

1. Jak partner może mnie wspierać w porodzie SN?

Poprzez wsparcie w porodzie osoby towarzyszącej rozumiemy przede wszystkim słuchanie jej potrzeb, jak również fizyczną pomoc. Wspólne oddychanie, czy nawet trzymanie za rękę, bywa już dużym wsparciem. Może też rozmasowywać krzyż w trakcie skurczu. Zawsze wcześniej warto o tym porozmawiać, jak każdy z Was widzi to wsparcie i czego oczekujesz od partnera. Oczywiście nie musisz wiedzieć czego konkretnie będziesz oczekiwać na Sali porodowej, ale ważne jest, żeby osoba towarzysząca potrafiła słuchać i reagować na Twoje potrzeby

2. Czy noworodka należy kąpać codziennie? To indywidualny wybór z każdej par. aktualnie odchodzi się od kąpienia noworodków codziennie (zmywanie naturalnej ochrony skóry i przesuszanie jej). To co ważne by codziennie dbać o higienę buzi, oczu oraz oczywiście części intymnych. Nie należy też nadużywać detergentów (często można z nich całkowicie zrezygnować).

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

To bardzo indywidualna kwestia. Natomiast pamiętajmy, że maluszek nie rodzi się głodny, już kilka kropel siary ma znaczenie. Laktacja działa na zasadzie popytu i podaży. Im częściej będziecie się przystawiać do piersi, tulić skórą do skóry tym większa szansa na rozkręcenie laktacji. Jeśli masz możliwość, zawsze warto, po porodzie, skorzystać z pomocy i porady Certyfikowanego Doradcy Laktacyjnego.

4. Jak zadbać o suchą, podrażnioną i swędzącą skórę w ciąży, szczególnie na brzuchu, kiedy oliwka niewiele pomaga? Na rynku jest dostępnych wiele dedykowanych preparatów. Pamiętajmy też o nawodnieniu od środka- pij wodę każdego dnia.

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

Postaraj się jak najwięcej odciążać nogi. Jeśli problem się nasila- warto skorzystać z wizyty u fizjoterapeuty.

6. Jak pielęgnować noworodka zaraz po powrocie ze szpitala?

Pielęgnacja noworodka po porodzie to bardzo ważny ale też rozległy temat. Myślę że na to pytanie odpowie najlepiej położna środowiskowa na indywidualnym spotkaniu. Pamiętaj, że wizyta położnej środowiskowej przysługuje Ci nie tylko po porodzie ale już po 21 tyg ciąży. Pielęgnacja noworodka to nie tylko jego higiena, ale również sposób w jaki podnosimy go i przewijamy każdego dnia czyli tzw: przyjazna pielęgnacja.

7. Czy można hartować brodawki przed karmieniem piersią?

Absolutnie nie! Nie ma potrzeby hartowania brodawek . W ten sposób można sobie tylko sprezentować ich uszkodzenie. Brodawek nie hartujemy.

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

Tak naprawdę nie musimy specjalnie przygotowywać naszego krocza do porodu. Oczywiście możemy wspomóc tkanki poprzez odpowiedni masaż, ale nie jest to niezbędne. To co jest ważne w ochronie krocza to prawidłowy oddech w trakcie porodu i bardziej niż silne parcie – „wydychanie” maluszka. Również pozycja wertykalna wspiera ochronę krocza. To co jest ważne, to współpraca z położną, która obserwuje krocze w trakcie porodu.

9. Czy podczas jednego karmienia należy zmieniać pierś?

To zależy od potrzeb zarówno Mamy jak i Maluszka. Nie mamy tu jednoznacznej odpowiedzi.

10. W jaki sposób podgrzewać zamrożone mleko?

Zamrożone mleko najlepiej rozmrażać: przez noc w lodówce/ pod ciepłą bieżącą wodą (nie wrzącą!), w ciepłej kąpieli wodnej. Powolne rozmrażanie w lodówce jest najbardziej korzystne, i pozwala zachować najlepszą jakość tłuszczu. Następnie należy podgrzać mleko. Pamiętaj, aby temperatura podgrzewania nie przekroczyła 40 st C.

Do zamrażania pokarmu używaj tylko pojemników do tego przeznaczonych

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

Do oceny skutecznego karmienia piersią służą tzw.: wskaźniki skutecznego karmienia piersią. Należą do nich:

-kupka (jej ilość, częstotliwość i jakość)

-siusiu (ich ilość, częstotliwość i kolor)

- proces karmienia (częstość karmień, długość karmienia, poprawne uchwycenie piersi i przełykanie pokarmu)

-waga ciała maluszka(przyrosty masy ciała).