



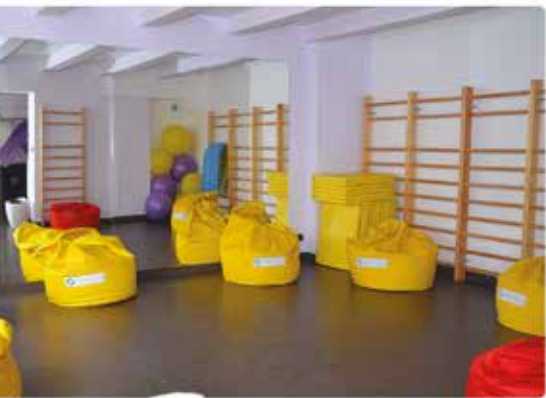
SZPITALE
POMORSKIE Sp. z o.o.

Szpital Morski im. PCK w Gdyni

*Zostań
mamą
w Redłowie*

PORADNIK PRZYSZŁEJ MAMY

www.szpitalepomorskie.eu



Pamiętaj mam, że czas ciąży w odpowiednim momencie się kończy, przybliżając Cię do wielkiego finału, czyli porodu oraz przyjęcia nowego członka do swojej rodziny.

WRAZ ZE ZBLIŻAJĄCYM SIĘ TERMINEM PORODU ORGANIZM KOBIETY PRZYGOTOWUJE SIĘ DO PORODU POPRZEZ:

- *obniżenie dna macicy (u pań rodzących pierwszy raz ok. 2 tygodnie przed porodem , natomiast u pań które rodzą kolejne dziecko macica może obniżyć się kilka dni bądź godzin przed porodem);*
- *odejście czopu śluzowego (jest to galaretowata substancja lekko zabarwiona na jasnoróżowo bądź brązowo) ;*
- *pojawienie się skurczów przepowiadających (nieregularna*
- *czynność skurczowa mięśnia macicy, często ustępująca po wypoczynku);*

INNE OBJAWY ZBLIŻAJĄCEGO SIĘ PORODU TO :

- *biegunka i wymioty (naturalna skłonność organizmu do oczyszczenia się przed porodem);*
- *uporczywy, tępy ból krzyża.*

KIEDY JECHAĆ DO SZPITALA?

- występuje regularna czynność skurczowa macicy (u pań rodzących po raz pierwszy co 5-7 minut, u pań które rodzą po raz kolejny co 10 minut) nasilająca się;
- odpłynięcie płynu owodniowego;
- krwawienie z dróg rodnych;
- każda sytuacja budząca niepokój;
- lęk matki o dziecko (słabo odczuwalne ruchy płodu lub gwałtowne ruchy płodu).

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ DO SZPITALA?

Torba do szpitala powinna być gotowa i kompletnie zapakowana już pod koniec 37 tygodnia ciąży, gdyż po tym terminie możesz spodziewać się rozwiązania ciąży w każdej chwili. Postaraj się nie zabierać do Szpitala obszernej torby, ponieważ Twój partner w każdej chwili może Ci dowieść niezbędne rzeczy.

LISTA RZECZY DLA MAMY:

- koszula (plus druga na zmianę);
- szlafrok;
- ręczniki 2szt;
- Obuwie (plus obuwie do kąpieli);
- przybory toaletowe;
- woda mineralna (najwyżej 2 butelki);

LISTA RZECZY DLA DZIECKA:

- pampersy - 1opakowanie;
- chusteczki nawilżające;
- kaftany, śpioszki - po 3 szt.;
- czapeczki - 2 szt.;
- rożek, kocyk;
- skarpetki, rękawiczki - po 1 parze;
- krem do pielęgnacji pośladków;
- tetrowa pieluszka - 1 szt.;

Teraz postaramy się przeprowadzić Cię krok po kroku przez cały pobyt w naszym Szpitalu, abyś była świadoma swoich praw i tego co Cię czeka podczas tych ważnych chwil dla Ciebie i Twojego dziecka.

Nasza Położnicza Izba Przyjęć mieści się w budynku nr. 4 (jest to budynek usytuowany z tyłu za Ogólną Izbą Przyjęć), jest możliwość zaparkowania samochodu w bliskim sąsiedztwie od wejścia do Izby.

IZBA PRZYJĘĆ :

Na Izbie Przyjęć czeka cię sporo formalności, zostaniesz poproszona o:

- dokumenty tożsamości;
- kartę ciąży, wynik grupy krwi;
- ostatnie wyniki badań;
- karty informacyjne – pobytu w szpitalu;

następnie między innymi:

- zostanie zebrany wywiad położniczy przez położną i lekarza;
- badanie lekarskie;
- USG;
- zapis KTG (badanie kardiokograficzne – akcja serca płodu i napięcie mięśnia macicy);
- pomiar parametrów stanu ogólnego (ciśnienie, tętno i temperatura);
- enema (lewatywa) - na życzenie rodzącej;

SALA PORODOWA

Na Sali porodowej opiekę nad rodzącą przejmie położna, która będzie czuwać nad bezpieczeństwem Twoim i Twojego dziecka, przeprowadzi Cię profesjonalnie przez etapy porodu do wielkiego finału.

PORÓD DROGAMI NATURY SKŁADA SIĘ Z 4 OKRESÓW:

- I OKRES PORODU:

okres rozwierania się szyjki macicy;

- II OKRES PORODU:

okres przejścia dziecka przez kanał rodny;

- III OKRES PORODU:

rodzenie się łożyska;

- IV OKRES PORODU:

okres 2 godzinnej obserwacji poporodowej.

Na Sali porodów rodzinnych (mamy 3 Sale porodów rodzinnych do dyspozycji pań rodzących) w trakcie porodu będziesz mogła korzystać z materaca, worka sako, wanny, pryszniczicy oraz towarzystwa i wsparcia osoby towarzyszącej). W finałowym momencie na Sali porodowej może zrobić się tłoczno (nie denerwuj się) ponieważ zbierze się potrzebny personel medyczny, aby zadbać o Wasze bezpieczeństwo (Twoje i dziecka): położna, ginekolog –położnik, położna (pielęgniarka) noworodkowa i neonatolog.

O CZYM POWINNAŚ PAMIĘTAĆ W CZASIE PORODU?

- chodzeniu i przyjmowaniu różnych pozycji wertykalnych ;
- o prawidłowym oddychaniu w czasie I i II okresu porodu;
- o tym, że zawsze możesz liczyć na pomoc, wsparcie położnej, lekarza;
- o współpracy z położną podczas porodu, a szczególnie w II okresie ;
- porodu w czasie parcia;
- o tym, że, masz prawo do pełnej i bieżącej informacji o postępie porodu.

ODDZIAŁ POŁOŻNICZY – CO CIĘ CZEKA W POŁOGU

Na Oddziale Położniczym opiekę nad Tobą przejmie położna Oddziału Położniczego, natomiast Twoim nowonarodzonym dzieckiem zajmie się położna/pielęgniarka Oddziału Neonatologicznego.

Musisz wiedzieć, że czas po porodzie jest jednym z najtrudniejszych momentów w życiu kobiety. I chociaż jesteś już szczęśliwą mamą, za Tobą trud ciąży i porodu, chociaż wydaje Ci się, że teraz powinnaś płakać ze szczęścia, napotykasz wiele problemów i trudności związanych z nowymi obowiązkami i nową rzeczywistością. Pamiętaj ten czas minie, a później pojawią się tylko cudowne chwile, w których będziesz wspaniałą matką i cudowną żoną.

PODCZAS POBYTU W ODDZIALE ZAWSZE MOŻESZ LICZYĆ NA NASZĄ POMOC, O WSZYSTKO PYTAJ, COKOLWIEK CIĘ ZANIĘPOKOI ZGŁASZAJ NAM NA BIEŻĄCO!!!

Połów, jest to okres 6-8 tygodni bezpośrednio po porodzie, w którym Twój organizm stara się powrócić do stanu sprzed ciąży. Dzielimy go na trzy fazy:

„BEZPOŚREDNI” połów (pierwsze 24 godziny po porodzie) pierwsze 2 godziny po porodzie spędzisz pod opiekę położnych Sali Porodowej, potem przemieścisz się na Oddział Położniczy.

Połów **„WCZESNY”** to Twój pobyt w naszym Oddziale Położniczym, pod opiekę położnych Oddziału.

Natomiast połów **„POZNY”** to czas już po wyjściu ze Szpitala.

PODCZAS POBYTU W ODDZIALE BĘDZIEMY OBSERWOWAĆ:

U MAMY:

- prawidłowe obkurczanie mięśnia macicy;
- wysokość dna macicy w poszczególnych dniach po porodzie;
- odchody z dróg rodnych
- rany poporodowe – nacięte krocze po porodzie fizjologicznym lub rana po zabiegu cięcia cesarskiego.
- umiejętność przystawiania do piersi;
- samodzielność w pielęgnowaniu noworodka.

U NOWORODKA:

- zabarwienie skóry;
- oddech;
- pierwszy mocz;
- pierwszy stolec;
- umiejętność ssania;
- kontrola wagi ciała

Pierwsza doba po porodzie jest bardzo ważna. Czujesz się zmęczona, ospała, słaba i wykończona. Za Tobą trudny poród, nowa rola i szereg zmian. Możesz odczuwać bóle brzucha i w okolicy krocza. Możesz mieć dreszcze, uczucie głodu, pragnienie i suchość w ustach.

- zgłaszaj nam dolegliwości i niepokojące objawy;

STARAJ SIĘ MONITOROWAĆ SWÓJ STAN I KONTROLOWAĆ SAMOPOCZUCIE I ZACHOWANIE PODCZAS RUTYNYWYCH CZYNNOSCI:

- podmywaj się kilka razy dziennie, osuszaj jednorazowym ręcznikiem;
- myj ręce kiedy zmienisz podpaskę;
- nie rzadziej niż co 4 godziny zmieniaj podpaszkę, pamiętaj przy tym by podcierać się ruchem od przodu do tyłu;
- pamiętaj o wietrzeniu krocza;
- nie zakładaj majtek, nie wkładaj obcisłych ubrań;
- jak tylko masz możliwość kładź się bez bielizny i leż w rozkroku;
- wstając, nie wykonuj gwałtownych ruchów;
- wychodząc z łóżka, uklęknij w pozycji podpartej, zestaw nogi, a potem powoli wstań;
- zawsze, gdy będziesz miała parcie na pęcherz, udaj się do toalety. Nie wstrzymuj oddawania moczu, ponieważ może wtedy dojść do zalegania moczu, a dalej do obrzęku błony śluzowej pęcherza i rozciągnięcia jego ścian;
- nie panikuj jeśli masz problemy z nietrzymaniem moczu, zwykle są one chwilowe i z pewnością miną;

- istotne jest oddanie stolca w pierwszej lub drugiej dobie po porodzie. Regularne opróżnianie jelit, pozwala na szybszy powrót do zdrowia;
- jeśli masz problemy z karmieniem dziecka nie bój się korzystać z pomocy osób, które w szpitalu są do Twojej dyspozycji. Dla Ciebie to nowa sytuacja. Jeśli odpowiednio się nauczysz, ominie Cię problem zalegania mleka i innych poważnych i bolesnych dolegliwości;
- pamiętaj o diecie
 - nie jedz słodczy,
 - nie pij napojów gazowanych,
 - unikaj tłustych, smażonych potraw mięsnych,
 - kwaśnych potraw,
 - unikaj alkoholu, papierosów i mocnej kawy.

Kiedy przyjdzie czas powrotu do domu „we dwoje”, ojciec Twojego dziecka powinien zadbać o transport oraz ubranie dla Ciebie i dziecka.

Teraz to właśnie przed nim pierwszy ojcowski egzamin. Warto, aby już dzień przed wypisem ze szpitala dobrze się do tego przygotował.

Najlepiej, aby zrobił sobie listę rzeczy potrzebnych do zabrania i skonsultował to z Tobą.

To kiedy matka z dzieckiem wróci do domu, zależy od tego jak przebiegał poród, od samopoczucia matki i dziecka. Zwykle po porodzie fizjologicznym mama z maluszką opuszcza szpital w 2-3 dobie, a po cięciu cesarskim w 3-4 dobie.

JADĄC DO SZPITALA PO MATKĘ I DZIECKO NALEŻY ZABRAĆ:

DLA MAMY-

warto zabrać wygodne ubranie, choć po porodzie brzuch jest mniejszy, to jednak nadal będzie na tyle duży, że na pewno nie zmieści się Ona w swoje dawne ubrania, poza tym musi Jej być wygodnie – najlepiej ciążowe spodnie lub sukienka. Nie należy zapomnieć o butach, bieliźnie i wierzchnim okryciu w razie potrzeby.

DLA DZIECKA-

na odbiór dziecka ze szpitala najlepiej ubrać go w pajacyk, body, na główkę czapeczka bawełniana, wierzchnie okrycie (sweterek w zależności od pogody) i przykryć lekkim kocykiem. Jeśli temperatura jest niska konieczny będzie kombinezon z polaru i ciepła czapeczka;

- Fotelik samochodowy.

WYCHODZĄC DO DOMU:

- uzyskaj odpowiedź na nurtujące Cię pytania;
- proś o pomoc w rozwiązaniu problemów.

W DNIU WYPISU POWINNAŚ OTRZYMAĆ:

- wypis (Karta informacyjna) od lekarza położnika;
- Zaświadczenie o urlopie macierzyńskim;
- wskazówki pielęgniarские od położnej z Oddziału Położniczego;
- wypis (Karta informacyjna) od lekarza neonatologa + Książeczka Zdrowia Dziecka.

W niepokojących Cię sytuacjach zawsze możesz skorzystać z naszej pomocy, zgodnie z naszymi kwalifikacjami udzielimy Ci wskazówek pod numerami telefonów:

DYŻURKA POŁOŻNYCH

ODDZIAŁU POŁOŻNICZEGO - 58 726 01 39

DYŻURKA POŁOŻNYCH/PIELĘGNIAREK

ODDZIAŁU NEONATOLOGICZNEGO - 58 726 02 47

**W RAZIE POTRZEBY SKONTAKTUJEMY CIĘ Z LEKARZEM
DYŻURNYM (POŁOŻNIKIEM LUB NEONATOLOGIEM).**

DIETA KOBIETY CIĘŻARNEJ

PAMIĘTAJ, ŻE JESZ DLA DWOJGA, A NIE ZA DWOJE.

Wzrost zapotrzebowania energetycznego w okresie ciąży i karmienia piersią wynosi odpowiednio:

II trymestr + 360 kcal/dobę

III trymestr + 475 kcal/dobę

Laktacja + 500 kcal/dobę

Tę ilość energii pokryjesz poprzez jeden lub dwa niewielkie dodatkowe posiłki.

CODZIENNIE WYPIJAJ ODPOWIEDNIE ILOŚCI PŁYNÓW:

W okresie ciąży i karmienia piersią zapotrzebowanie na płyny wzrasta. Poprzez odpowiednie nawodnienie organizmu dbasz o prawidłowy przebieg ciąży i laktacji, a także możesz zmniejszyć dolegliwości charakterystyczne dla I trymestru ciąży takie jak: nudności, wymioty, czy zaparcia.

CODZIENNIE WYPIJAJ 2 - 2,5 LITRA PŁYNÓW

Woda powinna stanowić 60 - 80% wszystkich płynów, które wypijasz! Wybieraj wodę źródlaną lub niskozmineralizowaną.

W SWOJEJ DIECIE OGRANICZ SPOŻYCIE NASTĘPUJĄCYCH PRODUKTÓW:

- słodkie napoje, w tym napoje gazowane
- słodycze i wyroby cukiernicze (twarde margaryny)
- słone przekąski (chipsy, paluszki itp.)
- żywność typu „fast food”

- gotową żywność typu „instant”
- gotowe mieszanki przypraw, w tym kostki rosołowe
- tłuste mięsa i nabiał

Są to produkty, które niekorzystnie wpływają na Twoje zdrowie i rozwój dziecka, ponieważ zawierają duże ilości:

- soli
- cukrów prostych
- nasyconych kwasów tłuszczowych, w tym tłuszczów trans glutaminianu sodu oraz wiele innych konserwantów i wzmacniaczy smaku

PNADTO W CIĄŻY POWINNIŚMY UNIKAĆ:

- serów pleśniowych
- surowych ryb i owoców morza
- surowego i niedogotowanego mięsa
- surowych wędlin (np. szynka parmeńska)
- niepasteryzowanego mleka i produktów z niego produkowanych (np. oscypki)

DODATKOWE RADY W OKRESIE KARMIENTA PIERSIĄ:

W okresie laktacji nie ma wskazań do prewencyjnego wykluczenia z diety poszczególnych produktów.

Jeszcze niedawno popularne diety eliminacyjne, obecnie nie znajdują żadnego uzasadnienia w badaniach naukowych i nie są zalecane kobietom ciężarnym i karmiącym, jeżeli nie ma ku temu konkretnych wskazań medycznych.

KLUCZOWA ZASADA:

Nowe produkty wprowadzaj do swojej diety stopniowo, w małych ilościach. To pozwoli Ci na zaobserwowanie reakcji Twojego dziecka.

Konieczna jest indywidualna obserwacja i ewentualna eliminacja potraw, które u konkretnego niemowlęcia wywołują niepożądane objawy. Jeżeli dziecko niekorzystnie reaguje na dany pokarm należy go wykluczyć z jadłospisu, a po pewnym okresie ponownie wprowadzić do diety, ponieważ z czasem nietolerancje pokarmowe mijają.

***Niekiedy**, ze względu na niedojrzałość układu pokarmowego niemowlęcia, może być konieczne wykluczenie z diety żywności wzdymającej, takiej jak:*

WARZYWA KAPUSTNE:

kapusta, kalafior, brokuł, brukselka, kalarepa

ROŚLINY STRĄCZKOWE:

soja, soczewica, ciecierzycy, groch, fasola, bób

Produkty bogate w witaminę C typu pomarańcze, mandarynki oraz papryka u wrażliwych dzieci mogą powodować zmiany skórne na pośladkach.

*Zostań
mamą
w Redkowie*



SZPITALE
POMORSKIE Sp. z o.o.

Szpital Morski im. PCK w Gdyni

BANK MLEKA KOBIECEGO

BANK MLEKA KOBIECEGO to małe laboratorium zajmujące się pozyskiwaniem mleka kobiecego, bezpiecznym przechowywaniem oraz dostarczaniem go potrzebującym dzieciom.



KONTAKT: tel. 58 72 60 138, 58 72 60 494
bankmleka@szpitalepomorskie.eu

www.szpitalepomorskie.eu



OPRACOWAŁY:

Położna oddziałowa Dorota Majewska-Kątna
St. Położna Iwona Chyska

Szpital Morski im. PCK
ul. Powstania Styczniowego 1, 81-519 Gdynia
szkolarodzenia@szpitalepomorskie.eu
tel. 601 646 132