



KARTA ZE WSKAZÓWKAMI DLA KOBIETY PO PORODZIE NATURALNYM / CIĘCIU CESARSKIM

Zalety zdrowotne karmienia piersią dla dziecka: zmniejszenie ryzyka infekcji, w szczególności ostrego zapalenia ucha środkowego i przewodu pokarmowego; zmniejszenie ryzyka martwiczego zapalenia jelit u dzieci urodzonych przedwcześnie; zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadwagi i otyłości oraz wielu chorób niezakaźnych, w tym cukrzycy typu 1 i typu 2; zmniejszenie ryzyka rozwoju niektórych rodzajów nowotworów, w tym białaczki limfatycznej i szpikowej; zmniejszenie ryzyka nagłej śmierci łóżeczkowej u niemowląt; zmniejszenie ryzyka hospitalizacji w pierwszym roku życia dziecka i związanego z tym stresu; ssanie piersi sprzyja ćwiczeniu mięśni twarzy i jamy ustnej, co pozytywnie wpływa na rozwój mowy u dziecka.

Zalety zdrowotne karmienia piersią dla matki: zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka sutka, jajników i osteoporozy w starszym wieku; szybsze obkurczanie macicy oraz zmniejszenie ryzyka krwotoku poporodowego i niedokrwistości z powodu niedoboru żelaza; wydzielanie oksytocyny podczas karmienia sprzyja właściwej opiece i nawiązaniu prawidłowych relacji z dzieckiem oraz zmniejszenie napięcia i stresu u kobiety.

Przeciwwskazania do karmienia piersią Prawie każda mama może karmić piersią już w pierwszej godzinie od urodzenia dziecka. Jednak istnieje kilka przeciwwskazań zdrowotnych – zarówno ze strony matki, jak i dziecka – które usprawiedliwiają czasowe lub stałe karmienie sztuczne. Niemowlęta, które chorują na galaktozemię, powinny być karmione pokarmem niezawierającym galaktozy. U matki zakażonej wirusem HIV zaleca się całkowitą rezygnację z karmienia dziecka własnym pokarmem. Karmienie piersią jest również wykluczone u matek, które przyjmują substancje odurzające (drogą dożylną, drogą pokarmową czy poprzez drogi oddechowe). Środki te przedostają się do pokarmu i mogą stanowić poważne zagrożenie dla życia dziecka.

Wskazania do czasowej rezygnacji z karmienia piersią: ciężka choroba dziecka, która uniemożliwia opiekę matki nad dzieckiem, np. podczas sepsy; nadmierne stosowanie miejscowe jodiny lub jodoforu, w szczególności na otwarte rany lub błony śluzowe, może spowodować tłumienie pracy tarczycy lub zakłócenia elektrolitowe; przyjmowanie cytotoksycznej chemioterapii; występowanie czynnej gruźlicy u matki (w trakcie leczenia dziecko powinno zostać odizolowane od matki, a do czasu ustąpienia prątkowania należy je karmić odciągniętym mlekiem matki); spożywanie dużych dawek alkoholu przez matkę, ponieważ wbrew krążącym opiniom, alkohol nie pobudza, ale osłabia laktację; przenikając do pokarmu, prowadzi również do zaburzeń snu u dzieci, apatii, osłabienia odruchów i zahamowania wzrostu u dziecka.

Odżywianie kobiety karmiącej Mleko matki jest kompletnym i najbezpieczniejszym pokarmem dla dziecka.

Karmiąca mama musi jednak pamiętać, że ważną rolę w produkcji mleka odgrywa odżywianie – racjonalne, zdrowe, urozmaicone, lekkostrawne i bogate w pełnowartościowe produkty. Bardzo ważne, aby zwiększyła ilość spożywanego pokarmu, którego organizm potrzebuje do wytwarzania pokarmu dla dziecka. Zapotrzebowanie wzrasta tylko o około 500 kilokalorii dziennie, co odpowiada jednemu dodatkowemu posiłkowi i pozwala organizmowi wyprodukować 750 ml mleka. Kobieta karmiąca powinna zwiększyć spożycie pokarmu o około 10% przy braku aktywności fizycznej lub o przynajmniej 20%, jeżeli jest średnio lub bardzo aktywna fizycznie, powinna również zdecydowanie unikać ciężkiej pracy fizycznej.

Dieta karmiącej matki Kobieta stosująca zróżnicowaną dietę, zgodną ze swoim apetytem, zazwyczaj dostarcza wystarczająco dużo pożywienia, żeby zaspokoić dodatkowe potrzeby związane z karmieniem piersią. Karmiąca mama powinna odżywiać się zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, czyli jeść m.in. mięso, ryby, orzechy, nasiona, zboża, fasolę, warzywa, sery, mleko, olej i lokalne produkty oraz pić często minimum 2 litry płynów dziennie. Kobieta powinna karmić piersią, nawet jeżeli nie spożywa odpowiedniej ilości jedzenia, ponieważ jej organizm nadal produkuje mleko dobrej jakości. Część składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego rozwoju dziecka może pochodzić z zapasów zgromadzonych podczas ciąży. Jeżeli kobieta jest poważnie niedożywiona, zmniejsza się ilość produkowanego mleka. Mamy z niedoborem konkretnych mikroelementów lub kobiety bardzo szczupłe powinny zgłosić się o poradę w zakresie żywienia i wprowadzenia właściwej diety.

Zaleca się prowadzenie oszczędzającego trybu życia z uwzględnieniem odpowiedniej ilości snu, spokoju.



**POZOSTAŃCIE W DOMU!!! NIE KONTAKTOWAĆ SIĘ Z NIKIM!!! NIE WPUSZCZAĆ NIKOGO!!!
MATKA, OJCIEC, BRAT TO WSZYSCY POTENCJALNI ZARAŻENI!!!**

Przestrzeganie zasad higieny: a) intymnej: podmywanie się po każdym wypróżnieniu, częsta zmiana podkładow poporodowych, kąpiel pod prysznicem, używanie siateczkowej bielizny jednorazowej, wietrzenie rany krocza po porodzie lub rany operacyjnej po cięciu cesarskim; b) częste mycie rąk wodą z mydłem (przed karmieniem, po zmianie pieluszki u dziecka, przed i po korzystaniu z toalety).

Ranę krocza po porodzie drogami natury należy myć, wodą z mydłem lub płynem do higieny intymnej stosowanym do tej pory, po każdym oddaniu moczu i stolca, nie należy zmieniać żadnych kosmetyków.

Jeżeli poród był zakończony cięciem cesarskim, ranę należy utrzymywać w czystości i suchości. Usunięcie opatrunku z reguły wykonywane jest podczas uruchamiania pacjentki, po tym czasie wykonuje się toaletę wodą z mydłem oraz wietrzenie rany.

Szwy z rany krocza i rany po cięciu cesarskim powinny zostać usunięte zgodnie z informacją zawartą w karcie informacyjnej. Upewnij się czy szwy z krocza są rozpuszczalne jeśli nie to w 7 dobie po porodzie powinny być zdjęte.

Krwawienie po porodzie będzie stopniowo zmniejszać się. Kolor wydzieliny z pochwy zmienia się od brązowego do przezroczystego. Przez kilka dni po porodzie może Pani odczuwać dyskomfort towarzyszący obkurczaniu się macicy, która wraca do rozmiarów sprzed ciąży. Ból może nasilać się podczas karmienia piersią. Miesiączka może pojawić się po około 6 tygodniach, jeśli nie karmi Pani piersią. U matek karmiących piersią miesiączka może pojawić się po kilku tygodniach lub miesiącach karmienia piersią lub po odstawieniu dziecka od piersi. Karmienie piersią nie stanowi skutecznej metody antykoncepcji. Zdolności prokreacyjne mogą powrócić po 21 dniach od porodu.

Zaleca się korzystanie z prysznica (woda nie powinna być zbyt gorąca), kąpiele w wannie są niewskazane.

Współżycie seksualne, irygacje pochwy, używanie tamponów jest niewskazane przez pierwsze 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.

Podczas karmienia piersią ważna jest wygodna pozycja matki jak i dziecka (w pierwszych 2 tygodniach połogu zalecane jest częste przyjmowanie pozycji leżącej). Zaleca się regularne przystawianie dziecka do piersi (co 2-3 godziny - w ciągu dnia; co 3-4 godziny w ciągu nocy).

W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów laktacyjnych, proszę kontaktować się ze swoją położną rodzinną.

Od pierwszej doby po porodzie zaleca się regularne wykonywanie ćwiczeń mięśni Kegla - profilaktyka problemów z nietrzymaniem moczu oraz nieprawidłową statyką narządu rodnego.

W połogu zalecana jest umiarkowana aktywność fizyczna, wypoczynek.

Niewskazane jest podnoszenie ciężkich przedmiotów (np. wózka wraz z dzieckiem po schodach)

POZOSTAŃCIE W DOMU!

Połów jest stanem, w którym niezwykle istotne jest wsparcie członków rodziny. Jest to okres dużych zmian hormonalnych z tego względu może się Pani czuć rozchwiana emocjonalnie (od euforii po przygnębienie). Generalnie jest to stan fizjologiczny i najczęściej w sposób samoistny stabilizuje się. Czasem jednak złe samopoczucie utrzymuje się dłużej, a pacjentka popada w stan permanentnego przygnębienia (ponad 2 tygodnie). Problemy i trudności należy zgłosić osobie bliskiej i porozmawiać telefonicznie z położną rodzinną, psychologiem, lekarzem. Jeżeli nie radzi sobie Pani z tym stanem zalecany jest kontakt z najbliższą Poradnią Zdrowia Psychicznego po telefonicznej konsultacji (w celu skonsultowania się z psychologiem, bądź psychiatrą).

PO WYPISIE ZE SZPITALA

WIZYTY PATRONAŻOWE: Po urodzeniu dziecka, **NAJBEZPIECZNIEJ** może się Pani **KONTAKTOWAĆ TELEFONICZNIE**, SMS, MESSENGER, VIDEOROZMOWA z położną rodzinną, lekarzem rodzinnym, pediatrą, lekarzem położnikiem. Położna ma obowiązek odwiedzić Panią z pierwszą wizytą nie później niż 48 godzin od otrzymania zgłoszenia, że opuściła Pani szpital wraz z dzieckiem, lecz w obecnie panującej sytuacji epidemiologicznej, każda osoba może być **NOSICIELEM LUB OSOBĄ ZAKAŻONĄ CORONAWIRUSEM**. Wizyty patronażowe odbywają się w pierwszych 6-8 tygodniach po porodzie i są bezpłatne, każda położna dokona wszelkich starań, udzieli informacji drogą teleinformatyczną.

ZAŚWIADCZENIE DO BECIKOWEGO: Położna rodzinna lub osoba prowadząca ciążę zobowiązana jest do wystawienia zaświadczenia do becikowego na podstawie wpisów w karcie przebiegu ciąży, **MAMY NA TO CZAS DO ROKU!**

W przypadku **NIEPRAWIDŁOWEJ** temperatury ciała, obfitszego krwawienia lub nieprawidłowej wydzieliny z pochwy (nieprzyjemny zapach), zaczerwienienia i bólu, bądź zaobserwowania wydzieliny z rany krocza lub rany po cięciu cesarskim, obrzęku i zaczerwienienia piersi, wskazany jest **KONTAKT TELEFONICZNY** z położną rodzinną lub Izbą Przyjęć Ginekologiczno-Położniczą.

Numery telefonów kontaktowych :

Położna rodzinna

Ewelina Nowicka – WIELKOPOLSKA - Komorniki, Plewiska, tel.608328225

Agnieszka Nowicka – WIELKOPOLSKA – Komorniki, Plewiska, Mosina 535402636

Szpital Św Rodziny

Ul.Jarochońskiego 18

60-235 Poznań

Centrala 61 866 50 12

Szpital Miejski im Franciszka Raszei

Ul. Mickiewicza 2

60-834 Poznań

Centrala 61 848 1011

GPSK UM

Ul Polna 33

60-535 Poznań

Tel 618419224

INFOLINIA DLA PACJENTÓW Z NIEPOKOJĄCYMI OBJAWAMI TEL:

Powiatowej Stacji Sanitarно-Epidemiologicznej w Poznaniu,

609794670,

AKT URODZENIA DZIECKA: Zgłoszenia urodzenia dziecka może dokonać **INTERNETOWO** poprzez ePUAP Urząd Statystyczny w Poznaniu,

BEZ KONIECZNOŚCI WYCHODZENIA Z DOMU!!!

WAŻNE!



Liczenie ruchów płodu. Kobieta zobowiązana jest do samoobserwacji liczenia ruchów dziecka. Kobieta głodna powinna napić się coś słodkiego, następnie zjeść posiłek, usiąść lub położyć się na boku i kładąc rękę na brzuchu czeka spokojnie na ruchy dziecka. Zazwyczaj zbyt zajęte różnymi czynnościami nie zwracamy na nie uwagi. Jeśli ich nie ma do 1 godziny – KONTAKT TELEFONICZNY Z POŁOŻNĄ, LEKARZEM, IZBĄ PRZYJĘĆ. Pamiętaj, że dziecko czasem śpi, czuwa, bawi się, rusza, jak każdy człowiek.

Odpywanie płynu owodniowego Jeżeli podejrzewasz odchodzenie płynu owodniowego powinnaś zgłosić się do szpitala. Czasami odchodzące wody są mylone ze śluzem czy też moczem. Ten ostatni ma żółte zabarwienie i charakterystyczny zapach w odróżnieniu od wód płodowych, które są bezzapachowe lub mają słodkawy zapach i przezroczysty kolor, a nawet zapach świeżej ryby. Śluz natomiast jest gęstszy, ciągnący i ma białawe zabarwienie. Intensywność sączenia płynu owodniowego często zależy od zmiany pozycji ciężarnej, w zależności od wysokości części przodującej płodu w stosunku do miednicy, zwykle zmniejsza się, gdy kobieta stoi. Jeśli odpływają wody płodowe u pacjentki, u których wyszedł dodatni wynik GBS (*streptococcus agalactiae*) należy zgłosić się do szpitala. Jeżeli wynik GBS masz ujemny i jesteś w terminie porodu, dobrze czujesz ruchy dziecka możesz na spokojnie wziąć prysznic i dotrzeć do wybranego szpitala w przeciągu 6 godzin od odpłynięcia płynu owodniowego. Później będziesz miała podawany antybiotyk w celu zapobiegania infekcji.

Krwawienie z dróg rodnych – żywą czerwoną krwią natychmiast do najbliższej izby przyjęć położniczej. Brunatna wydzielina, szczególnie śluzowa to czop śluzowy.

Czop śluzowy może: przypominać sączące wody płodowe, śluz przezroczysty, białawy, może odejść dopiero w trakcie zaawansowanego porodu.

Poród – po regularnej czynności skurczowej bierzemy letni prysznic, 30 minut, jeśli po dalej nasili się czynność skurczowa to rozpoczyna się poród. Jeśli jest słabsza, rzadsza, nieregularna to są to skurcze przepowiadające. Może czynność ustąpić i ponownie pojawić się nawet za dwa dni.

WYJAZD DO SZPITALA

1. Pakujemy torbę dużo wcześniej i zabieramy ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy: przybory toaletowe, podpaski, wodę do picia, ręczniki, koszule, pampersy, chusteczki nawilżone, krem do pielęgnacji, majtki siateczkowe poduszka jasek, ładowarka do telefonu.
2. Jedziemy, jeśli jesteśmy po rozmowie telefonicznej ze swoją położną rodzinną, lekarzem prowadzącym lub z Izbą Przyjęć i upewnieniu się o obecnym stanie panującym w danym szpitalu z uwagi na stan zagrożenia epidemiologicznego koronawirusem.
3. NIE NARAŻAJ SIĘ BEZ POTRZEBY TYLKO PO TO BY SPRAWDZIĆ TO CO SAMA JESTEŚ W STANIE OCENIĆ JAK TWOJA BABCIA I PRABACIA DAWNO TEMU.
4. Potraktuj obecną sytuację bardzo poważnie, wszystkie informacje nie są wyolbrzymione, zastosowanie pozwoli nam na opanowanie zagrożenia dla wszystkich. Narażeni są wszyscy ludzie, dzieci, młodzież, młodzi i starsi, bez wyjątku!
5. Wychodzisz z domu tylko po ustaleniu telefonicznym ze specjalistą!
6. Zaufaj swojej kobiecej intuicji. Pamiętaj, że kobiety to silne osoby, dzięki którym istniejemy. Zaplanuj wszystko wcześniej, nie wpadaj w panikę, zachowaj spokój, pamiętaj o rozluźnieniu i oddychaniu tak jak podpowiada Ci ciało.
7. Jedźcie do szpitala powoli i ostrożnie, w miejsce wcześniej umówione telefonicznie. Bądź cierpliwa, wiele osób będzie starało się dozwonić. Dlatego przeczytaj tekst jeszcze raz! Sama doskonale wiesz co masz robić.

PRZYJĘCIE I POBYT W ODDZIALE

1. Podczas drogi do izby przyjęć załóż na twarz apaszkę, nigdzie się nie zatrzymuj, nie rozmawiaj, idź prosto do drzwi izby. Podczas przyjęcia do izby przyjęć, zanim zostaną otwarte Ci drzwi przeczytaj dokładną instrukcję na nich, zadzwoń na podany numer, położna zada ci kilka szybkich pytań.
2. Do izby możesz wejść sama. Wchodząc myjesz ręce wodą z mydłem. Osoba, która cię przywiozła wraca do samochodu i czeka na decyzję o Twoim przyjęciu.
3. Przygotuj dowód osobisty, wynik oryginalny grupy krwi, kartę ciąży, wynik GBS, plan porodu.



4. Jeśli będzie decyzja o przyjęciu do szpitala, osoba bliska przynosi torbę z rzeczami, stawia za drzwiami i wraca do samochodu, jedzie do domu, z nikim się nie spotyka, aby móc za jakiś czas odebrać was ze szpitala.
5. Jeśli zabraknie Ci jakiś niezbędnych rzeczy, osoba bliska pakuje je do reklamówki, podpisuje ją, wnosi pod drzwi oddziału, zostawia, dzwoni do Ciebie, wraca do domu, informujesz kogoś z pracowników oddziału, który przyniesie do ciebie na salę.
6. Matki doświadczone będą dzielić się informacjami, o wszystko pytaj w trakcie pobytu, aby w domu liczyć na swoje dotychczasowe doświadczenia.
7. Pamiętaj, że czeka Cię pobyt w oddziale z życzliwymi osobami, którzy dołożą wszelkich starań. Wszystkich sytuacja zaskoczyła, ale musimy liczyć na wzajemne wsparcie i zrozumienie.
8. Masz przy sobie dziecko, ono cię potrzebuje. Przygotuj się na czas bez bliskości osoby bliskiej, ale teraz jesteś całym światem dla swojego dziecka.
9. Przez cały czas myjesz dokładnie ręce wodą z mydłem, zostaw w domu wszelką biżuterię, skróć paznokcie do minimum, nie zbliżaj rąk do twarzy, dezynfekuj ręce, telefon, KLUCZE, !
10. Używaj chusteczek higienicznych podczas kichania, oczyszczania nosa. Nie dłubiemy w oku, nosie, buzi.

WYPIS ZE SZPITALA

1. Pacjentka po otrzymaniu dokumentacji wypisowej swojej i dziecka dzwoni po męża, który czeka w samochodzie z rzeczami
2. Pacjentka po spakowaniu wszystkich rzeczy osobistych podaje mężowi, odbiera od niego tylko ubranka dla dziecka i siebie.
3. Ubrane dziecko oddawane jest mężowi na korytarz, przy dużej windzie.
4. Pacjentka po ubraniu się wychodzi na korytarz poza oddział, nie wraca na salę.
5. Nie wolno wnosić na oddział toreb, walizek z rzeczami z domu, tylko niezbędne rzeczy, minimum.
6. Po pacjentkę może przyjechać TYLKO 1 OSOBA, która nie miała żadnego kontaktu z OSOBAMI POTENCJALNIE ZAKAŻONYMI, KTÓRE WRÓCIŁY W CIĄGU OSTATNICH TYGODNI DO POLSKI!
7. W razie jakichkolwiek niepokojących objawów prosimy o KONTAKT TELEFONICZNY Z POŁOŻNĄ RODZINNĄ, LEKARZEM RODZINNYM, PEDIATRĄ
8. PROSIMY UNIKAĆ KONTAKTÓW Z JAKIMIKOLWIEK OSOBAMI!!!!
9. PROSZĘ POZOSTAĆ W DOMU DO ODWOŁANIA!!!
10. Zalecana jest izolacja matki z dzieckiem z pozostałymi domownikami, unikanie bliskich kontaktów, podawania dłoni, całowania, również dziecka (oprócz mamy dziecka). JAK NAJCZĘSTSZE MYCIE RĄK!!!
11. Pranie bielizny w wysokich temperaturach, pranie ręczników oraz pościeli ze zwiększoną częstotliwością w 90°C.
12. Ręczniki do twarzy i rąk zaleca się papierowe lub zmieniane codziennie.
13. Po powrocie do domu najpierw myjemy ręce ciepłą wodą z mydłem, następnie robimy prysznic całego ciała łącznie z myciem włosów, kąpiemy dziecko.
14. Pijemy ciepłe płyny jak najczęściej 2,5-3 LITRY/ DOBĘ
15. Szwy na ranie krocza zazwyczaj są rozpuszczalne (w zależności od szpitala), **NIE MA POTRZEBY ICH ZDEJMOWANIA.**
16. Wszystkie osoby palące powinny zaniechać palenia tytoniu, również elektryków(e-papierosów), aby nie wysuszać dróg oddechowych.