

Pytania i odpowiedzi:

1. Czy szkoła rodzenia jest konieczna, czy można zdać się na instynkt?

Szkoła rodzenia nie jest konieczna, można zdać się na instynkt. Warto jednak poszerzyć swoją wiedzę na temat przygotowania do porodu uzyskaną w szkole rodzenia. Jak również warto poprosić położną na Sali Porodowej o przypomnienie istotnych informacji na temat I i II okresu porodu.

2. Ile jest wizyt patronażowych? Czy w ciąży taka położna też pomaga czy tylko po porodzie?

Położna środowiskowa POZ jest zobowiązana do 4-6 wizyt patronażowych. Pierwsza wizyta raczej powinna się odbyć nie później niż 48 godzin po opuszczeniu szpitala przez mamę i dziecko. Po 8 tygodniach położna POZ przekazuje opiekę nad niemowlęciem pielęgniarce POZ.

Ciężarna kobieta ma prawo do bezpłatnej opieki okołoporodowej od 21 tygodnia ciąży oraz w połogu do 8 tygodnia życia dziecka. I tak od 21 tygodnia ciąży do 31 tygodnia ciąży – raz w tygodniu max 10 wizyt; a od 32 tygodnia ciąży do porodu – 2 razy w tygodniu – max 16 wizyt. Łącznie możesz odbyć 26 wizyt z położną POZ w ustalonym terminie.

3. Ile mamy czasu po odejściu wód tak, żeby dziecko się bezpiecznie urodziło?

Po odpłynięciu płynu owodniowego jasnego nie trzeba od razu jechać do szpitala, chyba że czujesz jakiś niepokój, lęk. Jeśli nie rozpoczęła się czynność skurczowa to można na spokojnie jeszcze poczekać w domu, wziąć prysznic, zjeść lekki posiłek i w ciągu 2-3 godzin, gdy wynik GBS jest dodatni przyjechać do szpitala. Jeśli odpłyną zielone wody płodowe to postarać się w ciągu godziny przyjechać do szpitala.

4. Ubranka w jakim rozmiarze spakować do szpitala? Czym się sugerować?

Ubranka dla maluszka przygotować najlepiej w dwóch rozmiarach: 56 i 62. Wybierając rozmiar ubranek można sugerować się wagą maluszka jaką powie lekarz prowadzący na podstawie badania USG. Jeśli waga z USG będzie wskazywać ok 4000g to ubranka na 62cm będą bezpieczną opcją niż mniejsze.

5. Czy laktator przyda się w szpitalu czy dopiero w domu?

Szpitala zazwyczaj mają dostępne laktatory. Jeśli czujesz, że chcesz korzystać ze swojego laktatora i spełni on swoją funkcję w późniejszym czasie, to warto zainwestować w laktator.

6. Czy jakieś przekąski warto wziąć do porodu?

Do porodu warto wziąć przekąski np.: mus owocowy, banan, czekolada, żelki.

7. Czy jeśli do szpitala jest długa droga (około 40-60 minut) to jechać do szpitala od razu po pojawieniu się regularnych skurczy?

Jeśli droga do szpitala jest długa to po pojawieniu się regularnych skurczów co ok 7-10 min. warto pojechać do szpitala. Tym bardziej jeśli skurcze nie ustępują przez co najmniej godzinę i po prysznicu ok. 30 min. nie przechodzą i są częściej.

8. Jaka powinna być dieta? Czy powinno się jeść to, co podadzą w szpitalu jeśli budzi to nasze obawy np., jeśli jest podane coś, co może spowodować u nas gazy, wzdęcia itp.?

Domyślam się, że pytanie dotyczy diety mamy karmiącej. Jeśli tak to nie ma ma diety mamy karmiącej. Zazwyczaj to jak odżywiałaś się w ciąży, czyli zdrowo tak odżywasz się gdy karmisz piersią. Dieta wg piramidy żywienia. Jeśli nie jesteś na diecie np. cukrzycowej, wegetariańskiej czy wątrobowej to w szpitalu otrzymasz dietę lekkostrawną. Jeśli w szpitalu jakieś potrawy będą u Ciebie powodowały wzdęcia i gazy, bo Ty w swojej diecie je omijasz to możesz odmówić tego dania. Będziesz wtedy potrzebować wsparcia, by ktoś z rodziny dowiózł Ci posiłek, abyś nie była głodna.

9. Czy brzuch musi się wyraźnie obniżyć przed porodem? Jestem w 37 tc. brzuch cały czas mam wysoko, czuję duży ucisk na żebra. A w 35 tc +5 dni odszedł mi czop śluzowy i wyjęty pessar. Czy na podstawie tego można przewidzieć termin porodu?

Prawidłowo czop śluzowy powinien się ewakuować nie wcześniej niż w 37 tygodniu ciąży, we wcześniejszym tygodniu ciąży istnieje ryzyko porodu przedwczesnego.

Jeśli w 35 tygodniu ciąży +5 dni został wyjęty pessar i ewakuował się czop śluzowy to trudno będzie przewidzieć poród, bo u każdej ciężarnej jest inaczej. Może się on rozpocząć ok. 38 tygodnia ciąży albo w terminie porodu. W ciągu kilkunastu dni może rozpocząć się czynność skurczowa albo odpłynie płyn owodniowy.

Brzuch najczęściej obniża się ok. 37 - 38 tygodnia ciąży, bo maluszek zaczyna zmieniać swoją pozycję i obniża się w kanale rodny przygotowując się do porodu. U każdej ciężarnej jest inaczej, u jednej brzuch obniża się kilka tygodni przed porodem a u drugiej kilka dni przed porodem.

Anna Groth

położna

kontakt - email: ania.groth@o2.pl