

## Ulotka informacyjna dla pacjenta Poradnik dla matek po porodzie

**Karmienie piersią** – jest podstawą zdrowia nie tylko dziecka, ale i matki. Jest tanie, pokarm jest łatwo dostępny, ciepły oraz ma idealny dla dziecka skład. Niemowlęta powinny być karmione wyłącznie piersią przez 6 miesięcy, następnie zalecane jest kontynuowanie karmienia piersią przy jednoczesnym wprowadzaniu do diety posiłków uzupełniających. Twój pokarm jest zawsze taki, jaki powinien być! W pierwszych dniach po urodzeniu pokarm jest gęsty, żółty (tzw. siara), potem staje się coraz bardziej biały, aż wreszcie nieco przejrzysty. Każdy jest równie dobry dla coraz starszego noworodka, który „je” i „pije” coraz więcej, w pokarmie musi być coraz więcej wody, aby pokrył zapotrzebowanie dziecka na płyn. **DLATEGO PODCZAS KARMIENTA PIERSIĄ NIE MA POTRZEBY, ABY DZIECKO „PRZEPAJAĆ”**. W bardzo ciepłym letnim okresie lub gdy zimą mocno ogrzewamy pomieszczenia, zauważymy, że noworodek czy niemowlę będzie częściej ssać pierś. W ten sposób zaspokaja swoje zwiększone pragnienie. Matka karmiąca powinna wtedy również wypijać więcej płynów.

Co zrobić jeżeli noworodek zbyt płytko chwyta brodawkę?

Przed wszystkim nie możesz mu na to pozwolić. Wkładając palec między jego dziąsła, przekonasz dziecko, aby wpuściło brodawkę. Potem należy jednak poczekać na właściwy moment, gdy „szukające” dziecko ponownie otworzy buzię najszerzej, i ujmując nieco spłaszczoną brodawkę wsunąć ją do buzi dziecka lekko w kierunku podniebienia i pozwolić mu „wciągnąć” ją głęboko z prawie całą otoczką. Nie denerwuj się. Pierwszy raz może się nie udać, więc próbuj kolejny raz. Możesz również poprosić o pomoc położną. **PAMIĘTAJ! JEŻELI BĘDZIESZ ZDENERWOWANA NAWET PRAWIDŁOWO CHWYCONA PIERŚ MOŻE NIE „PODAĆ” DZIECKU POKARMU, PONIEWAŻ TWÓJ STRES SPOWODUJE BLOKADĘ WYDZIELANIA OKSYTOCYN.**

Jak w najprostszym sposobie ocenić czy noworodek się najada?

- ssie pierś spokojnie i aktywnie przez 15-20 minut i słyszysz jego miarowe połykanie
- spokojnie śpi dłużej niż 3 godziny przynajmniej 1-2 razy na dobę (niekoniecznie w nocy)
- oddaje cały czas taką samą ilość moczu na dobę (mniej więcej tyle samo podobnie ciężkich pieluszek)
- w czasie ssania wyraźnie odczuwasz, że pierś staje się jakby szczuplejsza

Liczba stolców oddawanych przez dziecko w ciągu doby nie musi świadczyć o „najadaniu się”. Zdrowy noworodek w pierwszych dniach życia zazwyczaj oddaje stosunkowo niewielką ilość stolca po każdym karmieniu, a nieco starszy i niemowlę raz lub kilka razy na dobę. Jednak całkiem prawidłowe może być również oddawanie stolca co 2, a nawet 3 dni, zazwyczaj w dużej ilości (po 6 tygodniu życia). Dziecko najczęściej jest wtedy spokojne, a konsystencja stolca papkowata, prawidłowa, więc nie są to zaparcia i nie należy podawać czopków. Niektóre często ssące noworodki przybywają na wadze w ciągu pierwszego miesiąca życia nawet o 800-1000 gramów!

Przepełnione piersi

Zaraz po urodzeniu dziecka, gdy produkcja pokarmu gwałtownie wzrasta, piersi stają się obrzęknięte, twarde i bolesne. Stan ten musi nieestety potrwać kilka dni, aż produkcja pokarmu dopasuje się do zapotrzebowania noworodka. Czasami ulgę przynosi kilkukrotne ściągnięcie niewielkich ilości nadmiaru pokarmu, pomagają także okłady: ciepły (np. ogrzana ręcznik) przed karmieniem, chłodny po karmieniu (niektórzy zalecają okład ze zmiętych liści kapusty) **PAMIĘTAJ! REGULARNE ODCIĄGANIE NADMIERNYCH ILOŚCI MLEKA NIE JEST POLECANE, PONIEWAŻ PIERŚ BĘDZIE STAŁE PRODUKOWAĆ ZBYT DUŻO POKARMU.**

Bolesne brodawki

W pierwszych dniach karmienia bolesne są również brodawki. Aby ułatwić regenerację podrażnionego naskórka można stosować maści zawierające lanolinę (których nie trzeba zmywać przed karmieniem). Nie ma potrzeby mycia piersi przed każdym karmieniem, bo może się ono stać przyczyną uszkodzenia brodawek. Codzienna toaleta wystarczy. Powinnaś wiedzieć, że najlepiej z problemem tkliwych brodawek poradzi sobie czas. Bywa, że brodawki zostają uszkodzone („pogryzienie”) w czasie pierwszych karmień. Dzieje się tak wtedy, gdy Twój maluch chwyta brodawkę zbyt płytko i ssie ją nerwowo. Czasem również sama matka, kończąc karmienie, zbyt gwałtownie wyjmuje pierś z buzi dziecka. Nie pozwól maluchowi ssać zbyt płytko. Przedłużone ssanie możesz łatwo skrócić delikatnie wkładając dziecku własny palec między dziąsła. Jeśli doszło już do znacznego uszkodzenia brodawki jednej piersi czasem konieczne będzie krótkotrwale zaprzestanie karmienia tą piersią (np. przez okres 1-2 karmień). Należy w tym czasie delikatnie i możliwie dokładnie odciągać z niej pokarm, aby nie doszło do zastoju. **PAMIĘTAJ ABY TEN OKRES BYŁ MOŻLIWIE JAK NAJKRÓTSZY.**

Odbijanie i ulewianie

Niektóre, zwłaszcza te łapczywie ssące noworodki i niemowlęta często ulewają po karmieniach, niekiedy bardzo obficie. Dzieje się tak z powodu połykania przez malucha dużych ilości powietrza. Aby zapobiec ulewaniu lub je złagodzić, powinnaś w czasie ssania piersi zrobić dziecku 1-2 przerwy, w czasie których ułożysz je na swoim ramieniu w prawie pionowej pozycji aż do chwili, w której usłyszysz głośne odbicie. Wtedy możesz powrócić do karmienia (oczywiście nadal tą samą piersią). Zazwyczaj małe dziecko będzie wtedy ssać bardziej spokojnie. Po karmieniu, zanim ułożysz dziecko w łóżeczku, ponownie zastosuj tę samą metodę. Najczęściej jest ona bardzo skuteczna i ulewianie znika lub przestaje być tak obfite. Ulewianie po karmieniu w niewielkich ilościach z czasem ustępuje (zazwyczaj ok. 6 miesiąca życia).

**Stolce u dziecka karmionego piersią** – wkrótce po urodzeniu stolce noworodka są ciemne i maziste (tzw. smółka), potem stopniowo zmieniają się. Dziecko oddaje stolce bardzo często, praktycznie po każdym karmieniu. Są one twarozkowo-wodniste, najczęściej zabarwione zielonkawo. Z czasem zmniejsza się ich ilość, zmienia konsystencja na papkowatą oraz zabarwienie na żółte. Są to stolce powszechnie uznawane u niemowlęcia za prawidłowe. Nie stanowi to jednak reguły. Bardzo często dzieci karmione wyłącznie piersią przez cały czas mają stolce nieco wodniste, często zielono zabarwione i liczne, uzyskując jednocześnie prawidłowe przyrosty masy ciała.

**Kolka** – kolka jest chyba najbardziej dokuczliwym dla rodziców i dziecka objawem u niemowlęcia w pierwszym okresie jego życia. Może się pojawić po raz pierwszy, gdy Twój małe dziecko ma około dwóch, trzech tygodni. Zazwyczaj późnym popołudniem lub wczesnym wieczorem dziecko nagle zaczyna przeraźliwie płakać. Jeśli dasz mu pierś w nadziei, że może zaspokoić nagły głód, małe dziecko może chwilę i ponownie zacząć krzyczeć. Jego brzuszek zwykle jest wtedy napięty i usłyszysz być może, jak często oddaje gazy. Noszenie, bujanie, masaże brzuszka pomagają tylko na chwilę. Krzyki trwają zazwyczaj ponad godzinę. Twój stres również mu się udzieli. Na kolkę w zasadzie nie ma leku. Czasem, gdy objawy są bardzo nasilone, pediatra może zlecić jeden z preparatów ułatwiających dziecku oddawanie gazów. Pomocny może być też masaż brzuszka (zawsze zgodny z ruchem wskazówek zegara), masaże pleców w pozycji na brzuchu, noszenie dziecka na ramieniu z delikatnym masażem pleców (pozycja jak do odbijania), ale najważniejsza jest atmosfera wokół dziecka.

Postaraj się wypracować najlepszą metodę na uspokojenie WAS obojga. Dziecko świetnie odczuwa twój stan emocjonalny. Wiemy, że mało pocieszający jest fakt, że kolkę ma większość niemowląt i z tego po prostu się wyrasta. Być może pomoże Ci jednak świadomość, że Twój maluch jest zdrowy, mimo, że ma problemy z kolką. **PAMIĘTAJ! NAWET BARDZO NASILONE OBJAWY KOLKI JELITOWEJ NIGDY NIE SĄ PRZECIWWSKAZANIEM DO KARMIENTA PIERSIĄ.**

## Ulotka informacyjna dla pacjenta

# Poradnik dla matek po porodzie

**Masa ciała** – w pierwszych dobach życia w czasie pobytu w szpitalu noworodki są zwykle ważone raz dziennie. Częstsze ważenie zaleca pediatra, kiedy ma wątpliwości co do tempa i wielkości utraty masy ciała dziecka.

Dlaczego malec od razu nie tyje?

W pierwszych 2-3 dobach życia noworodek traci na wadze zazwyczaj ok. 7% swojej masy przy urodzeniu. Wynika to z koniecznej utraty nadmiaru płynów w czasie przejścia do życia poza łonem matki. Często ubytek masy bywa większy nawet do 7% i badający dziecko pediatra nie ma zastrzeżeń co do tego stanu, jeśli karmienie piersią przebiega prawidłowo.

**Czkawka** – często zdarzająca się czkawka nie powinna niepokoić. Należy przystawiać dziecko do piersi.

**Żółtaczka fizjologiczna** – jest normalnym objawem przemian w organizmie noworodka. Nie przerywaj karmienia. Gdy masz wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

**Obrzęk sutków** – pojawia się u noworodka w 2-3 dobie życia niezależnie od płci i utrzymać się może przez kilka miesięcy. Nie wolno wyciskać.

**Krwawienia, plamienie z pochwy u dziewczynek** – może wystąpić kilka dni po urodzeniu i szybko mija.

**Przewijanie** – należy wybrać wygodne i bezpieczne miejsce dla dziecka i osoby przewijającej oraz przygotować potrzebne rzeczy. Obmyj okolice odbytu i narządów płciowych przy każdym przewijaniu od przodu do tyłu najlepiej wodą lub specjalnymi wilgotnymi chusteczkami. Jeśli skóra jest zaczerwieniona, nie używaj mydła tylko samej wody i natłusć.

**PAMIĘTAJ! PIELUCHY JEDNORAZOWE NIE ZWALNIAJĄ OD PRZEWIJANIA DZIECKA.**

**Kąpiel** – kąp maluszka wieczorem przed karmieniem, nigdy po jedzeniu, w pomieszczeniu o temperaturze 22°C – 24°C, w waniu z 5-10 cm wody o temp. 36-37°C, na dnie wanienki położyć pieluszkę tetrową, albo materacyk antypoślizgowy.

**Kikut pępowinowy** – Powinien odpaść w ciągu 6-14 dni. Do pielęgnacji kikuta zaleca się mycie wodą i mydłem oraz osuszenie. Jeżeli zauważysz niepokojące objawy: zaczerwienienie okolicy pępka i/lub sączenie wydzieliny przemyj pępek preparatem „Octenisept” i skonsultuj się z lekarzem. **PAMIĘTAJ!** Zawsze zawijaj górny brzeg pampersa, tak aby nie podrażniał pępka do czasu odpadnięcia kikuta.

**Dieta matki** – wypijaj minimum 2 litry płynów na dobę. Jedz mniej, ale częściej (5 razy dziennie). Jedz dużo białka i błonnika oraz tłuszcze roślinne. Jedz więcej potraw gotowanych, rzadziej smażone. Nie jedz produktów nieświeżych, chemicznie konserwowanych i sztucznie barwionych. Unikaj częstego picia mocnej kawy, herbaty, słodzonych napojów gazowanych, nie pij alkoholu. Nie zmuszaj się do picia mleka, jeśli go nie lubisz. **DIETA POWINNA BYĆ ZDROWA, ZBILANSOWANA, OPARTA O PIRAMIDĘ ZDROWEGO ŻYWIENIA, NIE POWINNA ZAWIERAĆ PRODUKTÓW WYSOKO PRZETWORZONYCH.**

**Rana po cięciu cesarskim** – nie wymaga dodatkowej pielęgnacji i szybko się goi. Nie pozbawiaj się dostępu powietrza, nie noś drażniącej, obcisłej bielizny. Jeśli pojawi się obrzęk, zaczerwienienie, sączenie z rany skonsultuj się ze specjalistą.

**Nadmierna potliwość** – organizm pozbywa się nadmiaru płynów z okresu ciąży. Ustąpi po kilku, czasem kilkunastu dniach.

**Higiena intymna matki** – myj krocze po każdym oddaniu moczu i stolca w kierunku od przodu ku tyłowi. Często wymieniaj wkładki nasiąknięte odchodami. Bardzo ważne jest częste wietrzenie rany po nacięciu krocza.

**Oddawanie stolca i moczu** – pamiętaj o regularnych wypróżnieniach, szczególnie, jeśli masz hemoroidy. Nie używaj środków przeczyszczających. Jeśli czujesz częste parcie na mocz, oddajesz go w niewielkich ilościach i czujesz ból oraz pieczenie, skonsultuj się ze specjalistą.

**Obniżenie nastroju** – nierzadko pojawia się uczucie wyczerpania i smutku. Poproś wtedy najbliższych o pomoc w gospodarstwie domowym i pielęgnacji dziecka. Porozmawiaj z kimś bliskim. Jeśli uczucie smutku będzie się nasilało, jeśli nie będziesz mogła zasnąć, jeśli będziesz doznawała niepokojących dla siebie uczuć, skonsultuj się ze specjalistą.

**Odchody połogowe** – wynikiem gojenia się macicy są odchody najpierw krwiste, później brunatne, żółte i białe. Trwają od 2 do 6 tygodni po porodzie. Jeśli są nieprawidłowości w krwawieniu, brak odchodów, wydzielina ma przykry zapach, skonsultuj się ze specjalistą.

### ZOSTAŁŚ TATĄ

Poza szczęściem bycia tatą czujesz strach, to naturalne. Bardzo szybko nauczysz się przewijania, kąpania, przebierania maleństwa. Twoje dziecko potrzebuje dużo bezpieczeństwa i znajdzie je w Twoich ramionach. Dziecko lubi niskie dźwięki, więc często opowiadaj mu bajki i śpiewaj kołysanki. Poświęć dziecku czas i uwagę, ucz go świata i pokazuj nowe rzeczy. Nagrodą będzie bezwarunkowa miłość dziecka. Także matka dziecka może mieć w połogu dużo problemów i Ty jesteś właściwą osobą, która może jej pomóc. Często matka jest przygnębiona i smutna, potrzebuje wtedy Twojej bliskości i cierpliwości. Bardzo często jest także zmęczona fizycznie, ponieważ po dużym wysiłku, jakim był dla niej poród musi długo „powracać do formy” - postaraj się jak najczęściej przejmować obowiązki związane z pielęgnacją dziecka i prowadzeniem domu. Staraj się sprawiać jej przyjemność. Szczególnie ważne jest dla niej Twoje wsparcie, kiedy pojawią się problemy w karmieniu piersią. **PAMIĘTAJ! TO NIE TYLKO MATKA TWOJEGO DZIECKA, TO PRZEDĘ WSZYSTKIM TWOJA PARTNERKA ŻYCIOWA.**

### MAMO I TATO

Położna rodzinna odwiedzi wasz dom i pomoże w rozwiązaniu problemów zdrowotnych matki i dziecka. Jeśli macie wątpliwości i pytania, kierujcie je do niej.

