

MAGDALENA SĘKOWSKA



**VADEMECUM
MŁODYCH RODZICÓW**

Spis treści

Słowo wstępne.....	6
Część I: Ciąża	9
Świadome przygotowanie się do ciąży.....	10
Pierwsze oznaki ciąży	12
Pokonać ciążowe nudności	14
Rozwój płodowy dziecka	16
Ciąża w badaniach lekarskich	19
Dieta w ciąży	20
Kontakt i więź z nienarodzonym dzieckiem.....	23
Gimnastyka w czasie ciąży	26
Konflikt Rh.....	28
Poronienie	30
Szkoła rodzenia.....	32
Część II: Poród.....	36
Szpitalna walizka – co wziąć ze sobą na czas porodu.....	37
Oznaki zbliżającego się porodu	39
Poród fizjologiczny – etapy narodzin dziecka	41
Cesarskie cięcie	43
Kiedy poród naturalny, kiedy cesarskie cięcie	44
Poród rodzinny – ważna rola taty	46
Sposoby łagodzenie bólu porodowego	49
Skala Apgar – na jakiej podstawie oceniany jest noworodek	51

Część III: Po narodzinach dziecka.....	54
Okres połogu (poporodowy)	55
Nowe role w rodzinie po narodzinach dziecka	57
Nowe dziecko w rodzinie	59
Karmienie piersią	61
Dieta mamy karmiącej.....	64
Zaburzenia w karmieniu piersią.....	67
Karmienie butelką	69
Poporodowe przygnębienie.....	71
Powrót do formy po porodzie.....	73
Źródła.....	76

Słowo wstępne

Drodzy młodzi rodzice! Przede wszystkim gratuluję Wam decyzji o chęci przyjęcia na siebie i spełnienia się w najważniejszej roli dla kobiety i mężczyzny – bycia Matką i Ojcem. Na pewno jesteście szczęśliwi, ale i pojawiło się w waszej głowie pytanie: i co dalej? Być może czujecie się trochę przerażeni i zagubieni. Jest to reakcja naturalna gdyż jesteście świadomi zmian, jakie dokonają się w życiu całej Waszej rodziny. Zmieni się Wasz styl życia, przyzwyczajenia, a – w przypadku kobiet – zmieni się także Wasze ciało. Brzuszek będzie rósł, a wraz z nim będzie rosła miłość do dziecka.

Nawiązując do pytań, jakie zadają położnym i lekarzom, kobiety zgłaszające się do Poradni dla Kobiet oraz na Oddział Położniczy, Autorka tej publikacji postanowiła przedstawić ogólne wiadomości dotyczące tego, co czeka młodą kobietę w czasie ciąży, jak przebiega poród, na co trzeba zwrócić uwagę podczas porodu – czyli w okresie kilku tygodni po porodzie oraz pierwszych dni pobytu noworodka w domu.

Młoda mamo! Od kiedy jesteś w ciąży Twoje poczucie odpowiedzialności wzrosło, bo nie jesteś już sama. Dlatego dużo czytasz i pogłębiasz swoją wiedzę na ten temat. W ten sposób jak najlepiej chcesz zadbać o siebie i swoje maleństwo. W rozdziale I tej książki znajdziesz odpowiedzi na pytanie dotyczące przebiegu ciąży i zagrożeń z nią związanych.

Dziecko rośnie i dojrzewa w Twoim ciele, czas porodu przybliży się wielkimi krokami. Tuż przed jego terminem emocje rosną, a wraz z nimi niepokój, jak to będzie. Kiedy zaczną się pierwsze skurcze, pierworódki jak i ich mężowie niejednokrotnie wpadają w panikę. W takich momentach człowiek nie potrafi myśleć racjonalnie, stąd nie zawsze łatwo zebrać myśli, co spakować do szpitala. Dlatego lepiej nie zostawiać tej czynności na ostatnią chwilę. Najlepiej, jeśli torba będzie

spakowana miesiąc przed planowanym porodem, dzięki czemu oszczędzisz sobie i mężowi niepotrzebnych nerwów.

Poród to wyjątkowe doświadczenie, które najprawdopodobniej zapamiętasz na całe życie. Powinnaś wiedzieć, że możesz mieć wpływ na jego przebieg – możesz wybrać „poród rodzinny”, to znaczy w trakcie którego towarzyszyć Ci będzie mąż lub ktoś z bliskiej rodziny albo możesz rodzić sama, wtedy rolę przewodnika podczas tego porodu odegra wyłącznie położna. Oczywiście trzeba zachować pewną elastyczność, bo tak już jest, że dziecko potrafi wywrócić do góry nogami nawet najmisterniej ułożony plan. Planując szczegóły porodu przygotuj się na różne możliwości, łącznie z ewentualnością cesarskiego cięcia. Wiadomości zebrane w rozdziale II pomogą Ci zastanowić się nad różnymi opcjami dotyczącymi porodu i wybrać to, co dla Ciebie najlepsze.

Rodzina i koleżanki chętnie opowiadają o własnych lub zasłyszanych doświadczeniach porodowych. Przeważnie są to opowieści pełne grozy. Słuchasz ich, bo z jednej strony szukasz wiedzy o czymś nieznanym, a z drugiej – nie wiesz, jak ich unikać.

Gdy zaczyna się poród uruchamiają się w kobiecie najgłębsze, sprzeczne uczucia: radości (że to już), smutku (że moje dziecko oddzieli się ode mnie), lęku (że sobie nie poradzę, złości (że tak boli).

Poród – jak pisałam wcześniej – pozostawia wspomnienia na całe życie, nie tylko bólu i strachu, lecz przede wszystkim – jak mówi większość kobiet, które mają go już za sobą – jest źródłem spełnienia i ogromnej miłości do dziecka. Na pewno każda z mam mogłaby dużo powiedzieć o tej drugiej – jasnej stronie porodu. Jak czuły się szczęśliwe, kiedy po raz pierwszy patrzyły na swoje dziecko, kiedy po raz pierwszy przystawiały je do piersi. Słuchając tych wszystkich historii, zastanów się, czy gdyby poród był rzeczywiście taki straszny, kobiety decydowałyby się na kolejne dzieci?

Chwila gdy malutki noworodek po raz pierwszy pojawia się w domu, może wiązać się z wielkim niepokojem. Opowieści o nieprzespanych nocach, nieustannym

płaczu, którego nie można uspokoić i karmieniu na każde żądanie, mogą sprawić, że każdy dumny, świeżo upieczony rodzic może czuć się niepewny tego, co niesie najbliższa przyszłość.

Jednak nie przejmuj się, nabierz odwagi, ponieważ masz przed sobą publikację, która jest zbiorem podstawowych wiadomości dotyczących ciąży, porodu, położu i pielęgnacji noworodka w pierwszych dniach po urodzeniu – swoiste **Vademecum Młodych Rodziców**.

Wiadomo, że na te tematy można by napisać całe elaboraty. Jednak dla młodej mamy wiedza w pigułce jest bardzo przydatna, gdyż nie trzeba długo wyszukiwać informacji, można szybko zaspokoić swoją ciekawość, uzupełnić wiedzę i zastosować ją według potrzeb.

Dlatego też serdecznie polecam niniejszą książkę i zapraszam do lektury!

Maria Ficak-Kuźniar

Maria Ficak-Kuźniar – położna, Specjalista do Spraw Pracy z Rodziną, a przede wszystkim żona, mama dwóch dorosłych córek i babcia prześlicznej wnuczki – Juleczki.