

Dla każdej
Świadomej Mamy

SPOTKANIE INDYWIDUALNE
ONLINE

~~100 ZŁ/1H~~ 80 ZŁ/1H



*Doula, edukatorka okołoporodowa, mama trzech córek
mama córki z zespołem Downa
Martyna Sroczyńska*

*www.matkokochana.pl
@matko.kochana*

1. Czy bezpiecznie jest aby dziecko spało z nami w łóżku?

Nie ma tu jednoznacznej odpowiedzi. Jeśli chcesz zdecydować się na współspanie, pamiętaj, że trzeba zachować środki ostrożności - nie przykrywać się z dzieckiem jednym, luźnym okryciem, zachować oddychające/przepuszczające powietrze podłoże, ograniczyć ilość rzeczy w łóżku (poduszek, materiałów luźnych itp). Większość z tych rzeczy pokrywa się z zasadami bezpieczeństwa dotyczącymi łóżeczka dziecięcego. Decyzja zawsze należy do Was.

2. Czy zamiast wkładek można używać kolektora takiego wkładanego w biustonosz? Czy to w ogóle ma sens?

Kolektor nie zastąpi wkładek, ma trochę inny cel. Jeśli nie potrzebujesz zapasów mleka - nie ma potrzeby go stosować. Pogadaj o kolektorze z CDL lub IBCLC - kiedy i jak warto go stosować. Oraz o różnicach pomiędzy kolektorami, które wytwarzają i nie wytwarzają podciśnienia.

Wkładki laktacyjne mają służyć do zabezpieczenia Twojej odzieży przed zmoczeniem, głównie przy niekontrolowanym wypływie mleka z drugiej piersi (w trakcie karmienia pierwszą). Różne kobiety różnie z tym wypływem mają - u jednych nie występuje wcale, u innych tylko w początkowych tygodniach karmienia, u innych przez cały okres karmienia. Zapytaj również doradcę jak możesz bezpiecznie ucisnąć brodawkę, żeby taki niekontrolowany wypływ zatrzymać.

3. Jak pogodzić pierwsze dni z maluszkiem i 7latką która już nas pyta czy rodzice znajdą dla niej czas przy maluszk?

Zaczyna się to w waszych głowach - jak Wy się z tym czujecie, czy się tego boicie? Czy widzicie przestrzeń na oboje dzieci na raz? Siedmiolatka to zazwyczaj już mocno kumate dziecko. Warto za wczasu przegadać jak te pierwsze dni/tygodnie mogą wyglądać - że to będzie czas "nudy" i bardzo delikatnych i cichych aktywności w domu, że mama może być płaczliwa/marudna/zmęczona. Że będziecie starali się jak możecie i żeby mówiła o swoich

odczuciach i potrzebach, a wtedy będzie łatwiej się dogadać. Może warto dać sobie kilka dni “wakacji” od placówki na czas aklimatyzacji z maluszkiem, żeby córka nie czuła się odrzucona, kiedy wróci ze szkoły i zobaczy tulącą się mamę z bobasem w łóżku.

Moim sposobem na budowanie więzi między dziećmi jest angażowanie starszaka w czynności związane z bobasem, uwzględnianie go w większość czynności w ciągu dnia, ale w wolności i zgodzie na odmowę i izolację. No i unikanie obciążania odpowiedzialnością, chyba, że sam, wyraźnie wykaże gotowość. Jeśli będzie chętna, proś o podanie pieluszki, przyniesienie Ci wody, podanie ubrania drobne czynności, które sprawią, że poczuje się przydatna i sprawcza, wzbudzi instynkt opiekuńczy.

No i postaranie się o chociaż kilka minut uwagi 1:1, za równo z mamą jak i z tatą.

Unikaj stwierdzeń, typu “Nie, teraz nie mogę, bo bobas mnie potrzebuje” oraz karcenia, kiedy coś przy bobasku jej nie wyjdzie albo go przypadkiem obudzi. Spróbuj zastąpić je stwierdzeniami “Jasne, z przyjemnością z Tobą poczytam/pobawię się/potańczę za kilka/kilkanaście minut, muszę tylko coś dokończyć itp”.

4. Czy warto coś suplementować po porodzie? Warto pić melisę, która wyciszy nas kiedy będzie nam ciężko, a może coś innego?

Co do suplementów - nie strzelałabym w ciemno, tylko zgodnie z wynikami badań. Warto rozważyć kwasy omega, kompleks witamin b, witaminę d i magnez.

Melisa to super wsparcie, polecam również korzystanie z dobrej jakości olejków eterycznych - lawenda pomoże się wyciszyć (do wąchania dla mamy, uważamy z dyfuzją olejków przy bobasie). To co można jeszcze rozważyć, po doczytaniu na własną rękę to pokrzywa, rumianek, krwawnik, liście malin.

No i podstawą połogowej regeneracji jest CIEPŁE jedzenie i picie.

5. Czy praktyczny jest przewijak połączony z wanienką? Takie 2w1

Zależy dla kogo. Znam ludzi, którzy sobie chwalą i takich, którzy nie znoszą. Ja używałam tylko przy pierwszej córce, przy dwóch pozostałych 95% przewijania na łóżku, kanapie, kolanach - tam gdzie jestem, na podkładzie jedno lub wielorazowym. Przewijak lubię mieć na pralce, blisko umywalki, w której myję pupę malucha.

6. Czy oprócz rzeczy dla niemowlaka powinniśmy prac również swoje rzeczy w proszkach/płynach przeznaczonych dla małych dzieci?

To zależy od preferencji. Polecam się zastanowić czy nie przejść na łagodniejsze detergenty dla całej rodziny na stałe.

7. A może sprawdzi się taki kosz na pampersy dla bobasa i tam możemy też wyrzucać wkładki laktacyjne bądź nasze podkłady i podpaski?

Jeśli dobrze rozumiem to chodzi o kosz na śmieci blokujący zapach. Może się przydać, zwłaszcza, jeśli np mieszkacie w bloku i wynoszenie śmieci to dla Was więcej niż minuta/dwie ;) Ale nie jest to absolutnie must have dla każdego.

8. Czy warto w połogu wykonywać ćwiczenia oddechowe i proste ćwiczenia mdm, czy lepiej po prostu odpoczywać?

Jeśli będziesz czuła się gotowa, to warto wprowadzić najpierw ćwiczenia oddechowe, delikatna mobilizacja mdm oczywiście również jest wskazana, ale mocno wczuj się w siebie i pozwól sobie po prostu odpuścić na jakiś czas, jeśli poczujesz, że to nie ten moment. Pamiętaj też o konsultacji z fizjoterapeutką uroginekologiczną w dogodnym momencie. I o leżeniu na brzuchu!

9. Wspomniała Pani o wkładkach laktacyjnych. Czy dobrze zrozumiałam że są wkładki laktacyjne wielorazowe? Powie coś pani więcej o tym? Przy córce używałam ich dużo na początku, a karmiłam rok

Wkładki laktacyjne wielorazowe to mój absolutny must have. Są ich różne rodzaje, trzeba przetestować, które będą najlepsze w Twojej sytuacji. Ja lubię i używam wkładki z materiałem coolmax. Przy pierwszej córce zużyłam całe mnóstwo wkładek jednorazowych i strach pomyśleć ile tym wygenerowałam śmieci.

10. Czym pielęgnować suchą, schodzącą skórę noworodka?

Jeśli chodzi o fizjologicznie łuszczący się naskórek, powinien wystarczyć olej ze słodkich migdałów. Ogólnie bardzo polecam ograniczyć różnego rodzaju smarowidła na skórę malucha. Naprawdę nie potrzebuje wiele, a najlepszym kosmetykiem często bywa mleko mamy

11. Jak często stosować lanoline na sutki żeby zabezpieczyć je przed urazami? I jak często kiedy już bołą?

Lanolina nie wyleczy z bólu, nie zabezpieczy również przed wszelkim bólem. Może pomóc w nawilżeniu, lekkim uelastycznieniu tkanek, ale w nieprzesadnej ilości. Skóra przede wszystkim musi oddychać.

Przy bolesnym karmieniu skonsultuj się z CDL lub IBCLC - fizjologiczna bolesność brodawek, adaptacyjna, nie trwa długo, a jeśli ból się utrzymuje, nie ma co czekać aż przejdzie sam.

Podstawą na leczenie delikatnych urazów jest umycie, osuszenie i wietrzenie. Ew. niewielka ilość Twojego mleka + wietrzenie.

Dla każdej Świadomej Mamy

-20% NA KONSULTACJĘ Z DOULĄ

online, w wybranym przez Ciebie temacie

matko, kochana

~~100 ZŁ/1H~~
80 ZŁ/1H

PODDO NATURALNY
KARMIEŃIE NIEDEŁA