

Ciąża i poród: poradnik II

Data publikacji: 27.01.2013 10:30

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

[Czytaj część I >>>](#)

Cz.II (Dom)

Kiedy mama z maleństwem leżą jeszcze w szpitalu, reszta rodziny często gorączkowo zastanawia się, jak przygotować mieszkanie na przybycie doń nowego, wrażliwego lokatora. Tymczasem okazuje się, że maleństwu wcale nie potrzeba wiele. - **Należy przygotować miejsce, w którym dzidzius będzie przebywać. Na początku najlepiej jest, by było to łóżeczko ustawione w sypialni rodziców. Absolutnie noworodek nie powinien spać z rodzicami. Noworodek ma spać w łóżeczku, a mama w tym czasie może się wyspać i nie musi czuwać. Jeśli noworodek leży w łóżku rodziców, to nie jest spanie dla mamy, bo cały czas jest czujna, żeby mu nie zrobić krzywdy. Miejsce noworodka jest w łóżeczku, bo jest to dla niego bezpieczniejsze. Śpiąc przy mamie może wsunąć się pod pierś i przydusić. Dlatego uważam, że nawet jeśli przysypiamy przy karmieniu warto nawet nastawić sobie alarm w telefonie, by po karmieniu go przełożyć** - mówi pielęgniarka oddziałowa Bernadeta Konieczna.

Oprócz łóżeczka w domu potrzebny będzie przewijak, wanienska, pampersy. Z kosmetyków nie potrzeba wiele. - W zasadzie woda, później delikatny żel do kąpieli i, co bardzo ważne, krem na pośladki - wylicza Bernadeta Konieczna. Kiedy w domu wszystko już przygotowane, a dziecko z mamą gotowe do wypisu ze szpitala, nic tylko pojechać po nowego domownika. Ważne jest, by zapakować wszystko to, co potrzebne będzie, by odebrać noworodka ze szpitala. Najważniejszy jest fotelik samochodowy, bez którego nie wolno i niebezpiecznie jest przewozić dziecko, a także odpowiednie do pogody ubranka. Kombinezon musi być taki, by umożliwił zapięcie dziecka w foteliku-nosidełku. Współczesne nosidełka często są już wyposażone w odpowiednie śpiworki, okrycia, pokrowce. - **Z doświadczenia mogę powiedzieć, że tatusiowie przyjeżdżając po dziecko najczęściej zapominają spakować czapeczki, która akurat jest niezbędna. Natomiast dziecko należy ubrać ciepło, lecz nie przesadnie. Zwłaszcza, że w samochodzie znowu jest ciepło. Wtedy trzeba noworodka rozpiąć, żeby go nie przegrzać, żeby ze zgrzanym w samochodzie noworodkiem nie wyjść na zewnątrz** - wyjaśnia Bernadeta Konieczna, pielęgniarka Oddziałowa.

Co należy robić, gdy noworodek jest już w domu? - **Polecałabym przez pierwszy miesiąc rezygnację z odwiedzin. Noworodkowe potrzebna jest głównie mama, na drugim miejscu tata, i nawet babcie, jakże ważne w późniejszym rozwoju dziecka, w pierwszym miesiącu nie są mu potrzebne. Ojcowie mają możliwość wzięcia opieki, by pomóc przy dziecku, i najczęściej przynajmniej te kilka dni zostają w domu. Załatwić można to w sekretariacie szpitala** - informuje Bernadeta Konieczna. Rodziny często zastanawiają się nad warunkami, jakie należy zapewnić w mieszkaniu. Tymczasem specjaliści podkreślają, że przybycie do mieszkania noworodka nie powinno oznaczać jakichś wielkich rewolucji. Należy zachować podstawową czystość i higienę, ale nie sterylność. - **Przed wszystkim często wietrzyć pokój. Teraz, kiedy wirusy grasują dookoła, jest to w zasadzie jedyny sposób ochrony przed zakażeniem** - mówi Bernadeta Konieczna.

A co ze spacerami z noworodkiem? - ***W ciepłe pory roku na spacery wychodzimy od zaraz. W zimie zalecałabym odczekanie kilku dni. Nie wychodzimy na spacer z noworodkiem dopiero, gdy są mrozy około minus dziesięć stopni. Rezygnujemy też ze spaceru, kiedy jest bardzo nieprzyjemnie, wieje lub intensywnie pada śnieg. Wtedy mocno wietrzymy pomieszczenie, w którym noworodek się znajduje. Świeże powietrze jest noworodkowi, tak samo, jak dorosłemu, bardzo potrzebne. Teraz, zimą, wynosimy noworodka z pokoju, szeroko otwieramy okno na piętnaście, dwadzieścia minut, po zamknięciu czekamy piętnaście minut, nim wniesiemy noworodka z powrotem do przewietrzonego pokoju*** – mówi Bernadeta Konieczna. Dodaje, że temperatura w mieszkaniu, w którym przebywa noworodek, powinna być taka, do jakiej przywykła reszta rodziny przed jego pojawieniem się na świecie. – ***Ludzie niepotrzebnie podnoszą temperaturę w mieszkaniu, gdy przywożą noworodka. Wtedy źle czuje się mama, źle czuje się tata, i noworodek też. Często noworodki są niespokojne, nie chcą spać, śpią krótko i często się budzą. Rodzice zastanawiają się, co jest tego powodem, tymczasem często wystarczy tylko zmniejszyć temperaturę w pokoju i przed snem porządnie pomieszczenie przewietrzyć*** – mówi doświadczona pielęgniarka Bernadeta Konieczna dodając, że wietrzyć należy kilka razy w ciągu dnia. – ***Rano, kiedy noworodek się obudzi, przenosimy go do innego pokoju i wietrzymy. Powtarzamy to kilka razy w ciągu dnia i koniecznie przed snem*** - wylicza. - ***O kilka stopni podnosimy temperaturę jedynie w tym pomieszczeniu, w którym noworodka kąpiemy, i to tylko na czas kąpieli. Mniej szkodliwe jest odrobinę przechłodzenie noworodka, niż przegrzanie*** – dodaje pielęgniarka.

(indi)