1. Jak partner może mnie wspierać w porodzie SN?

Partner może Cię wspierać na wiele sposobów, przygotowując się już na etapie ciąży. Wspólne obgadanie planu porodu by znać Twoje potrzeby i oczekiwania,, znajomość waszych praw na porodówce. Znajomość niefarmakologicznych metod łagodzenia bólu, tego jak wygląda poród naturalny. No i oczywiście bycie z Tobą, przypominanie o oddechu, piciu, zadbanie o Twój komfort.

1. Czy noworodka należy kąpać codziennie?

Nie ma takiej potrzeby - chyba, że Wy tak chcecie.

1. Od czego zależy, czy mama od razu po porodzie ma pokarm? Bo podobno można nie mieć pokarmu jeszcze na początku

Pokarm organizm produkuje już w ciąży, natomiast laktacja może ruszyć z opóźnieniem z różnych przyczyn - jak chociażby cesarskie cięcie ,,na zimno” czyli bez akcji skurczowej i brak kontaktu skóra do skory po porodzie, oddzielenie od dziecka po porodzie. Zawsze warto skonsultować się w takim przypadku ze specjalistą czyli CDL/IBCLC. Warto też pamiętać, że noworodek na początku nie potrzebuje wiele mleka i by przystawiać maluszka do piersi na żądanie, bo to dziecko rozbudza laktację.

1. Jak zadbać o suchą, podrażnioną i swędzącą skórę w ciąży, szczególnie na brzuchu, kiedy oliwka niewiele pomaga?

Można stosować odpowiednie kremy dla kobiet w ciąży, olejek z migdałów, zadbać o jej nawilżenie (także przez spożycie płynów). Jeżeli nie ma przeciwwskazań można również spróbować szczotkowania na sucho odpowiednia szczotką.

1. Jak pomóc sobie w przypadku opuchlizny stóp i dłoni na końcowym etapie ciąży?

Warto odpoczywać np. z nogami uniesionymi wyżej, wykonywać proste aktywności fizyczne (np zestawy ćwiczeń dla kobiet w ciąży), unikać długotrwałego bycia w jednej pozycji. Dbać o nawodnienie, można również zwrócić uwagę na ilość soli w diecie czy pic napary z pokrzywy. Polecam również skorzystać z wizyty u fizjoterapeutki uroginekologicznej/osteopaty.

1. Jak pielęgnować noworodka zaraz po powrocie ze szpitala?

Przede wszystkim: nie bać się :) Można zapytać położną środowiskową lub poprosić położną w szpitalu by pokazała taką podstawową pielęgnację. Można skorzystać z zajęć szkoły rodzenia gdzie również poruszany jest ten temat. I spytać znajome mamy, którym ufamy.

1. Czy można hartować brodawki przed karmieniem piersią?

Nie zaleca się czegoś takiego. Brodawki nie potrzebują hartowania, a wręcz może to je podrażnić, spowodować uszkodzenia.

1. Jak przygotowywać krocze do porodu, by uniknąć pęknięcia/nacięcia?

Zadbać o brak infekcji okolic intymnych, można również stosować masaż krocza a także np. rolowanie krocza. Warto również skorzystać z wizyty u fizjoterapeutki uroginekologicznej która sprawdzi stan mięśni dna miednicy, pokaże również jak wykonywać odpowiednio masaż krocza i jak zadbać o codzienne nawyki (np wypróżnianie ze stołkiem toaletowym pod nogami).

1. Czy podczas jednego karmienia należy zmieniać pierś?

Można, ale nie jest to wymagane (jesli dziecko nie chce już pić). Natomiast dla równomiernego pobudzenia do laktacji obu piersi warto podawać raz jedną, raz drugą pierś.

1. W jaki sposób podgrzewać zamrożone mleko?

Można sprawdzić choćby tutaj: https://www.hafija.pl/2021/01/odciaganie-przechowywanie-rozmrazanie-i-podawanie-mleka-matki.html

1. Jak poznać, że dziecko najada się podczas karmienia piersią?

Warto zwracać uwagę na wskaźniki skutecznego karmienia - można je znaleźć choćby na stronie hafija.pl. Przede wszystkim zwracać uwagę na przyrosty wagowe (pamiętając że przyrosty są skokowe), to ile razy dziecko dziennie siusia/robi kupkę. Warto zwrócić uwagę też na ilość karmień w ciągu doby, odpowiednie przystawienie malucha i czy efektywnie ssie. W razie wątpliwości warto skonsultować się z położna środowiskową czy doradczynią kaktacyjną (która np. sprawdzi jak wyglada wasze karmienie).