

Ciąża i poród: poradnik cz. I

Data publikacji: 26.01.2013 20:00

Pojawienie się w rodzinie dziecka to wielkie wydarzenie i częściowa rewolucja w organizacji życia domowego. Niezależnie od tego, czy ciąża była długo wyczekiwana i planowana, czy też zaskoczyła przyszłych rodziców, na przyjęcie nowego członka rodziny warto się przygotować wcześniej. Dużo wcześniej.

Nasze czytelniczki na łamach naszego forum (forum.ox.pl) dyskutują na wiele tematów. Wśród nich znalazły się tematy związane z ciążą, porodem i ogólnie poradami dotyczącymi przyjścia dziecka na świat. Postanowiliśmy wspólnie z cieszyńskim szpitalem przygotować na ten temat artykuł, w którym mamy nadzieję, przyszłe mamy znajdą część odpowiedzi na nurtujące je pytania. Jeżeli macie Panie jeszcze jakieś zagadnienia, których nie poruszyliśmy w tekście. Prosimy o kontakt na redakcja@ox.pl

Cz.I (szpital)

Pojawienie się w rodzinie dziecka to wielkie wydarzenie i częściowa rewolucja w organizacji życia domowego. Niezależnie od tego, czy ciąża była długo wyczekiwana i planowana, czy też zaskoczyła przyszłych rodziców, na przyjęcie nowego członka rodziny warto się przygotować wcześniej. Dużo wcześniej.

- Bardzo ważne jest przygotowanie do samej ciąży. Najlepiej by było, by kobieta zaczęła przygotowywać się do ciąży na etapie jej planowania poprzez choćby przyjmowanie kwasu foliowego czy tak oczywistej sprawy, jak rezygnacja z używek. Byłoby super, gdyby bardziej popularne stały się wizyty prekoncepcyjne, które w naszym regionie zdarzają się bardzo rzadko. Tymczasem przy świadomym macierzyństwie taka wizyta pozwoli odpowiednio przygotować się medycznie do planowanej ciąży. Od przyjmowania co najmniej trzy miesiące wcześniej kwasu foliowego, poprzez badania na okoliczność różnych chorób, z których młoda kobieta może nie zdawać sobie sprawy, na przykład nadciśnienia, anemia czy też infekcje dróg rodnych. Wtedy, wiedząc o tym odpowiednio wcześniej można łatwo wszystkiemu zaradzić - mówi Tomasz Rutkowski kierujący Oddziałem Ginekologiczno-Położniczym Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Przyznaje jednocześnie, że z posiadanych przez niego wiadomości wynika, że wciąż większość ciąż stanowi dla przyszłych rodziców większe lub mniejsze, ale zaskoczenie. I wówczas odpowiednio szybka reakcja pozwoli zadbać o bezpieczeństwo zarówno matki, jak i dziecka. **- Bardzo ważne jest jak najszybsze udanie się do lekarza w razie stwierdzenia ciąży. Jeśli w ciągu kilku dni nie nastąpi spodziewana miesiączka, jest to sygnał, by udać się na badania** - mówi Tomasz Rutkowski.

Przekonuje, że im wcześniej kobieta w ciąży zgłosi się do lekarza na pierwsze badanie, tym lepiej i bezpieczniej zarówno dla dziecka, jak i przyszłej mamy. **- Jeśli kobieta na pierwszą wizytę zgłasza się zbyt późno, a miesiączkuje nieregularnie lub wręcz nie pamięta daty ostatniej miesiączki, to nie sposób wtedy wyznaczyć dokładnie terminu porodu** - podkreśla Tomasz Rutkowski zaznaczając, że rodzi to szereg komplikacji. Ciężarna leży wówczas niepotrzebnie w szpitalu, nie wiadomo, czy ciąża jest już po terminie i należy interweniować medycznie, czy może dziecko po prostu jeszcze nie dojrzało do opuszczenia łona matki, bo termin nie był wyznaczony precyzyjnie, czego zbyt późno nie sposób zrobić. Lekarz przestrzega również przed lekceważeniem regularnych wizyt kontrolnych w czasie ciąży. **- Zbyt rzadkie kontrole w czasie ciąży rodzą później, przy porodzie, wiele problemów. Wielu komplikacji przy samym porodzie można by uniknąć, gdyby kobieta regularnie się badała, miała dobrze prowadzoną dokumentację zawierającą potrzebne dane i była do porodu odpowiednio przygotowana** - podkreśla lekarz. Dodaje, że wskazane byłoby także uczestniczenie w zajęciach szkoły rodzenia. Jest ich w samym Cieszynie kilka, a koszty nie są wygórowane (około 300 złotych za całość zajęć).

Ostatnio wśród młodych mam dużo buszujących w sieci zapanowała moda na tworzenie planów porodowych, do których jak najbardziej mają prawo, ale warto pamiętać, że stworzenie planu nierealnego względem fizjologicznych procesów mających miejsce na porodówce i dostępnych w kraju możliwości organizacyjno-technicznych zrodzić może jedynie napięcie, frustracje i niepotrzebne nerwy. Dla tego dużo lepsze są zajęcia w szkole rodzenia, gdzie

przygotowanie przyszłej mamy do porodu jest rzetelne i zgodne z prawami fizjologii i medycyny, a także warunków panujących na porodówce. – ***Jeśli kobieta chce pisać plan porodowy, to powinna tworzyć go w konsultacji z lekarzem prowadzącym ciążę lub położną*** – podkreśla Tomasz Rutkowski..

Sporo wątpliwości co do właściwego przygotowania do przyjęcia nowego członka rodziny mają rodzice także przed samym porodem. Część potrzebnej wyprawki z powodzeniem można przygotować dużo wcześniej – takie podstawowe rzeczy, jak łóżeczko, przewijak, wianienka, pieluchy.

Niewiele natomiast przyszła mama musi zabierać do szpitala idąc rodzić. – ***Dowód osobisty, dyskietka ubezpieczeniowa, karta ciąży, wyniki badań i koniecznie oryginał badania grupy krwi. Najważniejsza jest karta ciąży. Zawarte są w niej wszystkie ważne w czasie porodu wyniki badań. Dla siebie przyszła mama musi zabrać dwie bawełniane koszulki nocne, szlafrok, klapki pod prysznic i dwa ręczniki. Jest to bardzo ważne. Jeden z ręczników przygotowujemy dla dziecka. Ma to być zwykły ręcznik, albo flanelowa pieluszka, zabrana z domu, w którym dziecko będzie mieszkać. Jest to potrzebne do tak zwanej kolonizacji skóry dziecka. Polega ona na tym, że maleństwo, które się rodzi, ma jałową skórę. Ręcznik ma być wyprany w domu, w zwykłym proszku. Kiedy suszy się rozwieszony w domu, to wszystkie drobnoustroje, które znajdują się w tym mieszkaniu, wnikają do tego ręcznika. Kiedy dziecko się rodzi i otulamy go tym ręcznikiem, to dziecko wszystkie drobnoustroje, które rodzice przynieśli z domu, traktuje jako swoje własne, prawidłowe i dzięki temu nie ma reakcji alergicznych skórnych, kiedy dzidziusia przywiozą do domu. Jeśli rodzice mają w domu psa czy kota, to często zastanawiają się, czy dziecko nie będzie uczulone. Jednak gdy przed porodem przyniosą nam taki ręcznik, to nie ma takiej możliwości*** – mówi Beata Kubok, położna Oddziałowa Szpitala Śląskiego w Cieszynie. Ponadto idąc do szpitala kobieta powinna zabrać wodę do picia, najlepiej w butelce z dozownikiem, bo łatwiej się z takiej napić na leżąco. Po porodzie natomiast mamie w szpitalu potrzebne będą: przybory toaletowe, kubek, sztućce, bielizna, dwie paczki największych podpasek i można, ale nie trzeba, dwa podkłady jednorazowe na łóżko kupowane w aptece. Dla maluszka potrzebne są pampersy, około 8 na dobę i wilgotne chusteczki. Nic więcej, gdy z wszystkie kosmetyki potrzebne do pielęgnacji noworodka, na oddziale zapewnia szpital.

Jak widać potrzebnych w szpitalu przedmiotów jest niewiele, a część, potrzebną dopiero po porodzie, może donieść później rodzina. Ważne to o tyle, że nie ma potrzeby, by ciężarna taszczyła ze sobą do szpitala duży bagaż, którego później nie potrafi unieść. Warto więc przynieść ze sobą jak najmniej. A w razie potrzeby rodzina zawsze może coś potrzebnego donieść. Beata Kubok podkreśla także, że lista potrzebnych rzeczy, które ona wymienia, dotyczy rodzących w cieszyńskim szpitalu. Jeśli ktoś będzie rodził w innym szpitalu, powinien tam zapytać o podobną listę, gdyż wymagania mogą być nieco inne. Na przykład podobno w niektórych placówkach trzeba przynieść własny termometr.

O spakowaniu się do porodu nie może zapomnieć także przyszły tata, jeśli planuje w nim uczestniczyć. – ***W przypadku porodów rodzinnych prosimy tatusiów o przebranie się. Ze sobą powinien przynieść do przebrania koszulkę, spodnie i buty, a także zabrać ze sobą coś do picia i jedzenie. Musi bowiem zdawać sobie sprawę z tego, że poród trwa często wiele godzin, i jeżeli wejdzie już na salę porodową, to niewskazane jest, by wychodził przed jego zakończeniem na przykład do baru, bo chce mu się pić*** – mówi Beata Kubok. Ponieważ rzeczy dla maluszka potrzebne są dopiero po porodzie nie powinna do swojego bagażu pakować ich ciężarna idąca przed porodem do szpitala, a albo tata do swoich rzeczy, jeśli planuje poród rodzinny, albo rodzina może je donieść później.

Jeśli chodzi o same przygotowania do porodu jeszcze przed pójściem do szpitala warto wiedzieć, że dużo bezpieczniej i praktyczniej jest przed porodem ogolić okolice intymne. Podczas porodu najczęściej trzeba naciąć krocze, a gdy się tego nie robi, często skóra sama pęka. Zszywanie rany schowanej w bujnym owłosieniu nie tylko przysparza kłopotu lekarzom, ale także powoduje dyskomfort pacjentki, a rana taka znacznie dłużej się goi. Co jednak zrobić, gdy nie mamy przed pójściem do szpitala kogo poprosić o pomoc w tej dość skomplikowanej, zwłaszcza dla posiadaczki dużego brzucha czynności? Personel szpitala po cichu mówi nam, że choć nie mają tego w swych obowiązkach, to jeśli pacjentka przyniesie ze sobą jednorazową maszynkę do golenia, to zajmą się przygotowaniem jej do porodu.

Zapraszamy do cz. II (wkrótce)

(indi)