1. **(pytanie 1 i 4) Jak dbać o krocze po porodzie przy częstych infekcjach intymnych?**

**Jak pielęgnować krocze po porodzie siłami natury?**

Podstawą prawidłowej pielęgnacji krocza po porodzie jest mycie, suszenie, wietrzenie. Do mycia zaleca się używanie szarego mydła. Należy osuszać krocze jednorazowymi ręcznikami. W miarę możliwości powinno się wietrzyć krocze odchylając wkładkę. Zaleca się częste wymienianie zakrwawionych podpasek na czyste.

Skuteczną metodą są nasiadówki z różowego roztworu nadmanganianu potasu.

1. **Jaki laktator polecany jest przy ciąży mnogiej? Czy zabierać laktator i butelki do szpitala?**

Co do wyboru laktatora zachęcam do zapoznania się z opiniami kobiet, które używały takiego sprzętu.

Do szpitala można wziąć swój laktator po wcześniejszym przygotowaniu i zapoznaniu się z instrukcją używania. Poszczególne elementy należy wyparzyć i prawidłowo zmontować. Warto mieć swoją butelkę i smoczek. W szpitalu można wykorzystać butelki po mieszance. Do dyspozycji są także jednorazowe smoczki.

1. **Czy w ICZMP możliwy jest poród w wodzie?**

W pokojach porodowych nie ma wanny do porodów w wodzie. Rodzące zachęcamy do imersji wodnej pod prysznicem w pozycjach wertykalnych z zachowaniem monitoringu bezprzewodowego KTG.

1. **Czemu w Polsce jest tak duży odsetek cięć cesarskich?**

To pytanie nie do położnej. Lekarze kwalifikują do zakończenia ciąży drogą cięcia cesarskiego. Jest wiele wskazań położniczych i niepołożniczych do cięcia cesarskiego. Jak tylko to możliwe, położna stara się prowadzić poród drogami i siłami natury.

1. **Czy są jakieś przeciwwskazania do masażu krocza przed porodem?**

Przeciwskazaniem do masażu krocza jest infekcja dróg rodnych oraz plamienie. Masaż wykonuje się przy zdrowej tkance krocza.

**Po którym tygodniu ciąży najbezpieczniej go wykonać?**

Masaż krocza najlepiej wykonywać po ukończonym 37. tygodniu ciąży, w pełni przygotowując się do porodu drogami natury.

1. **Jak duża jest dowolność przyjmowania pozycji porodowych w porodzie naturalnym?**

Wszystko zależy od prawidłowego tętna płodu i chęci rodzącej. Położna zachęca
do pozycji wertykalnych w zależności od postępu porodu i adaptacji główki płodu
w kanale rodnym.

1. **Ile może stać odciągnięty pokarm w temperaturze pokojowej, a nie w lodówce?**

Odciągnięty pokarm należy zużyć do kolejnego karmienia. Powinno się go zużyć
w przeciągu doby.

1. **Jakie są najczęstsze porody bliźniąt, poprzez cesarskie cięcie czy poród siłami natury?**

Poród bliźniąt drogami natury może odbyć się u zdrowej ciężarnej z samoistną czynnością skurczową macicy, prawidłowym rozwieraniem szyjki macicy, odpływaniem czystego płynu owodniowego, prawidłowym tętnem płodów oraz położeniem główkowym obu płodów.

**10 – 14. Odpowiedzi w komentarzach na Facebooku pod postem Świadomej Mamy**

**15. Jak wygląda pierwsze karmienie piersią oraz pomoc położnej przy karmieniu?**

Pierwsze przystawienie do piersi odbywa się w kontakcie „skóra do skóry” po porodzie jeszcze na bloku porodowym. Położna udziela instruktażu i pomaga przy pierwszym karmieniu.

Izabela Trawczyńska – mgr położnictwa, specjalista położna z ICZMP