). Warto odezwać się do niego, przytulić, powitać. Przeżył niesamowity stres, a poziom adrenaliny podniósł mu się tak, jak dorosłemu przy zawale. Dziecko nie musi płakać. Noworodek jest pokryty białą mazią i może

²¹ Kleszcze- obecnie zanika ich używanie; próżnociąg – przyssawkę zakłada się na główkę dziecka i wyciąga dziecko z krocza.

²² W porodach rodzinnych ojciec dziecka może przeciąć pępowinę. Przecięcie pępowiny nic nie boli kobietę.

mieć zniekształconą główkę. Kości czaszkowe są bowiem niepozrastane, a więc ruchome i muszą takie być. Na czubku głowy znajduje się ciemieniączko²³.

W tym czasie szykowane są karteczki z nazwiskiem na rękę dziecka. Gdy tasiemka z danymi zostanie założona na rączkę noworodka, zabiera się go do kącika, gdzie jest badany przez pediatrę. Lekarz ocenia stan dziecka. Dzieciątko jest mierzone, wazone. Oceniana jest czynność serca, oddech, napięcie mięśni, odruchy, zabarwienie skóry²⁴. Następnie dziecko zawija się w pieluszki (zawijátko) i wraca ono do mamy. Pielęgniarka zaproponuje umycie dziecka i ubranie. Jeżeli jest taka możliwość, lepiej aby noworodek poleżał dłuższą chwilę 'brudny', pokryty mazią.

Po około 5 – 10 minutach od urodzenia dziecka wydalone jest łożysko²⁵. Ginekolog musi sprawdzić czy jest ono kompletne. Przy kobiecie robi się ostatnie zabiegi jak zszycie krocza, wyłyżeczkowanie łożyska, itp. Kobieta zostaje na sali porodowej z dzieckiem jeszcze z 2 godziny. Przez ten czas jest obserwowana, czy nie ma żadnych komplikacji. Potem jest odwożona lub przechodzi samodzielnie na salę. Jeżeli siły na to pozwalają, kobieta może wziąć prysznic, przebrać się w czystą koszulę nocną. Pomiedzy nogi wkłada się pieluszkę typu Bella dla niemowląt. Kobieta krwawi.

Kobieta może być cały czas z dzieckiem. Leży ono przy matce, w specjalnym szpitalnym łożeczku na kółkach.

Kobieta zostaje w szpitalu z maleństwem 2-3 doby lub dłużej, gdy są jakieś problemy. Przez ten czas jest dogładana przez ginekologa, natomiast dziecko przez pediatrę, pielęgniarki czy też położne. Salowa kąpie dziecko. Przebieranie oraz zmiana pieluszek natomiast, należy już do matki dziecka. Bywa tak, że zainteresowanie kobietą, czy sobie radzi z dzieckiem jest minimalne. Jeżeli kobieta lub ktoś z rodziny zapłaci położnej, to wówczas można liczyć na podejście

²³ Ciemieniączko jest to miękkie miejsce na czubku głowy noworodka, gdzie kości czaszki jeszcze się nie zrosły. Nie należy uciskać ani gnieść tego miejsca. We właściwym świetle widać jak pulsuje. Zrasta się średnio między rokiem i 2 latami.

²⁴ Jest to ocena według skali Agar.

²⁵ Łožysko jest to organ przyczepiony do mięśnia macicy, który uczestniczy w wymianie składników odżywczych i tlenu dla płodu i odbiera od niego produkty przemiany materii.

indywidualne. W przeciwnym razie, człowieka mogą potraktować rutynowo i masowo (nasza polska rzeczywistość). I wtedy trzeba wyraźnie i rzeczowo dopominać się o pomoc, konkretnie wyrażać prośbę. Gdy położna jest na dyżurze, nie może zignorować wezwania. W takiej sytuacji należy postarać się o zachowanie pogody ducha, skupić się na dziecku i „mieć gdzieś” krzywo patrzącą się babę.

„Gdy leżałam z Oleńką w szpitalu wpatrywałam się w nią. I nie mogłam się napatrzeć. Im dłużej patrzyłam, tym bardziej stawała się śliczniejsza i tym bardziej się w niej zakochiwałam”²⁶. Pierwsze chwile ujrzenia maleństwa warto zapamiętać, a nawet zapisać. Można mieć poczucie, że stoi się wobec wielkiej Tajemnicy Życia.

Przy wypisie ze szpitala kobieta odbiera swoje dokumenty, dostaje kartę szpitalną oraz książeczkę zdrowia dziecka...

²⁶ Osobiste wyznanie;

KARMIENIE PIERSIĄ

Karmienia nauczy się mama po porodzie, w szpitalu. Są ulotki i plakaty ze zdjęciami pokazujące różne techniki karmienia piersią. Można karmić leżąc i siedząc. Na początku najwygodniej jest karmić z pozycji leżącej. Można skorzystać z pomocy położnych jak i innych kobiet na sali. Po instruktarzu należy próbować, próbować i jeszcze raz próbować. Nie spieszyć się, nie denerwować.

Gdy dzidzius płacze, w pierwszym momencie podnosi język do góry. Należy poczekać, aż języczek opadnie i wtedy **przystawić dziecko tak , by dobrze chwyciło pierś – tzn. brodawkę z otoczką**, nigdy samą brodawkę. Zadaniem brodawki jest pomóc dzidziusiowi przyssać się do piersi.

Jeżeli dziecko źle „chwyciło” pierś, należy przerwać ssanie i próbować przystawić je poprawnie.

Przerywa się ssanie poprzez wsunięcie palca w kącik ust niemowlaka. Wtedy dzieciątko automatycznie puści brodawkę. Nigdy nie odrywać dziecka na siłę, gdy jest przyssane.

Kłopoty z brodawkami następują głównie z powodu złego przystawiania dziecka do piersi. Wówczas należy piersi często wietrzyć i smarować pokarmem. Można także kupić specjalne osłonki na brodawki i karmić dalej.

Dziecko karmi się na żądanie, tzn. wtedy jak jest głodne. Karmić należy z obu piersi na przemian. Gdy dziecko najadło się z jednej, przy następnym karmieniu trzeba podać mu drugą.

Dziecko ma odruch ssania. Być może będzie musiało nauczyć się poprawnie ssać pierś.

Przy karmieniu najważniejsze jest nastawienie kobiety – to, że chce karmić piersią. Karmienie piersią jest dla dziecka najzdrowsze, a dla rodziców najtańsze. Jest to czynność zarezerwowana wyłącznie dla macierzyństwa, której to „zazdroszczą” kobietom wrażliwi ojcowie.

Pokarm matki odznacza się jałowością (nie zawiera bakterii chorobotwórczych), świeżością, odpowiednim ogrzaniem, zawiera łatwo strawne i najlepiej przyswajalne białko, łatwo strawny tłuszcz, witaminy w stanie niezmienionym (zwłaszcza witaminę A i C), enzymy niezbędne do trawienia tłuszczów i węglowodanów, ciała odpornościowe, zapobiega wzrostowi bakterii Coli i bakterii gnilnych w przewodzie pokarmowym niemowlęcia. Tylko nieliczne stany chorobowe kobiety są przeciwwskazaniem do karmienia – jest to gruźlica, cukrzyca, ciężkie schorzenie nerek, ostre choroby zakaźne i ropne piersi (te ostatnie tylko przez jakiś czas)²⁷. Gdy kobieta gorączkuje (temperatura 38stopni C i powyżej) mleko należy ściągnąć i zagotować, a następnie odpowiednio schłodzone podać dzidziusiowi.

Pierwsze mleko nazywamy siarą – jest one żółtawe, wodniste. W trzeciej, czwartej dobie napłynie mleko właściwe. Częste przystawanie do piersi noworodka, pobudza wytwarzanie mleka. Jest regułą, że kobieta może wykarmić swoje dzieci, a nawet kilkoro. Organizm dostosuje bowiem wytwarzanie pokarmu do apetytu dziecka²⁸.

Kobieta musi pilnować by piersi były opróżniane. Jeżeli zaczynają twardnieć, jest to sygnał, aby czym prędzej ściągnąć pokarm. Należy szybko przystawić dziecko do piersi albo samodzielnie ściągnąć pokarm²⁹. Dziecko nie zawsze będzie chciało jeść. Gdy piersi nadal są twarde, trzeba je rozmasować. Przyłożenie gorącej pieluchy (prasujemy pieluchę tetrową i przykładamy) czy też ciepłe kąpiele pomagają udrażniać kanaliki. Zaniedbanie tego może doprowadzić do zastoju, a to oznacza ból.

Nawał pokarmu zdarza się najczęściej w 4-6 dobie po porodzie oraz około 6

²⁷ „Kuchnia polska” Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne; Warszawa 1980; s.143

²⁸ „Wyjątek potwierdza regułę”; Kobieta powinna uwierzyć, że jest w stanie wykarmić swoje dziecko. Należy dbać o nastawienie, odpoczynek, itd.

²⁹ Można użyć laktatora lub innej ściągaczki, bądź ręcznie ściągnąć pokarm.

Ręczne ściągnięcie pokarmu – uciska się otoczkę przy brzegu w stronę brodawki. Sama brodawka nie powinna być uciskana. W ten sposób mleko znajdujące się w kanalikach zbiorczych wyciskane jest do przewodów w brodawce.

tygodnia. Może zdarzyć się w każdej innej chwili. W razie jakichkolwiek kłopotów z piersiami trzeba szybko radzić się położnej.

Najogólniej mówiąc, karmiąca kobieta musi dbać o piersi. Unikać przeciągów, osłaniać je odzieżą, itp.

Po karmieniu – dziecko należy unieść i potrzymać w pozycji pionowej, do momentu jak mu się odbije. Wskazane jest położyć sobie pieluszkę tetrową na ramię – zabezpiecza się w ten sposób własną odzież przed ulaniem z buzi maleństwa, a po drugie twarzyczka dzieciątka styka się bezpośrednio z czystą, wypraną i wyprasowaną pieluszką. Czasami niemowlęciu szybko się odbije, a czasami aż po pół godziny. Gdy maluszkowi z jakiś powodów nie chce się odbić, można go położyć na boczku – główka musi być odwrócona w którąś ze stron.

Od 3 tygodnia zaczynamy dziecku podawać witaminę D3. Receptę na nią wypisuje pediatra. Codzienne podawanie po kropelce tej witaminy jest bardzo ważne dla rozwoju dziecka – zapobiega ona krzywicy.

Zaleca się karmienie wyłącznie piersią przez pół roku. Nie trzeba wówczas dziecka dodatkowo dopajać, oprócz upalnych dni.

Po półroczu rozszerzamy jadłospis dzieciątka. Informacji o żywieniu zasięgamy przede wszystkim u pediatry. Podobnie, gdy nie karmimy piersią przez pół roku, pediatra powinien doradzić najwłaściwsze dla naszego dziecka mleko, witaminę C, itp.

Dziecko radzi się karmić piersią do skończenia przez nie 11 miesięcy. Po roku bowiem, trudno jest je odstawić od piersi z powodów emocjonalnych (przyzwyczajają się). Niektóre kobiety karmią piersią krócej inne zaś dłużej.

POWRÓT DO DOMU

Nareszcie w domu! Wracając ze szpitala do domu z noworodkiem, najlepiej skorzystać z samochodu. Jeżeli rodzice nie mają samochodu, mogą poprosić zmotoryzowanego znajomego o pomoc (nikt nie powinien takiej prośbie odmówić □) lub zamówić taksówkę. Trzeba pożyczyć fotelik samochodowy³⁰ do przewożenia dzieci albo zdejmowaną gondolę. **Nie należy przewozić dziecka na rękach.** Oprócz mandatu, można nie utrzymać dziecka w razie wypadku, czy gwałtownego hamowania.

Na dzieciątko powinno czekać miejsce dla niego. Oznacza to przede wszystkim własne łóżeczko. **Do łóżeczka dziecka nie wolno wkładać żadnych przedmiotów**, jak woda do picia, poduszki, czy rzeczy dorosłych!

W szpitalu oraz po powrocie do domu, wiele kobiet śpi razem z dzieckiem. Trzeba być wówczas zwróconym przodem do niemowlęcia, czyli leżeć na boku. Nigdy nie należy odwracać się do dziecka tyłem, ani kłaść je pomiędzy śpiącymi, z powodu możliwości zgniecenia.

Śpiąc z dzieckiem, należy zwracać uwagę na stopień przemęczenia. Bezpieczniej jest wówczas odłożyć dzieciątko do łóżeczka.

W pierwszym tygodniu warto przystawić łóżeczko dziecka do swojego. Zaoszczędzi to matce wielokrotnego wstawania w nocy, na każdy odgłos niemowlęcia. Gdy już pozna troszkę małego człowieczka i będzie wiedzieć, że nie leży jak kłoda, tylko się porusza i odzywa, można odstawić łóżeczko dziecięce w miejsce dla niego przygotowane.

Po powrocie do domu dobrze jest **zadzwoić po położną środowiskową, do przychodni „K”**. Powinna przyjść w przeciągu dwóch dni. Bardzo korzystne, może

³⁰ Specjalne foteliki do przewożenia dzieci do 9 kg, montuje się na tylnym siedzeniu tyłem do kierunku jazdy!

Zamontowanie fotelika na przednim siedzeniu grozi zmiążdżeniem w razie wypadku przez poduszkę powietrzną.

się okazać również dodatkowe zamówienie położnej (prywatnie). Powinna przyjść tego samego dnia. Jest to idealne rozwiązanie, gdy z jakiś powodów przyjście położnej środowiskowej z przychodni opóźnia się – np. z powodu weekendu. Zamiast prywatnej wizyty można skorzystać z pomocy innej doświadczonej osoby, do której ma się zaufanie. To może być koleżanka co ma małe dzieci. Babcie nie zawsze będą tu pomocne, chyba że miały niedawno do czynienia z dzidziusiami. Po kilkunastu-kilkudziesięciu latach dużo mogły zapomnieć. Z biegiem czasu coraz więcej będą sobie przypominać.

Dla nowo upieczonych rodziców stresująca jest **pierwsza kąpiel**³¹. Dobrze, gdyby doświadczona osoba mogła ją zademonstrować (położna, znajoma, ktoś z rodziny). Także **sposób pielęgnacji pępka**. Pępek przecieramy kilka razy dziennie spirytusem dokładnie, od środka. Przypomina to takie grzebanie w pępku. Najlepiej jakby ktoś pokazał dokładnie jak to się robi.

Pierwszy tydzień, a nawet tygodnie po powrocie z maleństwem do domu panuje dezorganizacja i chaos. Nierzadko nie ma nawet kiedy zjeść, czy posprzątać. **Ojciec dziecka, jeśli pracuje powinien wziąć urlop.** Dwa pierwsze tygodnie są najtrudniejsze. Prawdopodobnie on także nie będzie w stanie ze wszystkim sobie poradzić. Dobrze byłoby zaangażować do pomocy osobę, która jest emocjonalnie zdystansowana wokół tego, co się dzieje. Może to być koleżanka, która przyjdzie i ugotuje dla świeżo upieczonych rodziców, poprasuje pieluchy, ubranka. Można poprosić o pomoc własną matkę lub teściową.

Jeżeli do tej pory panował w domu nienaganny porządek należy pogodzić się z tym, że tak już nie będzie. Nie rzadko nie ma już sił i czasu na sprzątanie. Zaleca się poza tym przez najbliższe 6 tygodni sypiać w dzień, kiedy dziecko śpi. Ma to znaczenie w regeneracji sił po porodzie. Noce nie zawsze są przespane...

W ciągu najbliższych dni należy udać się do **Urzędu Stanu Cywilnego (USC)**

³¹ Opis kąpeli w rozdziale poświęconym opiece nad noworodkiem;

i zgłosić narodziny dziecka. To może zrobić ojciec dziecka...

Na PESEL czeka się około miesiąca. Po otrzymaniu przez dziecko numeru PESEL, można zacząć załatwiać inne formalności jak np. becikowe, zasiłki czy inne dodatki. Informacji na ten temat dokumentów wymaganych przy składaniu wniosku oraz miejsca, gdzie należy go złożyć, udziela Ośrodek Pomocy Społecznej. Należy uważać, by nie minął termin złożenia wniosku!

Potrzeba będzie także książeczka ubezpieczeniowa dla członków rodziny! Dziecko musi być ubezpieczone. Do 3 miesięcy służba zdrowia przyjmie dziecko na podstawie książeczki zdrowia dziecka. Potem będzie wymagać dokumentu potwierdzającego ubezpieczenie. O **„legitymację ubezpieczeniową dla członków rodziny pracownika”** należy wystąpić do pracodawcy, lub do Urzędu Pracy, jeżeli rodzice są bezrobotni, ewentualnie do ZUS, gdy pobierają renty.

ŚCIĄGA NAJWAŻNIEJSZYCH SPRAW PO PORODZE

- **Powrót do domu** – bezpieczny przewóz dziecka, wsparcie ze strony najbliższych (urlop ojca dziecka, jeżeli pracuje); ktoś powinien pomóc ugotować i zająć się domem;
- **Telefon do położnej środowiskowej**³² - od razu;
- **Zapisać dziecko do pediatry** – po około 2 tygodniach³³ pediatra powinien zobaczyć dziecko i dać receptę na witaminę D3 i skierowanie do ortopedy. Wizyta u ortopedy powinna wypaść pomiędzy 4-6 tygodniem. Witaminę D3 podaje się dziecku codziennie, od 3 tygodnia życia.
- **Urząd Stanu Cywilnego** – zgłosić dziecko może ojciec dziecka; po miesiącu wydany zostanie akt urodzenia dziecka oraz PESEL;
- Mieć telefon do przychodni, a także pogotowia;
- Właściwie odżywiać się;
- Wypełnić wnioski o pieniądze (gdy będzie już PESEL dziecka);
- Załatwić dokument potwierdzający ubezpieczenie dziecka;
- W 6 tygodniu – szczepienie; Pilnowanie szczepień;
- po 6 tygodniach wizyta ginekologiczna, kontrolna

³² Położna środowiskowa powinna przyjść w przeciągu dwóch dni z wizytą; jeżeli z jakiś powodów termin oczekiwania jest dłuższy można zgłosić, że ma się problemy z pępkiem dzidziusia albo z karmieniem. Takiego wezwania nie może zignorować!

³³ Wizyta u pediatry po dwóch tygodniach jest spowodowana koniecznością dostania skierowania do ortopedy i recepty na witaminę D3. Prawdopodobnie do ortopedy będą kolejki, więc trzeba wcześniej umówić dziecko. Dziecko powinno mieć 4-6 tygodni.

POŁÓG

Połów jest okresem poporodowym i przyjmuje się, że trwa około 6 tygodni. Jest to czas silnych wstrząsów hormonalnych – spadek hormonów może powodować stany przygnębienia, w skrajnych przypadkach tzw. depresję poporodową.

Depresja poporodowa jest poważnym zaburzeniem nastroju z objawami zespołów lękowych (apatia ze złością, drażliwość). Depresja ‘uderza’ w kobietę, która zaczyna czuć żal do dziecka. Na ogół, aby wystąpiła depresja poporodowa, musi wydarzyć się więcej, niż samo urodzenie dziecka. Na przykład bieda, choroba, uraz... Czasami depresja poporodowa może przerodzić się w psychozę.

Wsparcie otoczenia, życzliwość i zrozumienie pomaga kobiecie poradzić sobie ze smutkiem i wcale nie musi mieć ona tzw. depresji poporodowej. Jeżeli jednak, opisany powyżej spadek nastroju utrzymuje się dłużej niż 2 tygodnie, należy zwrócić się o fachową pomoc.

Mężczyzna powinien być uświadomiony, że kobieta po porodzie potrzebuje życzliwości i pomocy z jego strony. Niedorzecznością jest wymaganie od niej, aby zajmowała się w tym okresie mężczyzną.

Panów prosi się przeto, aby nie obciążali psychicznie i fizycznie pań w połogu. Kobieta musi odpoczywać i nie powinna dźwigać, zwłaszcza jeżeli miała robione cesarskie cięcie lub zszyte krocze (szwy mogą się rozejść). Wszelka pomoc w pracach domowych jest wysoce pożądana. W tym okresie trzeba zrezygnować z wielu drugorzędnych czynności. Wykonywać tylko to, co naprawdę jest najważniejsze... Powstrzymać się także od przykrych uwag, krytyki. Takie zachowanie jest po prostu nie na miejscu. Przemęczenie, nerwy, negatywnie mogą wpłynąć na kobietę oraz na dziecko. Laktacji oraz karmieniu niemowlęcia sprzyja przede wszystkim spokój.

Niestety wielu mężczyzn nie umie wesprzeć ukochanej. Zdarzają się uwagi

odnośnie wyglądu, czy też czepianie się o płacz dziecka. Uważa się, że pierwszy rok po urodzeniu dziecka jest momentem krytycznym w małżeństwie. Oznacza bowiem dezorganizację dotychczasowego porządku oraz zmusza partnerów do przeorganizowania „wszystkiego”.

Po urodzeniu dziecka, trzeba odczekać ze współżyciem seksualnym 6 tygodni. W 6 tygodniu należy udać się do ginekologa.

Okres laktacji nie zabezpiecza partnerów przed kolejną ciążą. Nie wiadomo, kiedy wróci miesiączka. Może wrócić po 2 miesiącach albo i za półtora roku. Cykle są przeważnie bezwolucyjne, lecz nie ma tu żadnych reguł. Można zajść w ciążę karmiąc piersią.

Odczucia w trakcie współżycia z partnerem będą się różnić od tych sprzed porodu. Ważne jest, aby mężczyzna okazał się całkowicie nastawiony na dobro kobiety, delikatny i czuły. Pomimo zrozumiałego leku, może to być wspaniały okres odkrywania swojej seksualności na nowo.

Po porodzie kobieta nadal jest puszysta. Brzuch sflaczał, lecz nie zniknął. Dopiero codzienne obkurczanie się macicy, będzie zmniejszać jego objętość. Poza tym gojenie się macicy powoduje krwawienie. Aby rana szybciej się goiła, nie zakłada się majtek, lecz chodzi się z pieluszką Bella między nogami. Karmienie piersią przyspiesza proces zwijania się macicy.

W pierwszych dniach po porodzie, kobieta używa ubrań z czasu ciąży. O gimnastyce, wzmożonym wysiłku w pierwszym okresie można zapomnieć. Dopuszczalne są ćwiczenia polegające na napinaniu mięśni pupy, ud, macicy w pozycji naturalnej, niewymuszonej.

Niektóre panie wrócą do sylwetki sprzed ciąży, niektóre schudną jeszcze bardziej, a inne już nie. Z jednej strony jest to kwestia uwarunkowana genetycznie, z drugiej zaś, wynik zabiegów i wysiłku włożonego w wygląd. Potrzeba około roku czasu, aby kobieta wróciła do formy (są tu duże różnice indywidualne).

Przy powrocie do formy, poleca się:

- **spacery z wózkiem** – zapewniają podstawowy ruch, aktywność.

Świeże powietrze sprzyja zdrowiu matki i dziecka...

- **zadbanie o ogólny wygląd, powierzchowność** – nie chodzi o robienie czasochłonnego makijażu, ale o pewną estetykę w wyglądzie oraz higienę. Warto się codziennie umyć, troszkę podmalować, ubrać... Jeżeli chodzi o włosy, to nie chodzić w przetłuszczonych. W pierwszym okresie, są one słabsze, mogą się łamać, wypadać. Można pójść do fryzjerki i podciąć je modnie. Warto wybrać fryzurę, której nie trzeba układać.

Należy pamiętać, że obraz kobiety po porodzie, kreowany przez różne czasopisma nie odpowiada rzeczywistości. Trzeba więc, **zrezygnować z porównań. Najbardziej kobietę czyni piękną codzienny uśmiech, samoakceptacja oraz pozytywne słowa.**

- **Zadbanie o zdrowie psychiczne** – co będzie oznaczało chwilę wytchnienia, oderwania od pracy. Opieka nad dzieckiem, jest to praca wymagająca dyspozycyjności 24 godziny. Dla zdrowia psychicznego dobrze jest raz w tygodniu wyjść gdzieś samej (tzn. bez dziecka) lub spotkać się ze znajomymi...

Kobieta musi być wyrozumiałą w stosunku do siebie, nie poddawać się uczuciom zwątpienia (ignorować je, w sensie nie czuć się winną) i przyjmować pomoc, wsparcie z zewnątrz.

Dobrze jest zaangażować ojca dziecka w opiekę nad maluszkiem.

- **Dostępne są różnego rodzaju kremy wyszczuplające.** Gdy kobieta karmi może smarować piersi oliwką, którą smaruje dziecko.

Uwaga: przez pierwszy miesiąc nie zaleca się używania kremów i kosmetyków zapachowych, ze względu na dziecko. Naturalny zapach matki jest dla niego najlepszy.

- **Gimnastyka** polecana jest w okresie późniejszym, gdy kobieta „dojdzie” już do siebie. Uważa się, że ćwiczenia fizyczne sprzyjają lepszemu samopoczuciu. Mogą więc przyczynić się do powrotu sił. Można ćwiczyć samemu w domu, wykonywać ćwiczenia w trakcie zabawy z dzieckiem, czy też zapisać się na zajęcia poza domem.

- **Pas poporodowy** ma wspomóc kobietę w powrocie do formy. Można kupić go w aptece. Nosi się go kilka godzin dziennie, po gimnastyce.

Uwaga: noszenie pasa przez cały czas, może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego. W tej sprawie najlepiej jest poradzić się lekarza.

- **Inne możliwości**

Podsumowując, połóg jest szczególnym czasem, kiedy to na skutek zmian hormonalnych kobieta doświadcza skrajnych uczuć. Przeżywa chwile radości, szczęścia (co jest zrozumiałe, gdy spojrzy się na dzidziusia), jak i momenty bezradności, smutku, podenerwowania, złości, zmęczenia. Każde wydarzenie dotyczące dzieciątka może być bardzo stresujące. Jeżeli coś potencjalnie niedobrego dzieje się z maleństwem, reakcje są często przesadzone, a nawet łzawe...

ODŻYWIANIE PO PORODZIE

Po porodzie, sposób odżywiania się podlega gwałtownym zmianom. Podczas ciąży można było jeść praktycznie wszystko. Teraz można mówić o prawdziwej diecie. W czasie ciąży obżeranie się i jedzenie mało wartościowych produktów mogło odbić się nadmiernym tyciem. Konsekwencje ponosiła głównie matka – np. osłabieniem swojego organizmu.

Po porodzie zaś wszystko, co zjemy przekazujemy dziecku z mlekiem. Noworodek ma wrażliwy układ trawienny. Przez niewłaściwe odżywianie będzie cierpiał.

ODŻYWIANIE PO PORODZIE³⁴

- mięsa – nie smażone, gotowane, duszone w warzywach;
- ryba – 2 razy w tygodniu, gotowana;
- warzywa – marchew, pietruszka, seler – korzeń, buraki czerwone
- jabłka
- zupy – jarzynowa, krupnik, rosół, barszcz czerwony – gotowane bez kostek rosółowych;
- pieczywo – mieszane;
- ser biały, żółty, chuda wędlna;
- 4 litry wody

Po porodzie unikamy potraw smażonych, ciężkostrawnych, wywołujących gazy – takich jak kapusta, cebula, fasolka. .. **Dieta musi być lekkostrawna.**

Staramy się jeść 4-6 mniejszych posiłków dziennie o tych samych porach.

³⁴ Porada pani Bożeny Nakoniecznej, starszej położnej, Przychodnia "K", Warszawa, rok 2006

Nowe produkty wprowadza się stopniowo w odstępach 2-3 dni. Ma to znaczenie w ustaleniu, które produkty szkodzą maleństwu. Ze względu na potas, należy spróbować wprowadzić w postaci pitnej pomidory bez skórki (podgrzane na patelni).

Gdy są jakieś problemy z dzieckiem wówczas od razu należy odstawić mleko, jajka, serki waniliowe. Ostatnio dużo dzieci rodzi się uczulonych na mleko.

Należy dużo pić, 4 litry płynów dziennie.

ROZDZIAŁ III

OPIEKA

NAD NIEMOWĘCIEM

OPIEKA NAD NOWORODKIEM

• *JAKI JEST NOWORODEK*

WZROK

Noworodek widzi już od pierwszego dnia, choć obraz mu się zamazuje. Może lokalizować to, co znajduje się w odległości 18-30 cm. Jest to odległość, na którą przeważnie pochylają się rodzice, by wziąć dziecko na ręce.

SŁUCH

Noworodek ma bardzo czuły słuch. W brzuszku słuchał bicia serca i wszystkich odgłosów z organizmu i spoza niego. Choć głos matki po urodzeniu brzmi inaczej, dziecko potrafi go rozpoznać. Zaleca się mówienie do dziecka – zarówno w czasie ciąży jak i po.

SMAK, WĘCH, DOTYK

Noworodek ma rozwinięty smak i węch. Lubi słodki smak mleka i rozpoznaje zapach matki.

Dzieciątko nie umie jeszcze koordynować ruchów rąk. Macha rączkami na wszystkie strony.

Dotyk, kontakt ze skórą matki uspokaja je.

RYTM SNU I CZUWANIA

Noworodki mają swój rytm snu i czuwania. Będą się musiały nauczyć spać w nocy, a czuwać w dzień. Aby to uzyskać, nie należy w nocy zachęcać dziecka do zabawy. Z początku dziecko śpi więcej, by po jakimś czasie przesypiać łącznie około 15 godzin na dobę. Niemowlęta mogą się znacznie różnić między sobą.

PATRZENIE, SSANIE, PŁACZ

Noworodek przejawia wrodzone zachowania zorganizowane. Są to: patrzenie, ssanie, płacz. Dzięki temu niemowlę ma możliwość zdobywania pożywienia, kontrolowania i eksplorowania własnego środowiska.³⁵

ODRUCHY

Odruchy³⁶ są to automatyczne reakcje na specyficzny bodziec, które potem zanikają. Są to:

- **Odruch poszukiwania piersi** – noworodek odwraca głowę w kierunku bodźca dotykowego, czemu towarzyszy otwarcie ust.
- **Odruch chwytny** – niemowlę chwyta obiekt, który dotyka wewnętrznej strony jego dłoni.
- **Odruch Moro, tzw. odruch obejmowania** - jest reakcją na nagły hałas, czy na brak oparcia dla główki. Gdy niemowlę się przestraszy, gwałtownie prostuje ręce i palce, a następnie przytula zaciśnięte piąstki do piersi.
- **Odruch toniczno-szyjny, inaczej pozycja szermierza** – w czasie snu dziecka, można zaobserwować, kiedy obraca głowę w jedną stronę, ręka po tej samej stronie prostuje się, natomiast ręka po stronie przeciwnej, zgina w łokciu.
- **Odruch kroczenia** – jeżeli trzyma się noworodka w pozycji pionowej a jego nóżki dotykają podłoża, to przebiera nóżkami jakby chodził. Ten odruch utrwala się, gdy jest ćwiczony.

WAGA

Przez dwie pierwsze doby noworodki tracą na wadze. Dopiero od trzeciej doby dziecko zaczyna więcej jeść i pomału robi się tłuściutkie. Zaczyna mieć fałdki na rączkach, nóżkach. I tak powinno być. Pediatra będzie oceniał, czy dziecko prawidłowo przybiera na wadze.

³⁵ „Psychologia dziecka” Ross Vasta, Marshall M. Haith, Scott A. Miller; Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995; s.192

³⁶ j.w.;s..190-191

CIAŁO

Ktoś powiedział, że noworodki są jak plastelina. Trzeba pilnować, by dziecko leżało raz na jednej stronie, raz na drugiej oraz by uszy nie były odwiniete.

Dzieckiem nie należy podrzucać, potrząsać! Zdarza się, że kobieta lula niemowlę do snu, potrząsając nim nerwowo. Nie wolno tego robić!

ODGŁOSY

Dzieci wydają różne odgłosy – wzdychają, stękają, płaczą, miewają czkawki, itp.

Gdy dziecko męczy czkawka, należy zadbać o to, by nie było dziecku zimno (można założyć skarpetki na nóżki). Czkawka wygląda na bardzo uciążliwą (dzieckiem „trzęsie”). Czkawkę można po prostu przeczekać, albo spróbować podać coś ciepłego do picia.

CECHY INDYWIDUALNE

Niemowlęta różnią się między sobą właściwościami psychicznymi, takimi jak temperament³⁷. Nawet sposób ssania jest różny. Jedno niemowlę będzie ssać bardziej spokojnie, inne nie. Jedno będzie często płakać, inne rzadziej, itp.

Ważne jest, aby zaakceptować temperament dziecka, który może różnić się od temperamentu rodziców.³⁸

• ZDROWIE NOWORODKA

ŻÓŁTACZKA FIZJOLOGICZNA

U noworodka może wystąpić tzw. żółtaczka fizjologiczna – dziecko ma żółty odcień skóry na skutek rozpadu krwinek płodowych. Krew noworodka jest bowiem inaczej

³⁷ **Temperament** – cechy osobowości uwarunkowane genetycznie, ujawniające się w okresie wczesnego dzieciństwa. Charakteryzują się względną stałością i niezmiennością oraz widocznością (można je obserwować).

³⁸ **W psychologii nie istnieje już dylemat, co ma większy wpływ na człowieka, środowisko czy geny. Obecnie mówi się o interakcji obu czynników. Najlepiej jest, gdy potencjał drzemiący w człowieku spotka się ze sprzyjającym środowiskiem. Wychowanie powinno uwzględniać i uszanować indywidualność każdego dziecka.**

zbudowana, ma inną hemoglobinę. Najczęściej żółtaczka przechodzi sama. Pomagają częste karmienia. Po konsultacji z pediatrą można podać dziecku wodę z glukozą.

GORĄCZKA

Jeżeli dzidzius zachoruje, dostanie wysokiej gorączki to od razu wzywamy lekarza albo jedziemy z nim do szpitala. Nic nie wolno przy tak małym dziecku „robić na własną rękę”. Jedyne, co możemy zrobić to, starać się zbić gorączkę³⁹.

Temperatura 37 C jest normalną temperaturą ciała noworodka.

WIZYTY W PZYCHODNI

Z dzieckiem udajemy się po około 2 tygodniach do pediatry, po **receptę na witaminę D3 oraz skierowanie do ortopedy.**

Między 4 a 6 tygodniem powinna wypaść wizyta u ortopedy.

WITAMINA D3

Witaminę D3 podaje się od 3 tygodnia, raz dziennie, o tej samej porze (1 kropelkę na łyżeczkę z wodą). Należy pilnować codziennego podawania tej witaminy. Zapobiega ona krzywicy.

SZCZEPIENIA

Pierwsze szczepionki dostało dziecko w szpitalu (szczepienie przeciw WZW typu B – domięśniowo oraz przeciw gruźlicy – śródskórną szczepionką BCG).

³⁹ **Można spróbować zbić gorączkę metodami „domowymi”.** Wtedy odkrywa się dziecko, lub rozbiera, ewentualnie robi się zimne okłady na łydki.

Nie wolno wsadzać dziecka do wanny z zimną wodą, bo może to spowodować szok termiczny.

Gdyby szczepionka na gruźlicę zaczęła się paskudzić, to nie wolno jej przemywać spirytusem! Nic przy niej nie robimy. Można zadbać jedynie o ogólną higienę ciała i częste wietrzenie ramienia.

Po 6 tygodniach należy dziecko zaszczepić (szczepienie przeciw WZW typu B – domięśniowo drugą dawką oraz przeciwko błonnicy, tężcowi, krztuścowi pierwszą dawką).

Szczepionki są bezpłatne i płatne. Szczepionki płatne są szczepionkami tzw. nowej generacji, gdzie w jednej szczepionce mieści się aż pięć szczepionek. W konsekwencji dziecko rzadziej jest kłute. Przed każdym szczepieniem dziecko badane jest przez pediatrę.

Należy pilnować terminów szczepień. **W pierwszym roku szczepi się dziecko co 6 tygodni przez pół roku** (szczepienia przeciw błonnicy, tężcowi, krztuścowi drugą, trzecią dawką oraz przeciw poliomyelitis pierwszą, drugą dawką. Gdy dziecko zaś skończy 6 miesięcy szczepionką przeciw WZW typu B trzecią dawką).

Po tych szczepieniach, kolejne szczepienia wypadają w momencie skończenia przez dziecko 1 roku życia (w 13-14 miesiącu życia szczepienie przeciw odrze, śwince, różyczce; w 16-18 miesiącu życia szczepienie przeciw błonicy, tężcowi, krztuścowi oraz przeciw poliomyelitis).

Warto mieć w domu czopki przeciwgorączkowe dla dziecka. Gdyby dziecko źle przyjęło szczepionkę, zalecone są okłady na udka z sody oczyszczonej (1 płaska łyżeczka sody oczyszczonej na pół szklanki wrzącej wody). Należy uważać, aby dziecka nie poparzyć.

- **PŁACZ NIEMOWLĘCIA**

Noworodki do około 3 miesięcy potrafią płakać nawet kilka godzin. I w takich momentach wydaje się, że nic nie może pomóc. Pamiętajmy, że opuściły środowisko życia płodowego i są w okresie adaptacji do zupełnie nowego, nieznanego świata. Układ nerwowy oraz trawienny nie działa jeszcze zupełnie sprawnie.

Często słyszy się poradę typu: „Jak płacze, to nie ruszaj. Niech się wypłacze, to mu przejdzie.” Jest to błąd, brak pełnego miłości podejścia do dziecka. Pewna doświadczona położna radzi⁴⁰, aby w takich sytuacjach zawsze wziąć maleństwo na ręce i uspokoić. Następnie łagodnie położyć do łóżeczka. Czynność tą bez nerwów powtórzyć aż do skutku, gdyż dzieciątko musi zrozumieć, że ma spać w swoim łóżeczku.

Czasami sugeruje się rodzicom, aby nie przyzwyczajali dziecka do noszenia na rękach, bo potem sobie „nie poradzą”. To jest mit. W odpowiednim bowiem momencie, miejsce rąk zajmie podłoga, gdzie to wspólnie z opiekunem dziecko będzie się bawić. Jest to kwestia zainteresowania dziecka czym innym (odwrócenia uwagi).

Rozpieścić można dziecko starsze, np. dwuletnie, lecz nigdy noworodka.

3 pierwsze lata są najważniejsze! Dziecko powinno wzrastać w atmosferze bezpieczeństwa. Duże znaczenie ma to, aby czuło się kochane... Po wielogodzinnym odgadywaniu potrzeb dzieciątka może się okazać, że stało się już głodne. Wiele dzieci uspakaja się przy piersi...

Od noworodka nie należy niczego wymagać ani go za nic karać!

⁴⁰ Pani Elżbieta Rączkiewicz, położna z Ostrowca Świętokrzyskiego;

Gdy tak małe dziecko płacze, to można przyjąć, że jest jakiś powód!

Należy starać się zawsze zlokalizować źródło dyskomfortu.

Powody płaczu u niemowląt:

1. Głód⁴¹

2. Potrzeba bezpieczeństwa, ciepła, miłości, kontaktu z opiekunem.⁴²

3. Przemęczenie – jest częstą przyczyną płaczu. Dziecko jest zmęczone i w związku z tym nie może zasnąć. Nie dostarczamy wówczas dziecku nowych wrażeń, bodźców. Albo zaśnie spokojnie i monotonnie noszone albo nie niepokojone we własnym łóżeczku.

4. Pęcherzyk powietrza w przewodzie pokarmowym – dziecko należy wziąć na ręce (pionizacja) i poczekać jak mu się drugi raz odbije.

5. Kolka⁴³ – jest to kilkugodzinny płacz zawsze o tej samej porze. Dziecku wówczas twardnieje brzusek. Nie każde dziecko miewa kolki. Kolka zaczyna się po miesiącu i może trwać aż do pół roku.

6. Stany rozdrażnienia – trwają **do około 3 miesięcy**. Niemowlę nie umie sobie jeszcze poradzić z nadmiarem bodźców i tak odreagowuje różne napięcia.⁴⁴

⁴¹ Jeżeli byłby jakiś problem z piersiami (brodawkami), można nakarmić niemowlę z butelki, a potem wrócić do karmienia piersią. Dziecko nie może być głodne!

⁴²40. Niekiedy uzasadnione jest podanie smoczka. W sytuacji, kiedy dziecko zaczyna traktować brodawkę matki jak smoczek (nie jest głodne, ale ma potrzebę ssania) i w celu zwiększenia poczucia bezpieczeństwa u notorycznie płaczącego niemowlaka. Inny sposób, oprócz wzięcia na ręce, to przyłożenie i trzymanie otwartej dłoni do główki lub pleców dziecka.

⁴³ **Sposoby na kolkę** -jakiś preparat z apteki,
-masowanie brzuszka, nagrzewanie brzuszka poprzez położenie na nim ciepłej pieluchy,
- odstawienie przez matkę niektórych produktów spożywczych, takich jak mleko, jajka, serki waniliowe.

⁴⁴ Nie ma pewnego sposobu odróżniania kolki od stanu rozdrażnienia.

7. Odparzenia, zmiany skórne, ból. Dziecku należy często zmieniać pieluszkę i smarować pupkę Linomagiem –maścią lub Sudocremem. Rzadko, kiedy które dziecko będzie płakać z powodu mokrej pieluszki.

8. Nuda. Dziecko nie powinno leżeć całymi dniami w łóżeczku, pozostawione same sobie. Dziecko wymaga więc uwagi ze strony rodziców, czy opiekunów. Powinno w najbliższej przyszłości wyrosnąć na ciekawego świata brzdąca.

9. Lęk przed obcymi – u starszego niemowlęcia (6 – 9 miesiąc do 12 -15 miesiąca) jest reakcją na nowość, rozróżnieniem swój - obcy. Dziecko nie umie jeszcze przewidzieć, co się stanie. Musi się dopiero nauczyć, że w różnych sytuacjach społecznych jest bezpieczne i nic mu nie grozi. ⁴⁵

10. Ząbkowanie⁴⁶ – przeciętnie dzieci ząbkują **w wieku 6 miesięcy**, ale mogą zacząć ząbkować już 3-4 miesięczne niemowlęta, lub roczne dzieci.

11. Nerwowość rodziców

⁴⁵ **Codzienne rytuały zwiększają u dziecka poczucie bezpieczeństwa, jak np. wieczorna kąpiel i inne.**

⁴⁶

Otwór kostny przez który przedostaje się zawiązek zęba, jest mniejszy niż średnica korony zęba, co zazwyczaj jest bolesne. Dziecko może zacząć się ślinić, stać się nadpobudliwe, marudne, stracić apetyt, budzić się w nocy, dziąsła mogą być obrzęknięte. W wypadku gorączkowania zawsze konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Na ząbkowanie pomaga: twarde, gumowy gryzaczek (można go schłodzić w lodówce); specjalne żele dla ząbkujących niemowląt (w aptece bez recepty); odwrócenie uwagi dziecka; masowanie dziąseł, żuchwy, lub przemywanie naparem z rumianku (gazę można zawinąć na pale i delikatnie przetrzeć dziąsła)...

W chwili wyrzynania się pierwszych ząbków należy bezdyskusyjnie zacząć bać o higienę jamy ustnej niemowlęcia. Oznacza to: mechaniczne czyszczenie (np. specjalną szczoteczką silikonową przeciera się delikatnie ząbki) oraz spłukiwanie wodą (do popicia można podać wodę).

12. Inne powody płaczu

- **Ubieranie/ Spacery**

Noworodek łatwo się wyziębia. Nawet jak jest upał, nie może leżeć w samej pieluszce. Należy mu założyć ubranie, które przylega. Najlepiej bawełniane.

Z dzieckiem należy rozmawiać, mówić do niego, zwłaszcza, kiedy coś się przy nim robi! Uśmiechać się.

Do dziecka należy mówić wyraźnie.

- **Trzymanie, podnoszenie dziecka** – jedną rękę wsuwa się pod kark i kręgosłup dziecka, w celu zabezpieczenia główki. Główka nie jest bowiem stabilna – niemowlę nie utrzyma jej samodzielnie. Drugą rękę podkłada się pod pupę. Obie ręce są skierowane do środka i w ten sposób podtrzymują kręgosłup, a więc całego noworodka.

Zawsze należy zabezpieczyć główkę noworodka! Nawet wtedy, gdy niemowlę staje się bardziej stabilne.

- **Zakładanie kaftanika rozpinanego z przodu** rozpoczyna się od rękawa. Należy zwinąć rękawek i przełożyć rączkę dzieciątka. Potem ręką znajdującą się po przekątnej, chwycić dziecko za ramię i delikatnie przechylić do środka, na boczek. Gdy dziecko leży przytrzymywane na boczku, drugą, wolną ręką, podłożyć mu pod plecki resztę ubranka. Dziecko wraca na plecki. Teraz drugą ręką po przekątnej chwytą się drugie ramię i przechyla niemowlę na bok, do środka. Wolną ręką wyciąga się resztę ubranka. Dziecko wraca na plecki. Zakłada się dziecku drugi rękaw

kaftanika. Następnie zapina lub zawiązuje ubranko.

Należy uważać, by przez nieuwagę, nie łapać i nie uciskać dziecku brzuszka.

- **Śpiochy** zakłada się przez nogi. Chyba, że są to śpiochy rozpinane po całej długości, wówczas zakłada się je jak kaftanik.

Pod śpiochy lub na śpiochy można dodatkowo założyć skarpetki. Nie mogą one obcisnąć zbyt mocno nóżek noworodka, by nie tamowały swobodnego przepływu krwi.

Poza tym, na rączki także można założyć rękawiczki lub skarpetki, by dziecko nie drapało się po twarzy. Później należy obciąć dzieciątku paznokcie i pilnować, aby nie miało za długich. Najwygodniej obcina się niemowlęciu paznokcie, gdy śpi.

- **Zakładanie bluzek, body** należy rozpocząć od głowy. Ubranko trzeba tak zwinąć, by główka dzieciątka łatwo przeszła. Potem zakłada się rękawki. Zdejmowanie zaś, rozpoczyna się od dołu. Najpierw muszą zostać uwolnione rączki z rękawka, a potem całość jest zdejmowana przez głowę.

Dziecko ma dużą głowę oraz krótkie rączki (inne proporcje).

- **Zakładanie pieluszki** – jedną rękę wsuwa się pod pupę i kręgosłup dziecka, przez co unosi się ono, a drugą ręką podkłada pieluszkę.

Przy zakładaniu pieluszki nie wolno trzymać dziecka za stópki!

Można podtrzymać pod kolanka.

Pupcie dziecka należy posmarować linomagiem – maścią, lub innym preparatem przeznaczonym dla niemowląt. Należy dbać o to, by zawsze na pupci była maść. Resztę maści z dłoni wcieramy w pieluszkę.

Dzieci nie wolno przegrzewać!!! Przegrane dziecko bardzo szybko łapie

różnego rodzaju infekcje.

Aby sprawdzić czy dziecku jest ciepło, należy dotknąć karku. Kark powinien być ciepły, nie zimny ani wilgotny. Wilgotny kark świadczy o tym, że dziecko jest za ciepło ubrane. Rączki, nóżki też powinny być ciepłe. Lecz nie należy dokładać ubrań, jeżeli kark jest ciepły. Można założyć dodatkowo skarpetki na nóżki, czy na rączki.

Niemowlęta nie powinny być w przeciągach!

W bardzo wietrzne dni należy zrezygnować ze spaceru z maleństwem.

Pierwszy tydzień po powrocie do domu, nigdzie nie powinno się z dzieciątkiem wychodzić. W szpitalu poinformują, kiedy udać się na pierwszy spacer.

W zimę wychodzi się na spacer do (-5) stopni. Przy niższych temperaturach lepiej zostać w domu. Można ubrać dzieciątko, udać się do innego pomieszczenia i szybko a porządnie przewietrzyć pokój.

Praktykuje się również tzw. "werandowanie", w celu przyzwyczajenia noworodka do świeżego powietrza, spaceru. Dziecko ubiera się jak do wyjścia i przez kilka, kilkanaście minut otwiera się na oścież okno. Dziecko zostaje w tym samym pomieszczeniu. Czas „werandowania” powinien się stopniowo zwiększać.

Niemowlę na spacerze powinno mieć stosowne okrycie głowy – czapkę, chustę, kapelusik, odpowiednie do pory roku i pogody.

W domu raczej nie zakłada się czapki (chyba, że jest zimno lub bezpośrednio po kąpieli).

Osoba jeżdżąca samochodem powinna używać specjalnego fotelika dla dziecka, z odpowiednim atestem. Fotelik taki należy zamontować według instrukcji. Do 9 a nawet 13 kilo oraz skończenia przez dziecko roku fotelik mocuje się tyłem do kierunku jazdy, na tylnym siedzeniu. Na przednim, można zamontować tylko wówczas, gdy samochód nie posiada poduszki powietrznej.

Jeżdżąc autobusami, wybieramy te nisko podłogowe (są wygodniejsze). W każdym autobusie jest jedno oznakowane wejście przeznaczone dla wózków i osób

starszych. Jest także miejsce wydzielone na wózek. Jeżeli miejsce to zajęte jest przez stojących ludzi, trzeba ich przeprosić i postawić wózek wzdłuż do kierunku jazdy. Zablokować koła. Należy stać przy wózku i go zabezpieczać, gdy dziecko w nim spoczywa.

Jeżeli autobus, nawet ten nisko podłogowy, zatrzymał się w znacznej odległości od krawężnika, należy przy wysiadaniu poprosić kogoś o pomoc. Inaczej dziecko zsunie się. Można wysiadać przodem lub tyłem...

W opiece nad niemowlęciem, dobrze jest kierować się tzw. „zdrowym rozsądkiem”.

- **KĄPIEL I CZYNNOŚCI PIELEGNACYJNE**

KĄPIEL

1. PRZED KĄPIELĄ

W pomieszczeniu gdzie odbywa się kąpiel, musi być ciepło.

Najlepiej jakby było 24 stopnie C.

Przed kąpielą i każdą inną czynnością przy dziecku, należy wszystko przyszykować i mieć pod ręką– ubranka, kosmetyki, pieluchy!!!

Od dziecka nie wolno odchodzić i zostawiać je samo na podwyższeniu. Jedyne bezpieczne dla niego miejsce, gdzie może zostać samo, to dziecięce łóżeczko, ewentualnie wózek!

Woda powinna mieć temperaturę około 37 stopni, tyle ile ciałko noworodka.

Jeżeli woda z kranu nie jest dobra, można jej wcześniej nalać, by cały dzień postała. Przed kąpielą należy ją podgrzać.

Na dnie wanienki kładzie się złożoną wzdłuż pieluchę tetrową lub matę antypoślizgową. Trzeba uważać, aby nie zmoczyć pieluszki tetrowej w gorącej wodzie, a następnie nie położyć na spód. Dziecko może się wówczas poparzyć, nawet jak woda w waniencie będzie chłodna. Lepiej nalać najpierw wody do wanienki, a następnie zanurzyć pieluchę.

Gdyby dziecko zaczęło się łuszczyć, można dodać krochmalu do wody. Po takiej kąpieli nie smarujemy dziecka oliwką! Specjalne płyny do kąpieli sprawdzają się, gdy dziecko cierpi na atopowe zapalenie skóry. Ale wówczas i tak należy zapytać pediatry. Samemu lepiej nie testować na dziecku różnych zestawów kosmetyków, bo

może dostać uczulenia.⁴⁷

2. W TRAKCIE KĄPIELI

Gdy kąpiel jest już gotowa, to można rozebrać noworodka i przenieść go do wanny. Jedną ręką podtrzymuje się go za kark, a drugą myje – szyjkę, klatkę piersiową, brzuszek, paszki, rączki, okolice narządów płciowych, nóżki. Można umyć główkę (dziecko jest bowiem lekko odchylone). Potem ostrożnie przekładamy rękę. Ta, co myła podtrzymuje teraz kark, a ta, co podtrzymywała myje wygodnie plecki i pupcię.

Najlepiej jest, gdy pierwszą kąpiel zademonstruje w domu położna. Podobnie, sposób pielęgnacji pępka.

U dzieciątka, którego pępek się jeszcze nie zagoił, trzeba uważać, aby podczas kąpieli nie zamoczyć pępka.

Tak samo nie zanurza się noworodka po uszy. Uszy należy umyć z zewnątrz, nie nalewając do nich wody (same będą się czyścić). Jeżeli woda dostanie się do uszu, można pozbyć się jej przechylając dziecko na jedną i drugą stronę.

Twarz dzieciątka można umyć podczas, przed lub po kąpieli. **Oczy przemywa się przegotowaną wodą - ruchem do wewnątrz, w stronę noska!**

⁴⁷ **Mąka ziemniaczana pomaga także na zaczerwienienia pod paszkami.** W pachwinach jej jednak nie stosujemy;

Zaczerwienienia pod paszkami można przemyć spirytusem, uważając na oznaki szczypania. **Spirytusu nigdy nie używamy w otwartych ranach ani w ropnych sprawach. Jest to środek doraźny i niemożna go nadużywać.**

Kremem, który sprawdza się przy podrażnieniach skóry jest Sudocrem.

W różnych sytuacjach najlepiej jest się po prostu poradzić położnej środowiskowej lub lekarza.

3. PO KĄPIELI

Po kąpeli trzeba dzidziusia okryć i wysuszyć, aby nie tracił ciepła. Można założyć mu czapkę.

Noworodka nie wyciera się przez pocieranie, ale poprzez dotykanie – poklepywanie przez ręcznik. Zamiast ręcznika można używać pieluszek tetrowych czy flanelowych. Bardzo dobrze wchłaniają wilgoć.

To właśnie z wypranymi i wyprasowanymi pieluszkami tetrowymi powinna stykać się bezpośrednio skóra dziecka.

Następnie można posmarować dzieciątko oliwką (oprócz twarzy) i ubrać je.

Główkę także smaruje się oliwką, a następnie specjalną szczoteczką zczesuje ciemieniuchę.⁴⁸ Gdy dziecko nie ma ciemieniuchy i tak warto czesać mu włoski, gdyż w ten sposób pobudza się skórę głowy do pracy. Pierwsze włoski ulegną wytarciu.

PEPEK

Pępek przeciera się kilka razy dziennie, dokładnie od środka, cienkim patyczkiem higienicznym zanurzonym w spirytusie 70%. Przypomina to takie grzebanie w pępku.

Poza tym nie wolno ingerować w proces odpadania pępka! Kikut sam odpadnie. Przeważnie odpada po 14 dniach. Do tego czasu nie należy go moczyć.

Dopóki kikut nie odpadnie wywija się pieluszkę na pępku.

⁴⁸ **Ciemieniucha** – jest to niemowlęca postać łojotoku. Na głowie niemowlęcia pojawiają się tłuste łuski. Wygląda to jak brud chociaż dziecko jest myte. Ciemieniuchę po umyciu włosów smaruje się oliwką i szesuje. Dolegliwość ta znika samoistnie, do pół roku.

NARZĄDY RODNE

Przecierając narządy rodne dziewczynki, należy pamiętać by zawsze wykonywać ruch od okolicy cewki moczowej do odbytu. Nigdy na odwrót, by nie zanieść bakterii z odbytu wyżej!

U chłopca nie odciąga się napletka.

JAMA USTNA

Dziecko rodzi się bezzębne, więc nie trzeba dbać dodatkowo o jamę ustną. W momencie ząbkowania, dbanie o zęby staje się bardzo ważne.

Gdy rodzice chcą, mogą przecierać noworodkowi dziąsła gazą zawiniętą na palec, umoczoną w wodzie, lub specjalną silikonową szczoteczką dla niemowląt.

NOS i USZY

Nic nie wkłada się do noska, uszu! Dziecko samo czyści sobie noskę poprzez kichanie. Później potrzebna będzie **gruszka do noska** – jeżeli widać, że dziecko samo sobie nie poradzi, a w nosku są gluty.

W przypadku gdyby jakaś wydzielina wydostawała się z oczu, noska należy je przemyć **solą fizjologiczną**.

Sól fizjologiczną kupuje się w aptece. Najlepiej kupić w jednorazowych, małych pojemniczkach. Należy potraktować te opakowania jako produkt jednorazowego użytku – po otwarciu nie przechowywać płynu na kolejny dzień.

W wypadku dolegliwości trzeba skorzystać z pomocy lekarza.

DALSZE KARMIENIE

Współcześnie zaleca się karmienie wyłącznie piersią przez pół roku. Idąc tym tropem, dopiero półrocznemu dziecku wprowadza się stopniowo nowy jadłospis. Jeżeli dziecko okazałoby się alergikiem, będzie wiadomo na co jest uczulone. Dlatego zaczyna się podawać pojedyncze produkty o odpowiedniej konsystencji. Obserwacja reakcji dziecka na produkt trwa 3-4 dni. Tym sposobem nie obciąża się także układu trawiennego.

Pożywienie dla niemowlęcia można samemu przyszykować bądź kupić gotowe. Na rynku dostępne jest specjalne jedzonko dla niemowląt. Na opakowaniach umieszczona jest informacja o wieku dziecka, dla którego przeznaczony jest produkt. Firma odpowiada za jakość. Szykując samemu jedzenie dla niemowlaka, dobrze jest znać źródło warzyw, owoców.

Ważne jest podawanie dziecku płynów – wody, specjalnych herbatk...

Dla dziecka przyda się śliniaczek, łyżeczka, pojemniczek czy miseczka na jedzenie. Można pomyśleć o kupnie „kubka niekapka”. Specjalne krzeselko ze stolikiem będzie potrzebne dopiero, gdy dzieciątko będzie samodzielnie siedziało i uczyło się samo jeść.

Przy pierwszych karmieniach należy podać dziecku na łyżeczce troszeczkę pożywienia. Bardzo mało. Jedzonko musi mieć płynną postać. Wszystko musi być dobrze zmiksowane, czy starte. Ważne jest, aby niemowlę nie zniechęciło do jedzenia. Niech zje dwie, trzy łyżeczki. Będzie miało bardzo zdziwioną i zniesmaczoną minę. Przez kilka dni warto po prostu potrenować z dzieckiem otwieranie buzi do jedzenia i połykanie. Dla dziecka nie jest to oczywista sprawa. Należy je zachęcać, chwalić. Porcje same będą się zwiększać z biegiem czasu. Nie należy zmuszać dziecka do jedzenia.

Aby podgrzać jedzonko dla dzidziusia, wkłada się je w miseczce czy słoiczku do ciepłej czy gorącej wody. Tak samo mleko w butelce podgrzewa się wkładając ją

do garnka z wodą.

Serwuje się dziecku pożywienie o temperaturze pokojowej lub ledwie ciepłej.

Butelki, smoczki, laktator i inne akcesoria należy umyć wodą z płynem do mycia naczyń i wygotować około 5-10 minut. Smoczek, łyżeczkę, jeżeli są czyste, można przelać wrzątkiem. Nie wolno oblizywać smoczka, łyżeczki a potem dawać dziecku! Nie należy sugerować się tym, że bardzo wiele osób tak robi. Należy przestrzegać zasad higieny.

Kolejność wprowadzanych produktów

1. **Zupki** - pierwszą zupkę przyrządza się z ziemniaka i marchewki.

Potem stopniowo dodaje się inne warzywa, jarzyny. Unikamy warzyw wywołujących wzdęcia.

2. **Owoce** - po 1-2 tygodniach od wprowadzenia zupek, można zacząć podawać owoce. Najlepiej w formie soków. Zaczyna się od jabłka, potem marchewki.

Uwaga – owoce nie są posiłkiem!

Nie należy podawać ich na wieczór i w nocy!

3. **Mięso** – w 7 miesiącu należy zacząć podawać zupki z mięsem! Można rozpocząć od zupek z królikiem, indykiem, kurą, itd.

4. **Kaszki** – po około 2 tygodniach od podawania zupek z mięsem, trzeba wprowadzić drugi posiłek, którym są kaszki.

5. **W 9 miesiącu można wprowadzić żółtko.** Należy ugotować jajko na twardo i drobno rozkruszyć żółtko, następnie wymieszać z zupą jarzynową. Żółtko podaje się 2-3 razy w tygodniu.

6. **Pieczycwo zaczynamy podawać od 10 miesiąca.**

7. **11 miesiąc** – zalecana data zaprzestania karmienia dziecka piersią. Jednak jest to sprawa indywidualna kobiety.

8. **Roczne dziecko** – je już „wszystko”; Unikamy produktów zawierających konserwanty, czy też warzyw wywołujących wzdęcia. Podajemy gotowane mięso, nie smażone. Bardzo ważne są nadal mleczne posiłki (co najmniej 3 w czasie dnia)! Podajemy specjalne mleko dla dzieci – modyfikowane. Częstość karmienia - około 5 razy (śniadanie, drugie śniadanie,...). Należy uważać aby nie przekarmiać dziecka (lepszy jest owoc niż „coś słodkiego”).

ZABAWKI DLA DZIECKA

W początkowym okresie najlepszą „zabawką” dla dziecka są jego rodzice. **Noworodek potrzebuje kontaktu z drugim człowiekiem** – daje mu to poczucie bezpieczeństwa i stanowi czynnik wprowadzający go w życie społeczne.

Nie można pozwalać na to, by dziecko całymi dniami leżało w łóżeczku pozostawione same sobie. Należy przybliżać twarz do maleństwa, uśmiechać się, brać je na ręce, chodzić z nim po domu. Zaleca się mówienie do dziecka, czytanie mu książeczek, puszczanie piosenek i audycji dla dzieci – wszystko po to, by dzieciątko mogło się osłuchać z językiem. (bardzo dobre jest także czytanie dziecku w czasie ciąży). Później dzidzius zacznie próbować naśladować mowę – będzie gruchać, patrzeć na nas, uśmiechać się. Będą to „pierwsze rozmowy”.

Dzieciątko będzie doskonalić umiejętność widzenia – na początku widzi niewyraźnie i z bliskiej odległości; może robić zeza. **Potem będzie doskonalić koordynację rąk i oczu.**

Zabawkami dla niemowlaka będą wyraziste kształty a także poruszające się przedmioty, np. karuzela z pozytywką, grzechotki, którymi rodzice będą poruszać. Można często zmieniać różne rzeczy w otoczeniu dzieciątka. Można wyciąć kolorowe kółka i poprzyklejać na ścianę. Po jakimś czasie dziecko je zauważy i zacznie im się przyglądać. W trzecim/ czwartym miesiącu będzie bawić się rączkami, paluszkami i łapać świadomie palce dorosłego oraz inne rzeczy. Wykaże zainteresowanie lustrem. Można zaopatrzyć się w specjalne gryzaczki dla dziecka – przydadzą się także dla ukojenia bólu dziąseł w momencie ząbkowania.

Następnie trzeba dziecku dać możliwość trenowania przez nie swoich mięśni i umiejętności. Podłoga jest miejscem gdzie jest najwięcej przestrzeni. Zaleca się kłaść niemowlę na brzuszku, by mogło podnosić się na rękach i unosić główkę. Te czynności powinny się odbywać pod okiem dorosłego. Gdy położy się dzieciątko na plecach, to być może z czasem zacznie się przewracać na brzusek.

Pomocna będzie nadmuchiwana piłka, z której należy spuścić trochę powietrza.

Należy umożliwić dziecku ruch – nie powinno całymi dniami przebywać w wózku na spacerze. Miło będzie zobaczyć chwilę, w której starsze niemowlę wystartuje by odkrywać otoczenie.

Dziecko uczy się i odkrywa świat poprzez zabawę. Rodzice powinni jednak zademonstrować dziecku jak można się daną rzeczą bawić. Najlepiej jest samemu się przez chwilę pobawić. Dziecko uczy się głównie poprzez obserwację (tzw. modelowanie - obserwowanie zachowań modelu, którym jest rodzic lub opiekun; by następnie móc go naśladować).

W zabawie należy dziecku towarzyszyć lub mieć je na oku. Trzeba uważać na wszystkie małe przedmioty, które dziecko może połknąć i nie dawać przedmiotów stanowiących dla dziecka zagrożenie. Wszystko, co trafi do rączki, to trafi również do buzi. Absolutnie nie wolno zostawiać dziecka z torebką foliową, reklamówką, sznurkiem. Rodzice muszą więc wykazywać się przewidywalnością.

Starszemu niemowlęciu należy umożliwić obserwowanie innych bawiących się dzieci albo kontakt z nimi.

Zawsze należy obserwować swoje dziecko i starać się być wrażliwym na jego potrzeby. Wówczas bez trudu zauważymy, co je zaciekawia i jak przebiega jego rozwój. Dzieci mogą różnić się w tempie rozwoju. Jeżeli dziecko jest pod opieką lekarską, nie należy się tym przejmować ani przyspieszać praw natury!

ZAKOŃCZENIE

Poradnik ten miał na celu dostarczenie podstawowych informacji o ciąży i początkach macierzyństwa. Miał „uspokoić” przyszłych rodziców i zachęcić do racjonalnego podejścia do zagadnień dotyczących dzieci.

Życzę wszystkim czytelnikom niezapomnianych chwil odkrywania uroków macierzyństwa i ojcostwa,

cierpliwego towarzyszenia małemu człowieczkowi w jego wznoszeniach i upadkach,

i pokory, dzięki której dziecko będzie nas uczyć jak stać się radosnymi i dobrymi ludźmi.

Autorka

Zofia Seliga

Bibliografia

1. Program edukacji przedporodowej „Szkoła Rodzenia” finansowany przez Urząd m. st. Warszawy; Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego SPZOZ; lipiec 2006, Warszawa
2. Benjamin Spock „Dziecko; pielęgnacja i wychowanie”; Dom Wydawniczy Rebis; Poznań 200
3. Sympozjum Naukowe o wychowaniu dzieci i młodzieży „Autorytet Prawdy”; UKSW, Warszawa dnia 18.03.2006r.
4. „Psychologia dziecka” Ross Vasta, Marshall M. Haith, Scott A. Miller; Warszawa 1995; Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne
5. „Encyklopedia Zdrowia Gazety Wyborczej”. Bezpłatny dodatek do „Gazety Wyborczej”; www.gazeta.pl/zdrowie Rozwój dziecka (okres prenatalny)
6. „Zdrowie kobiety” Beata Przybycień; Wydawnictwo SMS, 2002r; (okres prenatalny)
7. „Zdrowie kobiety; lekarz radzi kobietom” pod red. Prof. Dr Ireneusza Roszkowskiego, wydanie IX, Warszawa 1973, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich
8. Porady starszej środowiskowej, Przychodnia K, Saska 61, 2006 r. Warszawa
9. www.mz.gov.pl (karta szczepień)
10. „Kuchnia polska” Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 1980
11. „ABC Karmienia piersią” – ulotka wydana przez Komitet Upowszechniania Karmienia Piersią; www.laktacja.pl
12. www.twojedziecko.pl (o ząbkowaniu)
13. www.przychodnia.pl (o ząbkowaniu)
14. www.abc.com.pl , www.ciop.pl (ustawy)
15. Kodeks Pracy 2005 Agencja Wydawnicza MZ, wyd IV, Warszawa 2005