



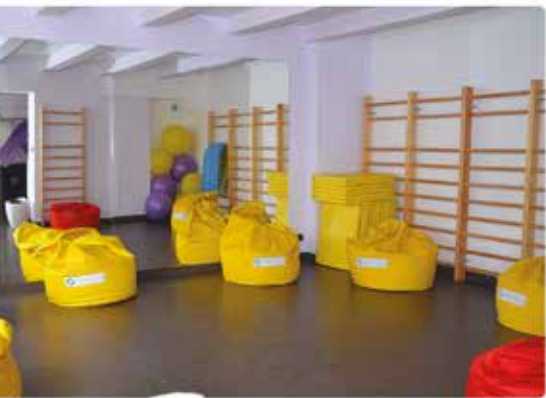
SZPITALE  
POMORSKIE Sp. z o.o.

Szpital Morski im. PCK w Gdyni

*Zostań  
mamą  
w Redłowie*

**PORADNIK PRZYSZŁEJ MAMY**

[www.szpitalepomorskie.eu](http://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, prysznicza 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 RUTYNOWYCH 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
- słodczyce 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

### **PONADTO 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 Redławie*



SZPITAL  
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