

Połóg

przewodnik dla początkujących



Spis treści

Wstęp 03

Plan połogu 08

**Wracamy do domu
i co dalej** 16

Czwarty trymestr 23

Pielęgnacja noworodka 30

Laktacja i karmienie 40

**Dieta mamy karmiącej –
obalamy mity** 52

**Regeneracja ciała
po ciąży i porodzie** 54

**6 rad na pierwszy rok
z dzieckiem** 62

Droga mamo,

niebawem rodzisz lub właśnie lulasz do snu swoje pierwsze dziecko. Wiedziałaś, że jego pojawienie się wywróci do góry nogami wszystko to, co do tej pory było twoją codziennością, ale czy spodziewałaś się tego, co teraz przeżywasz?

W połogu możesz unosić się na różowym obłoku utkany z miłości do pachnącego mlekiem noworodka, ale ta podróż przez pierwsze tygodnie z dzieckiem może też wyglądać zupełnie inaczej. Nie rozumiesz, co się dzieje z twoim ciałem i twoją głową. Płaczesz na reklamach, budzisz się w kałuży potu, nie poznajesz w lustrze swojego ciała. Nie do końca wiesz, jak się zająć małym człowiekiem, którego urodziłaś; kim teraz jesteś i czego chcesz. Tego będziesz się powoli dowiadywać. Od nas masz w prezencie kilka solidnych rozdziałów pełnych wsparcia.

Ten e-book stworzyłyśmy przy wsparciu ekspertek: położnej, douli, fizjoterapeutki uroginekologicznej i fizjoterapeutki dziecięcej, które podzieliły się z nami wiedzą i doświadczeniem. Niektóre teksty są jak przyjazny, życzliwy uścisk, w innych znajdziesz wartościowe informacje dotyczące pierwszych tygodni z dzieckiem. Mamy nadzieję, że pomogą ci dobrze przeżyć ten wyjątkowy czas.

Uściski!

Kasia Stadejek, redaktorka prowadząca

Czułe dbanie

Istotną częścią połogu jest pielęgnacja, zarówno noworodka, jak i mamy, która dochodzi do siebie po ciąży i porodzie. Przeczytasz o tym na kolejnych stronach. Ale najpierw krótkie wprowadzenie. Partnerem tego e-booka jest marka La Roche-Posay, producent gamy dermokosmetyków do pielęgnacji ciała Lipikar i Cicaplast. Dla maluszka, a także dorosłych. Poznajcie się!

SKÓRA Z TENDENCJĄ DO ATOPII. OD 1. DNIA ŻYCIA

mycie
**Lipikar
Syndet AP+**



+



pielęgnacja
**Lipikar
Baume AP+M**

SKÓRA SUCHA I DELIKATNA

mycie
**Lipikar Oil AP+
Lipikar Gel Lavant**



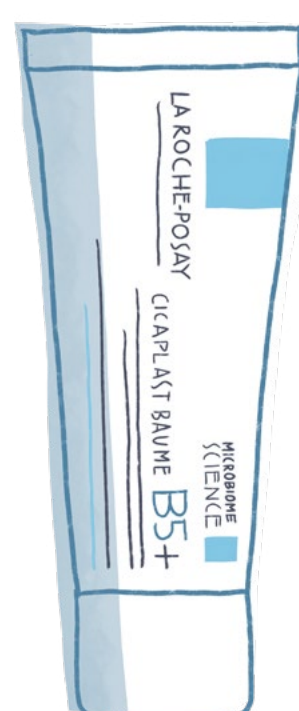
+



pielęgnacja
**Lipikar Baume
AP+M Light**

NIEZBĘDNIK W PIELĘGNACJI PUNKTOWEJ

na okołopieluszkowe podrażnienia skóry i odparzenia u niemowląt



pielęgnacja
Cicaplast Baume B5+

do mycia:

Lipikar Syndet AP+

Ultradelikatny krem myjący do twarzy i ciała lub pod prysznic. Odpowiedni do skóry z tendencją do atopii, przesuszonej po zimie, wrażliwej. Nie piecze w oczy i łagodzi zmiany skórne. Nawilża i odbudowuje barierę ochronną skóry. Świetny do pielęgnacji ciemieniuchy.



do mycia:

Lipikar Cleansing Oil AP+

Odżywczy olejek myjący przeciw podrażnieniom i swędzeniu skóry. Można go stosować zarówno w waniu, jak i pod prysznicem. Wyjątkowo delikatny, sprawdzi się też do mycia główki malucha.



do mycia:

Lipikar Gel Lavant

Łagodnie myje, odżywia i chroni skórę już od pierwszego dnia życia dziecka. Nie szczypie w oczy, łagodzi suchość i koi. Świetny dla wszystkich członków rodziny, nawet dla wrażliwców i atopików.



do nawilżania:

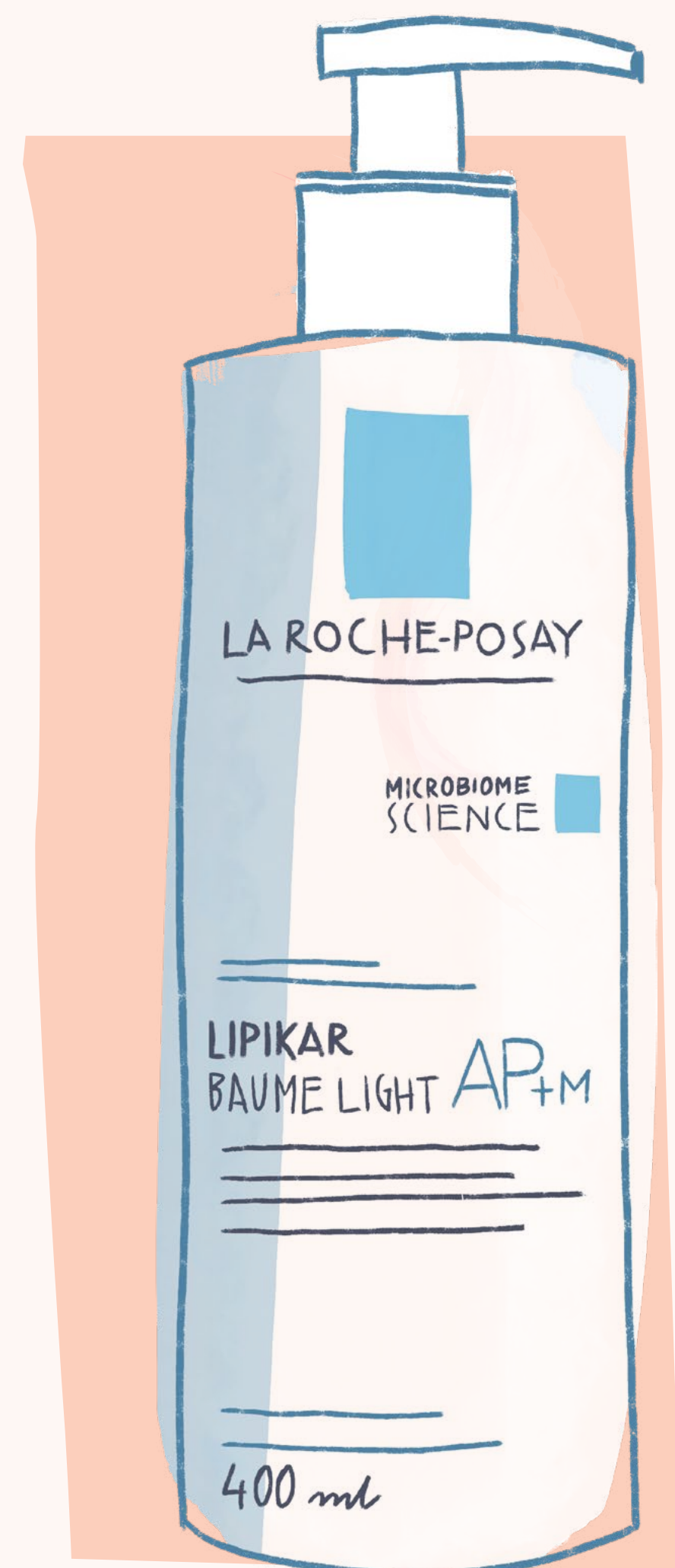
Lipikar Baume AP+M

Balsam do ciała przeciw swędzeniu i nawracającej suchości. Przynosi natychmiastowe ukojenie skórze suchej i skłonnej do atopii. Do codziennego stosowania od stóp do głów, nawet tych najmniejszych.

do nawilżania:

Lipikar Baume Light AP+M

Lekka wersja balsamu przeciw swędzeniu i nawracającej suchości. Natychmiast koi skórę, szybko się wchłania.



do nawilżania:

Cicaplast Baume B5+

Uniwersalny balsam kojący Cicaplast Baume B5+ chroni podrażnioną skórę całej rodziny: niemowląt, dzieci i dorosłych. Skutecznie regeneruje skórę od pierwszego użycia. Idealny do pielęgnacji okołopieluszkowego podrażnienia skóry, odparzeń i miejscowych wysypek.

Dlaczego warto pomyśleć o położu jeszcze w ciąży?



Pewnie słyszałaś o planie porodu – to narzędzie, które pozwala wyrazić nasze potrzeby i oczekiwania dotyczące narodzin dziecka. Ale czy kiedykolwiek zastanawiałaś się nad stworzeniem planu położu? Zobacz, jak możesz to zrobić, by przygotować się na te pierwsze, niezwykle istotne chwile zaraz po porodzie.

Dominika Ludwińska, doula

Połów to okres pełen niespodzianek, emocji i wyzwań. Choć nie da się go w pełni przewidzieć, stworzenie planu połogu może znacząco ułatwić zarządzanie codziennością w domu i komunikację z najbliższymi, którzy często bardzo chcą nam pomóc, ale nie zawsze wiedzą jak. Warto pamiętać, że plan połogu nie jest sztywnym scenariuszem, ale raczej elastycznym przewodnikiem, który może się dostosowywać do zmieniających się potrzeb i sytuacji.

Świadome przygotowanie się na połóg może znacząco wpłynąć na komfort i spokój całej rodziny w pierwszych tygodniach po narodzinach dziecka. O czym warto pomyśleć?

Komunikacja z bliskimi

Zastanówcie się, jak chcielibyście komunikować się z rodziną, przyjaciółmi i innymi ważnymi osobami. Przez telefon, na Zoomie? Kto będzie odpowiedzialny za przekazywanie informacji o narodzinach i czym dokładnie chcielibyście podzielić się z najbliższymi? Jakimi informacjami, zdjęciami? Czy mogą przekazywać je dalej? Czy zgadzacie się na publikację zdjęć dziecka w social mediach?

Odwiedziny w szpitalu

Jeśli miejsce, w którym będziecie rodzić, pozwala na odwiedziny, warto wcześniej ustalić, kto i kiedy może was odwiedzić. Nie zapomnijcie także ustalić, jak długo mogą trwać wizyty, a także co goście mogą przynieść ze sobą. Pamiętajcie, że to wasz czas i macie

pełne prawo ustalić, jakie warunki odwiedzin będą dla was najbardziej komfortowe.

Opieka nad starszymi dziećmi lub zwierzętami

Zaplanujcie, kto będzie się opiekował innymi dziećmi lub zwierzętami w czasie waszej nieobecności w domu i kto wesprze was w opiece nad resztą ferajny, gdy już wrócicie. Pomyślcie o tym, jak zapewnić im i sobie poczucie bezpieczeństwa i komfortu podczas waszej nieobecności.

Odwiedziny po powrocie do domu

KIEDY PRZYJMOWAĆ GOŚCI?

Zastanówcie się, kiedy chcecie przyjąć pierwszych gości – ustalenia z czasu ciąży mogą się zmienić tuż po porodzie, kiedy już będziecie wiedzieli, na czym stoicie fizycznie i psychicznie. Pamiętajcie, że to wasz czas i macie prawo ustalić, kiedy będziecie chcieli podzielić się radością z najbliższymi.

Dobrym pomysłem jest ustalenie hasła klucza, które będzie dla was znakiem, że wizyta gości powinna się skończyć.

Określcie, kto i kiedy może was odwiedzić. To wam i maluchowi ma być wtedy wygodnie i komfortowo. Wizyta gości nie powinna być dla was obciążeniem. Zastanówcie się, co goście mogą przynieść albo jak mogą pomóc.

PREZENTY

Możecie sporządzić listę rzeczy, które mogłyby być dla was i waszego dziecka wartościowym prezentem od gości. Mogą to być rzeczy potrzebne na co dzień, jak obiad do odgrzania, zakupy czy zapas pieluch, ale też kwiaty, grzechotka albo coś miłego dla mamy. Określcie też, jakie prezenty mogą być dla was nieodpowiednie, aby uniknąć nieprzyjemnych sytuacji i nadmiaru nieprzydatnych przedmiotów. Może to zabawki albo ubranka, których macie już sporo?

RADA

Jeśli mama nie ma ochoty na przyjmowanie gości, ale chciałaby przedstawić dziecko swoim bliskim, alternatywą dla wizyty w domu jest spacer, na który tata zabierze dziecko i na którym im je przedstawi, a mama w tym czasie odpocznie.

Jedzenie

ZAPASY

Zadbajcie o odpowiednie zaopatrzenie lodówki, zamrażarki i spiżarni. Im więcej szybkich posiłków uda się wam obmyślić i wstępnie zorganizować przed porodem, tym łatwiej będzie później. Na połóg świetnie sprawdzają

się domowe mrożonki: zupy, sosy, dania mączne i jednogarnkowe. Będą doskonałym rozwiązaniem na te dni, kiedy nie będziecie mieć czasu ani siły na gotowanie.

PRZEKĄSKI

Zróbcie listę przekąsek, które warto mieć pod ręką. Postawcie na te zdrowe i pożywne, które szybko zaspokoją głód między posiłkami, zwłaszcza przy karmieniu piersią: wafle kukurydziane, orzechy, batony zbożowe. Kilka z nich warto schować do szafki nocnej lub położyć blisko łóżka, w którym pewnie spędzicie z dzieckiem sporo czasu.

RADA

Jeśli planujecie skorzystać z diety pudełkowej, warto wcześniej przetestować różne firmy, aby wybrać tę najlepiej odpowiadającą waszym potrzebom.

ULUBIONE POTRAWY

Podzielcie się z bliskimi informacją o swoich ulubionych potrawach, które chcielibyście mieć gotowe pod ręką. Dostawa pierogów czy pysznej zupy sprawi wam w okresie połogu większą przyjemność niż niejeden prezent.

Rozrywka

Przygotujcie listę książek, filmów, seriali, podcastów lub audiobooków, po które chcielibyście sięgnąć podczas karmienia. Nawet jeśli w pierwszych dniach nie będzie okazji na taką rozrywkę, ten moment na pewno przyjdzie.

Lista kontaktów

Przed porodem warto mieć listę kontaktów do sprawdzonych specjalistów, którzy mogą pomóc w razie ewentualnych trudności. Dzięki temu unikniecie stresu i od razu będziecie wiedzieć, do kogo się zgłosić, jeśli zajdzie taka potrzeba:

- ♥ **Certyfikowana doradczyni laktacyjna (CDL)**
- ♥ **Pediatra**
- ♥ **Doula wspierająca poporodowo**
- ♥ **Fizjoterapeutka uroginekologiczna**
- ♥ **Fizjoterapeutka dziecięca**
- ♥ **Psycholog lub psychiatra z doświadczeniem w pracy z kobietami w okresie okołoporodowym**

Ta krótka lista zawiera tematy, o których można pomyśleć przed porodem. Pamiętaj jednak, że nie wszystko sprowadza się do perfekcyjnej organizacji. Połóg to okres, w którym pojawia się wiele wyzwań, być może też odkryjesz siebie na nowo. Oswojenie się z treściami zawartymi w tym e-booku może się okazać niezwykle pomocne w przezwyciężeniu trudności i czerpaniu radości z macierzyństwa. Mam tu na myśli nie tylko zrozumienie technicznych aspektów opieki nad noworodkiem czy dbanie o własne zdrowie fizyczne. Chodzi również o zaakceptowanie zmian w relacjach, emocjach i codziennym życiu. To odkrycie, że wahania nastroju czy zmęczenie są naturalną częścią tego procesu i że nie jesteś sama w swoich odczuciach. Dlatego tak ważne jest, abyś pozwoliła sobie na naukę radzenia sobie z tymi wyzwaniami i sięganie po wsparcie, które może sprawić, że poczujesz się pewniejsza i silniejsza w swojej nowej roli. Nie bój się pytać i szukać pomocy. To sprawi, że czas połogu będzie dla ciebie wyjątkowy i pełen radości.

FIZJOTERAPEUTKA DZIECIĘCA RADZI

KANGUROWANIE

To jest najlepsza praca domowa dla mamy na czas połogu – jak najwięcej leżeć z dzieckiem ułożonym na jej brzuchu, skóra do skóry. Noworodkowi daje poczucie bliskości, a u mamy wspomaga involucję, czyli fizjologiczny powrót narządów wewnętrznych do poprzednich rozmiarów i na swoje miejsca, do stanu sprzed ciąży. Szczególnie dotyczy to macicy, mięśni dna miednicy, pęcherza moczowego, jelit, a także mięśni brzucha.

OTULANIE (SPOWIJANIE) NOWORODKA

Spowijanie – czyli ciasne otulanie dziecka materiałem. Pomaga w uspokojeniu, uśpieniu i odłożeniu do łóżeczka nieodkładalnego niemowlęcia. Można do tego użyć specjalnego otulacza albo pieluchy tetrowej lub bambusowej. Materiał musi być naturalny!

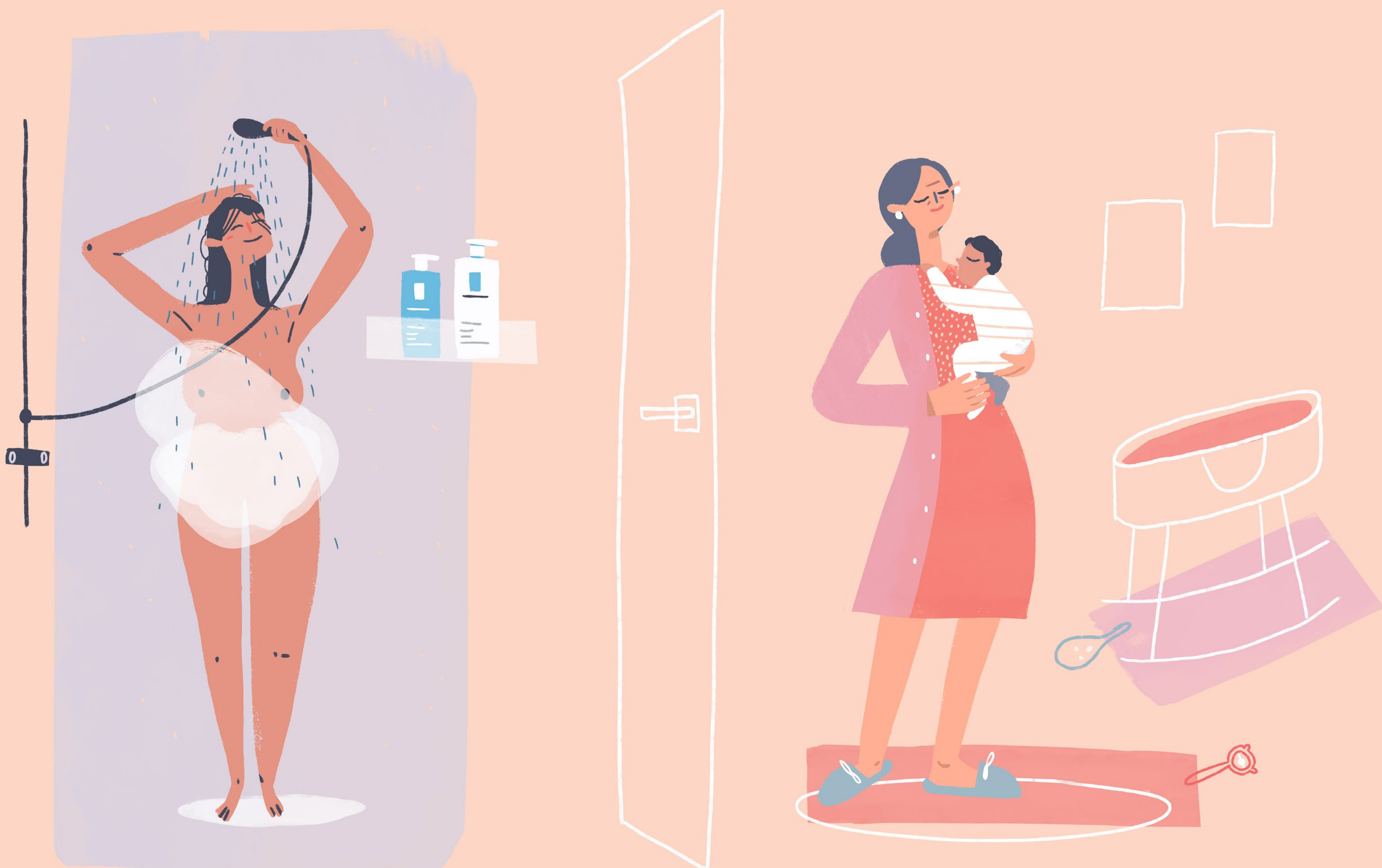
O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ?

- ♥ Jedyną bezpieczną pozycją dla otulonego malucha jest pozycja na plecach. Jeśli dziecko zacznie się obracać na brzuch, niezwłocznie zrezygnuj z otulania.
- ♥ Otulanie sprawia, że dziecko dłużej śpi, dlatego uważaj, aby nie przespało głodu. Dotyczy to przede wszystkim dzieci, które powoli przybierają na wadze.

- ♥ Pamiętaj o bioderkach niemowlaka. Spowijając malucha, ciaśniej owiń rączki i górną część ciała, a lżej dolną, by pozostawić swobodę ruchu w stawach biodrowych.
- ♥ Nie otulaj malucha do karmienia. Ruchy, które dziecko wykonuje rękami, pomagają mu się dobrze przystawić do piersi.
- ♥ Jeśli maluch nie potrzebuje lub nie lubi spowijania, zrezygnuj z niego.
- ♥ Gdy u dziecka występują katar lub inne objawy infekcji, lepiej, aby spało nieotulone. To umożliwi swobodną pracę klatki piersiowej i usuwanie wydzieliny.

**Nie bój się pytać i szukać pomocy.
To sprawi, że czas połogu
będzie dla ciebie wyjątkowy
i pełen radości.**

Wracamy do domu i co dalej?



Powrót do domu z noworodkiem to moment pełen emocji. Po kilku dniach spędzonych w szpitalu zazwyczaj tęsknimy już za własnym łóżkiem, ale jednocześnie boimy się, czy damy sobie radę. Nagle stajemy przed zadaniem samodzielnego opiekowania się dzieckiem. To czas, kiedy nasze życie zaczyna układać się na nowo, w zupełnie innej rzeczywistości.

Dominika Ludwińska, doula

Moment adaptacji

Pierwsze dni i tygodnie w domu to okres adaptacji, zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka. Dla malucha to pierwsze chwile w jego nowym domu, a dla ciebie – czas, kiedy uczysz się być rodzicem. Każdy kolejny dzień będzie łatwiejszy, zobaczysz.

Daj sobie czas

Pamiętaj, że adaptacja to proces, który wymaga czasu. Nie spiesz się z powrotem do „normalności”, ponieważ twoja definicja normalności właśnie się zmieniła. Daj sobie i dziecku czas na poznanie się nawzajem, na zrozumienie potrzeb malucha i na dostosowanie się do nowego rytmu dnia. Ważne jest, by słuchać siebie i dziecka, reagować na jego sygnały i dostosowywać do nich swoje działania.

Rola wioski

Na pewno słyszałaś, że „aby wychować dziecko, potrzebna jest cała wioska” – w połogu odbierasz pierwszą lekcję na ten temat. Czy to rodzina, przyjaciele, czy profesjonalna pomoc – ludzie w twoim otoczeniu mogą się okazać nieocenionym wsparciem w tym nowym rozdziale.

**Nie wahaj się prosić o pomoc
i wsparcie.**

Może to być ulga w codziennych obowiązkach, wsparcie emocjonalne czy po prostu chwila odpoczynku, kiedy ktoś inny zajmie się dzieckiem.

Kontakt z innymi rodzicami

Rozmowa z innymi mamami, które przeszły przez połóg lub są obecnie w tym samym punkcie, może być nieocenionym źródłem wsparcia.

Współdzielenie doświadczeń pomaga zrozumieć, że każdy poród kończy się połogiem i nie jest się samotną w swoich trudnościach. To także doskonała okazja do wymiany praktycznych wskazówek i strategii radzenia sobie z trudnościami.

Jeśli już masz znajomych, którzy mają małe dzieci, może to być sposobność do pogłębienia relacji. Sama zobaczysz, jak zmienia się znajomość, gdy zaczyna was łączyć rodzicielstwo, związane z nim zachwyty i bolączki.

Jeśli nie masz w swoim kręgu nikogo takiego, warto rozważyć dołączenie do grup wsparcia dla mam, zarówno tych lokalnych, jak i online. Wspólne spacery, kawa czy nawet wymiana SMS-ów mogą być okazją do nawiązania nowych przyjaźni i szansą na uzyskanie wsparcia od osób, które dokładnie rozumieją, przez co przechodzisz.

Adaptacja do nowego rytmu

Noworodki nie rozróżniają dnia i nocy, co oznacza, że wasze dotychczasowe schematy zostaną wywrócone do góry

nogami. Na początku możecie czuć się zdezorientowani i zmęczeni z powodu zmieniających się pór karmienia, przewijania i uspokajania dziecka – to normalne. Dzieci tuż po narodzinach potrzebują częstego karmienia przez całą dobę. Ich cykl snu również różni się od cyklu snu dorosłych. Możecie mieć wrażenie, że ciągle jesteście na nogach, próbując zaspokoić potrzeby waszego malucha. To minie!

Odpoczywajcie, kiedy tylko możecie

Na pytanie o największe wyzwanie podczas połogu duża część rodziców odpowiada: zmęczenie. Jak sobie radzić z niedoborem snu i brakiem czasu dla siebie?

W pierwszych tygodniach staraj się odpoczywać, kiedy tylko maluch śpi. Może to oznaczać drzemkę w ciągu dnia lub chwilę relaksu, kiedy ktoś inny zajmuje się dzieckiem. Nie obwiniaj się za to, że potrzebujesz odpoczynku. Regeneracja jest kluczowa, aby móc z energią i cierpliwością zajmować się noworodkiem.

Spróbuj turbodrzemek, kiedy tylko masz okazję. Nawet jeśli nie możesz spać, zamknij oczy i pozwól, aby twoje baterie trochę się naładowały.

Możesz włączyć spokojną muzykę lub nagranie relaksacyjne. Stopniowo nauczysz swój mózg regenerować się w ten sposób. Jeśli odpoczynek w ciągu dnia sprawia ci trudność, rozważ zainstalowanie rolet zaciemniających, które ułatwią zaśnięcie, gdy za oknem jest jasno.

Zaczynaj noc wcześnie – najlepiej razem z maluchem. Zasypianie przed godziną 22 pomoże ci w regeneracji. Wiem, że możesz żałować wieczorów, ale ten okres szybko minie.

Zadbaj o swoją głowę! Spróbuj poświęcić chociaż 15-30 minut dziennie na to, co sprawia ci przyjemność. Może to być serial, rozmowa z koleżanką, podcast, samotna kawa. Coś, co sprawi, że odetchniesz.

Pamiętaj, że dostosowanie się do życia z noworodkiem to proces, który wymaga czasu i cierpliwości. Nie ma jednego, uniwersalnego sposobu na to, jak poradzić sobie na tym nowym etapie życia. Każda rodzina znajdzie własny rytm i metody, które najlepiej odpowiadają jej potrzebom.

Ważne, aby pamiętać, że nie jesteście sami w tej podróży i że wraz z upływem czasu będzie coraz lepiej.

FIZJOTERAPEUTKA DZIECIĘCA RADZI

JAK PODNOSIĆ NOWORODKA I NIEMOWLĘ?

- ♥ Podnoś przez bok, raz jeden, raz drugi, lub z pozycji leżenia na brzuszku. W tych pozycjach łatwiej jest kontrolować i asekurować ciężką głowę, a dziecko może uczestniczyć w procesie podnoszenia.
- ♥ Plecy noworodka powinny być zaokrąglone, jak fasolka. Taka pozycja wspiera prawidłowy rozwój motoryczny.
- ♥ Przytul się klatką piersiową do dziecka i podnieś je w tej pozycji. Zapewnia ona poczucie bezpieczeństwa.

JAK DOBRZE NOSIĆ NIEMOWLĘ?

Zawsze kontroluj, jak zachowuje się ciało niemowlaka przy noszeniu. Niemowlę może być spokojne i zadowolone w różnych, niekoniecznie dobrych pozycjach, ale to jego ciało powie ci, czy dana pozycja mu służy.

Jak nosić dobrze?

- ♥ Dziecko musi czuć się bezpiecznie.
- ♥ Noszenie powinno przynosić ukojenie, uspokojenie.
- ♥ Niemowlę powinno mieć zgięciową pozycję kręgosłupa.
- ♥ Jeśli jest taka potrzeba, rodzic kontroluje głowę niemowlęcia.

- ♥ Kończyny dziecka są rozluźnione, może się swobodnie ruszać, chwytać rękę rodzica, swoje dłonie, zabawki.

Jakie sygnały może wysyłać ciało dziecka, gdy pozycja jest nieprawidłowa?

- ♥ Niemowlę napina barki, chowa szyję, ściska dłonie w pięstki.
- ♥ Maluch napina nóżki w sztywnym wyproście.
- ♥ Jeśli dziecko ma jakąś asymetrię, to podczas nieprawidłowego noszenia może „uciekać” właśnie w tę stronę.
- ♥ Zazwyczaj takie sygnały pojawiają się wtedy, gdy dziecku w danej pozycji jest za trudno i jego ciało musi „walczyć” z grawitacją, tzn. napiąć ciało tak, aby utrzymać się w tej trudniejszej pozycji.
- ♥ Unikaj chwytania pod pachy i noszenia w pozycji pionowej, zanim dziecko samodzielnie nie usiądzie lub nie wstanie.

JAK PRZEWIJAĆ I PRZEBIERAĆ NIEMOWLĘ?

Postaraj się spokojnie wykonywać wszystkie czynności pielęgnacyjne. Zbyt szybkie ruchy mogą spowodować obronne napięcia u noworodka. Gdy przewijasz, nie podnoś pupy za nogi, zamiast tego podwijaj kość ogonową. Przy przebieraniu nie podnoś dziecka, tylko przetaczaj je na boki.

Czwarty trymestr



Słyszałaś kiedyś termin „czwarty trymestr”? Może to dla ciebie nowość, jednak ten okres, często pomijany w tradycyjnych opisach ciąży i porodu, może się okazać kluczowy do zrozumienia, dlaczego na początku bywa tak trudno. Czas ten częściowo pokrywa się z połogiem, ale jest też przypomnieniem, że po porodzie zarówno mama, jak i dziecko muszą się dostosować do nowej rzeczywistości.

Dominika Ludwińska, doula

Czwarty trymestr z perspektywy mamy

Fizycznie połóg to okres regeneracji ciała po ciąży i porodzie. Przeszło niewiarygodną zmianę, a teraz będzie wracać do stanu sprzed ciąży. Macica, która znacząco powiększyła się podczas ciąży, teraz stopniowo kurczy się do swojego pierwotnego rozmiaru. Gojeniu się macicy towarzyszy krwawienie. Niezależnie, czy poród odbył się drogami natury, czy przez cesarskie cięcie, kobieta doświadcza po nim krwawienia i jest to całkowicie normalne. Jego długość i obfitość jest kwestią indywidualną. To, co warto zapamiętać, to fakt, że krwawienie ustępuje stopniowo. Najpierw powinnaś zaobserwować gęstą, krwistą wydzielinę, później bardziej brązową, zawierającą śluz, a pod koniec żółtawą, aż do zaniknięcia. Jeśli krwawienie ustąpiło nagle, należy skonsultować się z ginekologiem, aby sprawdzić, czy nie ma komplikacji. Macica będzie się kurczyć powoli, dlatego ważne jest, aby podczas wizyt patronażowych kontrolowała ten proces położna środowiskowa.

W trakcie karmienia piersią możesz odczuwać bardziej intensywne obkurczanie się macicy połączone ze wzmożonym krwawieniem. To naturalne i związane z wyższym poziomem oksytocyny w organizmie.

W pierwszych tygodniach po porodzie twój brzuch może nadal wyglądać tak, jakbyś była w ciąży. Proces powrotu do normy może potrwać kilka miesięcy, nawet dłużej. Regularna aktywność fizyczna, zdrowa dieta i odpowiednia pielęgnacja skóry mogą w tym pomóc.

Emocjonalnie czwarty trymestr może być czasem skrajnych uczuć. Bycie matką to nie tylko radość, ale także niepewność, z troskanie i poczucie samotności. To normalne, że czasami czujemy się zmęczone, zestresowane czy przytłoczone obowiązkami. Ważne jednak, abyśmy pamiętały, że nie jesteśmy same – dzięki partnerowi, rodzinie, przyjaciołom czy grupom wsparcia dla mam te chwile staną się łatwiejsze.

Tuż po porodzie, na ogół między drugą a czwartą dobą, może się pojawić smutek poporodowy, który potocznie nazywa się baby blues. Boryka się z nim około 85% kobiet. Uczucie wszechogarniającego smutku i bezradności może trwać od kilku godzin do dwóch tygodni. Baby blues jest związany głównie z huśtawką hormonów – gwałtownie obniża się poziom endorfin i oksytocyny, które były niezbędne w czasie porodu, wzrasta poziom prolaktyny, wahają się poziomy hormonów tarczycy, po kilku dniach od porodu spada poziom progesteronu i estrogenów. Potrzeba czasu, aby wszystko się wyrównało, a to skutkuje rozdrażnieniem, smutkiem, napadami płaczu, poczuciem bezsilności.

O ile baby blues nie wymaga leczenia farmakologicznego ani konsultacji z psychiatrą, o tyle depresji poporodowej absolutnie nie można bagatelizować. Im szybciej zauważymy niepokojące objawy i zgłosimy się do specjalisty, tym lepiej.

Do takich objawów należą trudności ze snem i z zasypianiem, ciągle wyrzuty sumienia, obniżony nastrój, izolowanie się od otoczenia, narzekanie na brak wsparcia, brak zainteresowania dzieckiem, zaburzenia odżywiania. Objawy depresji poporodowej pojawiają się znacznie później niż baby blues, w ciągu kilku tygodni od porodu (niektóre źródła podają, że choroba rozwija się w ciągu sześciu miesięcy po porodzie). Z wszelkimi wątpliwościami i objawami należy udać się do specjalisty.

Nie ma dwóch identycznych doświadczeń macierzyństwa, podobnie jak nie ma dwóch identycznych połogów. Możesz doświadczyć różnych emocji, od euforii po niepewność, od miłości po przytłoczenie i rozpacz.

Każde uczucie, które w sobie masz, jest prawdziwe i ważne. To czas na łagodność i delikatność wobec siebie samej.

Czwarty trymestr z perspektywy dziecka

Dla dziecka okres po porodzie jest czasem intensywnego przystosowywania się do nowego życia poza macicą. Przez dziewięć miesięcy znajdowało się w idealnych warunkach – w cieple i poczuciu bezpieczeństwa, ze stałym dopływem pokarmu. Po porodzie wszystko jest inne, a płacz jest dla dziecka głównym środkiem wyrażania potrzeb i emocji. To język, którym mówi wam o głodzie, dyskomforcie, zmęczeniu czy potrzebie bliskości. Maluch nie ma innego sposobu komunikowania się z wami.

W tym okresie dla dziecka najważniejsza jest wasza bliskość. Nie dajcie sobie wmówić, że przyzwyczaiacie dziecko do noszenia. Ono już się do tego przyzwyczaiało – przez dziewięć miesięcy było stale noszone i bujane. Bliskość fizyczna jest kluczowa dla rozwoju emocjonalnego, psychicznego i fizycznego dziecka. Noszenie, przytulanie, spanie razem – to wszystko buduje więź między rodzicami a maluszkiem, wzmacniając jego poczucie bezpieczeństwa i wspierając proces adaptacji do świata.

W pierwszych miesiącach życia dziecka nie oczekujcie konkretnego rytmu snu czy stałych godzin drzemek. Maluch dopiero się uczy, jak regulować swoje potrzeby i potrzebuje waszej pomocy.

Typowy sen noworodka składa się z krótkich cykli, co oznacza, że dziecko często się budzi i zasypia ponownie w krótkich odstępach czasu. To całkowicie normalne zachowanie i wynika z faktu, że jego układ nerwowy dopiero się rozwija i uczy się regulować rytm snu.

FIZJOTERAPEUTKA DZIECIĘCA RADZI

METODA 5×S NIE TYLKO DLA WYMAGAJĄCYCH DZIECI

Pediatra Harvey Karp w książce „Najszczęśliwsze niemowlę w okolicy” opisuje metodę 5×S, czyli przepis na uspokojenie i ukojenie niemowlęcia. Jest to połączenie pięciu czynności, ale czasem zastosowanie tylko niektórych z nich przynosi ukojenie w płaczu, a także zwiększa szansę przełożenia dziecka do łóżeczka.

5×S, CZYLI:

1. Spowijanie lub przytulanie dziecka.

Zaspokaja potrzebę bliskości i poczucia bezpieczeństwa. Wystarczą ręce, ale może przydać się też otulacz, rożek, pieluszka.

2. Pozycja boczna lub brzuszkowa (ang. side or stomach position) – jest to najlepsza pozycja dla ucha wewnętrznego, gdzie znajdują się receptory zmysłu równowagi i błędnik.

3. Szumienie – ustami, za pomocą szumiących zabawek lub z użyciem nagrań z YouTube’a. Przypomina to dziecku dźwięki, jakich doświadczało, będąc w brzuchu mamy. Pamiętaj, aby nie przesadzić z bodźcami dźwiękowymi, może to prowadzić do przestymulowania układu nerwowego. Niektóre niemowlęta od szumu wolą śpiew lub głos rodzica.

4. Ssanie – może to być pierś, smoczek, butelka, rączki, zabawka, cokolwiek, co zaspokoï potrzebę ssania, która w pierwszych miesiącach jest bardzo silna.

5. Bujanie (ang. swinging) – na rękach lub w wózku, hamaku, na piłce. Pamiętaj, aby ruch bujania odbywał się w jednej płaszczyźnie. Jednoliniowy regularny ruch działa uspokajająco na układ nerwowy.

**Po porodzie wszystko jest inne,
a płacz jest dla dziecka głównym
środkiem wyrażania potrzeb
i emocji. To język, którym mówi
wam o głodzie, dyskomforcie,
zmęczeniu czy potrzebie bliskości.**

Pielęgnacja noworodka



Po pierwsze pamiętaj: robisz wszystko najlepiej, jak potrafisz, zarówno ty, jak i twój partner! Na początku wszystko jest czarną magią. Noworodek jest malutki i bardzo delikatny, a czynności pielęgnacyjne potrafią zdominować dzień. Przewijanie, karmienie, usypianie lub kangurowanie rzeczywiście zajmuje sporo czasu, ale to też momenty, kiedy się wzajemnie poznajecie.

Katarzyna Płaza-Piekarzewska, położna

Jak ułatwić sobie codzienność z małym dzieckiem?

Szykując przemyślany kącik dla dziecka, możesz sobie bardzo ułatwić pielęgnację. Może to być miejsce w waszej sypialni – nawet jeśli dziecko ma swój pokój, przez pierwsze miesiące życia nie korzysta z niego zbyt wiele, a centrum życia z maluchem jest łóżko rodziców lub dostawka.

W CO WARTO SIĘ ZAOPATRZYĆ?

- ♥ **Przewijak** – świetnie sprawdza się taki połączony z komodą, wtedy zyskujecie dużo miejsca do przechowywania ubranek, pieluszek, akcesoriów. Na drewnianym czy plastikowym przewijaku połóżcie materacyk lub podkładkę do przewijania. Wysokość przewijaka postarajcie się dopasować do swojego wzrostu – docenią to wasze plecy. Jeśli macie miejsce na przewijak w łazience, rozważcie i tę lokalizację – dostęp do ciepłej wody ułatwi mycie pupy dziecka.
- ♥ **Kosz na pieluszki** – nie musi być specjalnego przeznaczenia, ważne, by był zawsze pod ręką.
- ♥ **Funkcjonalna lampka** – ułatwi przewijanie nocą, ale nie będzie razić dziecka w oczy.
- ♥ **Szuflady na ubranka** – dobrze jest posegregować dziecięcą garderobę, by można było szybko znaleźć to, co potrzebne, i sprawnie ubrać malucha po przewijaniu. Jeśli przewijak znajduje się w innym miejscu niż ubranka, warto mieć pod ręką cały zestaw do przebrania dziecka.

JAKIE AKCESORIA WARTO MIEĆ POD RĘKĄ?

- ♥ **Pieluszki** – jednorazowe lub ekologiczne. Jeśli stosujecie te pierwsze, zwracajcie uwagę na skład i obserwujcie, jak reaguje na nie pupa dziecka. Jeżeli zdecydujecie się na pieluszki wielorazowe, wybierzcie sklep, który pomoże skompletować pierwszy pakiet i wytłumaczy, jak je stosować.
- ♥ **Płatki kosmetyczne** – do przemywania okolic intymnych.
- ♥ **Sterylnie gaziki** – do przemywania oczu i okolic pępka.
- ♥ **Miseczka na wodę.**
- ♥ **Termos na ciepłą wodę do przemywania.**
- ♥ **Balsam na odparzenia.**

DOULA RADZI

W codziennej pielęgnacji warto ograniczać stosowanie mokrych chusteczek, bo mogą podrażniać wrażliwą skórę dziecka. Zachowaj je na wyjścia z domu.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ PRZY ZMIANIE PIELUSZKI?

- ♥ Zapoznajcie się wcześniej z wybranymi pieluszkami, by wiedzieć, gdzie jest przód, a gdzie tył. W pieluchach jednorazowych przez środek często biegnie pasek, który się wybarwia, gdy dziecko zrobi siusiu lub kupkę.

- ♥ Podczas przewijania w miarę możliwości utrzymujcie kontakt wzrokowy z dzieckiem.
- ♥ Postarajcie się przewinąć maluszka przed karmieniem – w trakcie jedzenia noworodek może zabrudzić pieluszkę, a wtedy warto chwilę odczekać, by pokarm zdążył się ułożyć w brzuchu.
- ♥ Przy przewijaniu dziewczynki przemywajcie okolice intymne od spojenia łonowego do odbytu, za każdym razem użyjcie osobnej chusteczki lub bawełnianego wacika.
- ♥ U chłopców przemywajcie prącie w tym samym kierunku, od przodu do tyłu. Zaglądajcie pod worek mosznowy, dokładnie umyćcie i osuszcie.
- ♥ Nową pieluchę zapnijcie tak, aby kikut pępowiny był na wierzchu. Wystarczy zawinąć delikatnie fragment przedniej części pieluszki. Czasem pieluchy mają fabrycznie wycięte miejsce na pępek, by go nie podrażniać.
- ♥ Pieluszka zapięta przy brzuszku powinna przepuszczać dwa palce, a falbanki w kroku pieluszki powinny być wywiniete na zewnątrz.

DOULA RADZI

Nie musisz zmieniać pieluszki za każdym razem, gdy jest mokra. Jeśli dziecku to nie przeszkadza, wystarczy zmiana co 2-3 godziny.

DOULA RADZI

U chłopców podczas zakładania nowej pieluszki można chwilowo przykryć penisa chusteczką higieniczną, by uniknąć fontanny.

Kąpiel noworodka

Pierwsze kąpiele zazwyczaj przynoszą dużo emocji. Z pierwszą kąpielą nie warto się spieszyć, można z tym poczekać, aż wchłonie się maź płodowa – biały, gęsty krem, którego najwięcej jest w załamaniach skóry. Jak często kąpać? Wystarczy robić to dwa, trzy razy w tygodniu, a w pozostałe dni przeprowadzać podstawową toaletę przy użyciu zwilżonych płatków kosmetycznych. Istotny jest dobór odpowiedniej pielęgnacji i wybór dermokosmetyków o łagodnym składzie, odpowiednim dla delikatnej skóry maluszka.

O CO WARTO ZADBAĆ PRZY KĄPIELI?

- ♥ Temperatura pomieszczenia powinna wynosić około 25 stopni – tutaj najlepiej sprawdzi się łazienka. Dobrze nagrzane pomieszczenie sprawi, że dziecko nie odczuje tak bardzo różnicy temperatur i łagodniej przyjmie wyjęcie z wody.
- ♥ Temperatura wody do kąpieli to około 37 stopni, ale dla pewności można klasycznie sprawdzić łokciem. Niektóre dzieci wolą wodę chłodniejszą, a inne cieplejszą.

- ♥ Płyn do kąpieli powinien mieć dobry skład i być przeznaczony do stosowania od pierwszego dnia życia. Do wody mama może też dodać trochę swojego pokarmu.
- ♥ Jeśli chcecie, możecie otulić dziecko pieluszką tetrową i tak zanurzyć je w wodzie. Pieluszka posłuży jako myjka i zapobiegnie ślizganiu się dziecka. Po kąpieli należy ją wyprać.
- ♥ Ciekawą alternatywą dla klasycznej wanienki może być wiaderko kąpielowe.
- ♥ Warto mieć pod ręką ręcznik, by sprawnie otulić dziecko – polecam taki, który rodzic zakłada przez głowę jak fartuch kuchenny, dzięki temu można dziecko od razu przytulić.

DOULA RADZI

Nie kąp dziecka na głodniaka ani zaraz po karmieniu – lepiej odczekać około godziny.

Jeśli maluchowi ulewa się podczas przewijania, spróbuj nieco podwyższyć kąt nachylenia przewijaka lub przewijaj w większym odstępie czasu od karmienia.

Jeśli pierwsza kąpiel wydaje się stresująca, warto poprosić o pomoc kogoś bliskiego. Może to być inna mama, położna czy doula. Ich obecność dodaje pewności siebie i pozwala na bardziej swobodne przeżycie tej chwili.

A CO Z KIKUTEM PĘPOWINY?

Bez obaw, można go moczyć w kąpeli, ale ważne jest, by go potem dokładnie osuszyć sterylnymi gazikami. Skup się na miejscu styku skóry brzucha i kikuta. Na gaziku może się pojawić wydzielina, to normalne. To, co powinno cię zaniepokoić, to brzydki zapach, obrzęk i zaczerwienienie skóry wokół pępka czy obfita ropna wydzielina z krwią – wtedy skonsultuj się z pediatrą. Pamiętaj o higienie kikuta w dni bez kąpeli – wystarczy wówczas obejrzeć jego pierścień i dokładnie przetrzeć suchym lub zwilżonym gazikiem, a następnie osuszyć. Pamiętaj, by przed pielęgnacją kikuta dokładnie umyć ręce.

Zmiany skórne u noworodka

Rodziców poruszają wszelkie zmiany na skórze dziecka, ale większość z nich jest niegroźna i mija samoistnie. Oto kilka najpopularniejszych problemów:

Atopia – sucha, wrażliwa skóra, skłonna do podrażnień. Zmiany atopowe u noworodków najczęściej występują na policzkach i na dłoniach, przybierając postać grudek lub łuszczących się placków, które powodują uporczywy świąd.

Rumień noworodkowy – delikatne zmiany przypominające czerwonoróżowe krostki czy grudki. Pojawiają się w ciągu dwóch dni po porodzie i znikają samoistnie, choć czasami dopiero po kilkunastu dniach. Rumień nie wymaga leczenia i dotyczy większości noworodków.

Zażółcenie skóry – jest to objaw żółtaczki fizjologicznej, która również mija samoistnie.

Trądzik niemowlęcy – powodują go hormony od mamy i zmiany hormonalne zachodzące u noworodka. Częściej występuje u chłopców. Pojawia się na skórze dziecka około trzeciego-czwartego tygodnia życia i ustępuje samoistnie w ciągu 12 tygodni. Wykwity trądzikowe pojawiają się na twarzy, czasem na skórze głowy, karku, szyi czy klatce piersiowej.

Potówki – drobne białe grudki, które pojawiają się, gdy dziecku jest za gorąco z powodu wysokiej temperatury otoczenia lub zbyt ciepłego ubrania. By się z nimi uporać, warto regularnie sprawdzać, czy dziecko ma komfort termiczny i czy jego ubranka na pewno są wykonane z naturalnych tkanin.

Ciemieniucha – żółtawe platy, które pokrywają skórę głowy dziecka w okolicy ciemączka, czasami również skórę na twarzy, klatce piersiowej czy okolicach intymnych. Przyczyną ciemieniuchy jest nadmierne wydzielanie łoju. Tutaj zalecane jest mycie główki dziecka ultradelikatnym kremem myjącym Lipikar Syndet AP+. Jeśli nie widać poprawy, warto skonsultować się z pediatrą lub dermatologiem.

Jeśli pierwsza kąpiel wydaje się stresująca, warto poprosić o pomoc kogoś bliskiego.

FIZJOTERAPEUTKA DZIECIĘCA RADZI

IDEALNA POZYCJA DO KARMIENIA – POZYCJA BIOLOGICZNA

Pozycja biologiczna to taka, w której dziecko leży brzuszkiem na brzuchu mamy. Głowa jest przy jednej piersi, a biodra skośnie przy drugiej. Mama leży na plecach, w pozycji półleżącej, kładzie dziecko na swoim ciele, a ono samo, ruchem dziobiącym i prymitywnym pełzaniem, szuka piersi.

Pozycja biologiczna pomaga w:

- ♥ prawidłowym przystawieniu się niemowlęcia,
- ♥ pozbywaniu się gazów, których dziecko może się nałykać podczas jedzenia,
- ♥ prawidłowym ułożeniu stawów biodrowych malucha,
- ♥ odpowiednim wypływie mleka z piersi,
- ♥ działaniu układu trawiennego, zwłaszcza perystaltyki jelit,
- ♥ normalizacji pozycji leżenia na brzuchu.

CZY TRZEBA ODBIJAĆ NOWORODKA?

Dziecku nie musi się spektakularnie odbić po każdym jedzeniu. Gdy zje i zaśnie, jest spokojne i rozluźnione, to znaczy, że nic go nie męczy. Niemowlę karmione piersią, zwłaszcza w pozycji biologicznej, często już w trakcie jedzenia samodzielnie radzi sobie z nadmierną ilością gazów. Jeżeli karmisz w innej pozycji lub butelką, obserwuj niemowlę. Jeśli jest niespokojne, bardziej napięte po karmieniu, to oznaka uczucia dyskomfortu, który mogą powodować zalegające gazy.

POZYCJA DO ODBIJANIA NIEMOWLĘCIA

Jeśli dziecko potrzebuje pomocy w pozbyciu się gazów po karmieniu, ułóż je w takiej pozycji, aby barki były wyżej niż biodra. Jakie pozycje są dobre?

- ♥ Pozycja na ramieniu – używa jej większość rodziców. Pilnuj, aby unieść malucha na tyle wysoko, by obie jego rączki były poza twoim barkiem – od strony pleców. Wtedy pozycja dziecka nie jest pionowa (na co nie jest jeszcze gotowe), ale skośna, prawie pozioma w stosunku do podłoża.
- ♥ Możesz pomóc niemowlęciu w odbiciu, zostawiając je w podobnej pozycji, w jakiej karmisz (niezależnie, czy piersią, czy butelką), i pilnując, aby pupa dziecka była niżej niż głowa.
- ♥ Kolejną dobrą i bezpieczną dla noworodka pozycją jest leżenie na brzuszku, w poprzek nóg rodzica. Biodra dziecka leżą na jednym udzie, klatka piersiowa na drugim. Udo, na którym leży klatka piersiowa, można unieść wyżej lub założyć nogę na nogę.

Laktacja i karmienie piersią okiem położnej i douli



Katarzyna Płaza-Piekarzewska, położna
Dominika Ludwińska, doula

Laktacja i karmienie okiem położnej

Jesteś w ciąży? A może właśnie urodziłaś? Z pewnością ucieszy cię fakt, że pokarm mamy produkuje się w kobiecym organizmie już mniej więcej od połowy ciąży. Dzięki temu kobiece ciało jest przygotowane na ewentualne niespodzianki, na przykład narodziny wcześniaka. Jeśli dziecko urodzi się przedwcześnie, laktacja rusza pełną parą. Wcześniak potrzebuje mniejszych ilości pokarmu niż dziecko donoszone, a kobiecy organizm jest tak fenomenalny, że zmienia skład mleka w zależności od potrzeb dziecka, od pory roku czy nawet pory dnia. Co ciekawe, rozmiar piersi nie ma przy laktacji większego znaczenia. Ważniejsza jest ilość tkanki gruczołowej.

Na swojej zawodowej ścieżce spotkałam kobiety, które w ciąży deklarowały chęć karmienia piersią, ale i takie, które od początku mówiły stanowcze „nie”. Wiele z nich na widok noworodka zmieniło zdanie. To dowód na to, że życie pisze różne scenariusze, w połogu także.

CO WARTO WIEDZIEĆ JUŻ W CIĄŻY O KARMIENIU PIERSIĄ?

- ♥ Zapoznaj się z fizjologią laktacji.
- ♥ Zaznajom się z pozycjami, w jakich można karmić piersią, i oznakami prawidłowego przystawienia.
- ♥ Poznaj akcesoria do karmienia piersią i naszykuj podstawową wyprawkę laktacyjną.

♥ Spisz kontakty do doradców laktacyjnych, do których w razie czego można zadzwonić i umówić wizytę (taką listę znajdziesz na stronie cnol.kobiety.med.pl), możesz też wcześniej popytać znajome mamy.

♥ Poznaj położną środowiskową, która przysługuje ci z NFZ (jeśli chciałabyś ją zmienić, pamiętaj, że możesz to zrobić bezpłatnie raz w roku).

W sali porodowej dziecko spędza po narodzinach około dwóch godzin w kontakcie skóra do skóry z mamą lub tatą. Cudownie, jeśli w tym czasie uda mu się przystawić do piersi.

Matka natura wyposażyła noworodki w odruch, który nazywamy breast crawl. Dziecko położone na brzuchu mamy na przykład po narodzinach samo instynktownie podpełza do piersi.

Przypomina to trochę czołganie się do celu – w przypadku noworodka celem będzie pierś, a brodawka, która w ciąży ciemnieje, jest dla niego centralnym punktem i drogowskazem. Noworodki nie widzą wyraźnie, ale dostrzegają kontrasty.

Warto dziecku po narodzinach zostawić wilgotne rączki (pachną płynem owodniowym), dzięki temu jeszcze łatwiej będzie mu podpełznąć do piersi, która pachnie podobnie. Ten zapach stymuluje noworodka do podjęcia wielu prób

dotarcia do jedzenia. Gdy mu się to udaje, próbuje złapać pierś odruchem przypominającym dziobanie. Pamiętaj, że zarówno ty, jak i dziecko dopiero się uczycie. Jeśli noworodek złapie pierś za płytko, możesz poczuć ból. Wtedy włóż mały palec w kącik jego ust, by rozdzielić dziąsła. Dziecko puści pierś i jeszcze raz spróbuje się przystawić. Dzieci są różne, ale na próby macie właśnie te dwie godziny.

PO CZYM POZNAĆ, ŻE DZIECKO JEST DOBRZE

PRZYSTAWIONE DO PIERSI?

- ♥ Buzia jest szeroko otwarta (pod kątem około 160 stopni).
- ♥ Zarówno dolna, jak i górna warga są wywinięte.
- ♥ Policzki są pełne – jeśli się zapadają przy ssaniu, trzeba spróbować jeszcze raz przystawić dziecko.
- ♥ Większa część otoczki sutka jest w buzi dziecka (zwłaszcza od strony brody niż nosa dziecka).
- ♥ Podczas gdy dziecko je, słyszymy dźwięk przełykania – cichutkie „k”.
- ♥ Brodawki nie powinny boleć.

CZY MAM MLEKO?

To najczęstsze pytanie świeżo upieczonych mam na oddziale położniczym. W piersiach najpierw pojawia się siara, gęste, żółtawe mleko, którego noworodek potrzebuje zaledwie 2-5 mililitrów na porcję. Siara kolonizuje jelita pożyteczną florą bakteryjną i stymuluje je do pracy, dzięki czemu dziecku jest łatwiej oddać pierwszą kupkę – smótkę. Z każdym kolejnym dniem ilość mleka w piersiach się zwiększa, tak jak pojemność żołądka dziecka.

A CO Z KARMIENIEM PIERSIĄ PO CESARCE?

Ważne, by pierwsze próby przystawienia odbyły się najszybciej, jak to możliwe. Czasem kontakt skóra do skóry jest możliwy już w sali operacyjnej, gdyby jednak nie można było tego zrobić na tym etapie, można go odtworzyć później. Sama laktacja może, choć nie musi, wystartować z lekkim opóźnieniem. Zależy to od wielu czynników, na przykład od tego, czy operacja cesarskiego cięcia miała miejsce, gdy poród rozpoczął się spontanicznie, czy też planowo, bez żadnej czynności skurczowej.

Najważniejsze to zadbać o możliwie mały odstęp czasowy między porodem a pierwszym karmieniem. Każde kolejne będzie stopniowo rozkręcać laktację.

Po pierwszym karmieniu maluszek może zasnąć i warto ten czas wykorzystać na własną regenerację, choć z mojego doświadczenia wynika, że wtedy mamy często nie mogą napatrzeć się na dziecko lub przysłuchują się odgłosom, jakie wydaje. Mamo, w położu i w karmieniu piersią jesteś tak samo ważna jak noworodek, dlatego troszcz się o siebie. Twój organizm ma zwiększone zapotrzebowanie zarówno na płyny, jak i na wartości odżywcze. Dbaj o to, by pić i jeść tyle, ile tego potrzebujesz. Niektóre pary dzielą się tymi obowiązkami: o karmienie dziecka troszczy się mama, a tata dba, aby mama była najedzona. To ma sens!

CO MOŻE POMÓC W KARMIENIU PIERSIĄ?

Dobrze przygotować sobie wygodne miejsce do karmienia piersią w domu. Jeśli wybierasz fotel, sprawdź, czy na pewno

jest dla ciebie wygodny, przyda się także podnózek. W pierwszych tygodniach może się okazać, że najwygodniej jest ci karmić piersią w łóżku w pozycji biologicznej (naturalnej, odchylonej): mama w pozycji półleżącej, a noworodek ułożony brzuszkiem na jej brzuchu. W tej pozycji może być bardziej aktywny. Przy wszystkich pozycjach, na które się zdecydujesz, pomoże ci poduszka lub rogal do karmienia piersią. Będzie ci dzięki nim wygodnie, zwłaszcza przy długich sesjach karmienia.

Po karmieniu możesz wycisnąć odrobinę pokarmu i posmarować nim piersi. Kobięcy pokarm ma właściwości natłuszczające i gojące, a że pierwsze karmienia to wasz trening w tej sztuce, może się zdarzyć, że brodawki będą poranione. Wtedy pomocny będzie twój pokarm, przydać się też może lanolina. Wietrz poranione brodawki między karmieniami, obcisły materiał stanika czy koszuli może je dodatkowo podrażnić. Gorąco polecam w tym celu muszle laktacyjne, które składają się z plastikowej części z otworkami i silikonowej z miejscem na brodawkę. Taką muszlę można włożyć do stanika między karmieniami. Zapewni cyrkulację powietrza i przyniesie ulgę.

RADA POŁOŻNEJ

Ostatnia rada? Przy wyborze koszuli i stanika do karmienia upewnij się, że możesz w nich tak uwidocznąć pierś, by była całkowicie wolna i nie najeżdżał na nią materiał. To ułatwi naukę przystawiania i karmienie piersią w połogu.

Laktacja i karmienie okiem douli

Zanim zagłębisz się w treść tej części, chciałabym podkreślić, że to nie jest poradnik medyczny, który ma rozwiązać wszystkie problemy związane z karmieniem. To raczej osobiste podejście oparte na moich własnych doświadczeniach jako matki, która przeszła przez różne etapy laktacyjne – od pięknych chwil bliskości z dzieckiem po wyjątkowo trudne momenty pełne wątpliwości i frustracji.

Jestem tutaj dla ciebie jako mama, która zrozumiała, że karmienie piersią to nie tylko proces biologiczny, ale także emocjonalna, chwilami bardzo wyboista podróż. Chcę, abyś wiedziała, że nie jesteś w tych doświadczeniach sama. Każda kobieta i każde dziecko to unikalna historia karmienia, a co za tym idzie – nie ma jednego, uniwersalnego rozwiązania, które będzie działać u każdej kobiety. Dlatego skupiam się tu na roli wsparcia w tym procesie, a nie na gotowych rozwiązaniach.

Nie sugeruj się historiami czy poradami usłyszanymi od innych – zamiast tego zaufaj swojemu instynktowi, bądź otwarta na eksperymentowanie i szukaj najlepszego rozwiązania dla ciebie i twojego maluszka.

WYBOISTA DROGA MLECZNA

Na pewno słyszałaś, że mleko mamy jest dla dziecka najlepsze. I faktycznie, nie sposób przecenić jego wartości. Chciałabym jednak, abyś zrozumiała, że jest to skarb, który możesz mu dać, ale nie będzie tragedii, jeśli to się nie wydarzy. Karmienie piersią to nie tylko sposób dostarczania pokarmu, ale także intymny moment, który wzmacnia więź

między tobą a dzieckiem, wspiera jego zdrowie i rozwój, wreszcie – może być dla ciebie źródłem wielkiej radości i satysfakcji. Nawet jeśli zawsze wszystko idzie zgodnie z planem, pamiętaj, że każdy krok w tej podróży ma swoją wartość, a twoje starania się liczą.

Kiedy zaczyna się przygodę z karmieniem piersią, trudno jest przewidzieć, jak będą wyglądać kolejne etapy tej drogi. Rozsądnym podejściem wydaje się unikanie sztywnych założeń, takich jak: „nie zgadzam się na dokarmianie dziecka mlekiem modyfikowanym”, „chcę karmić równo przez sześć miesięcy”, „chcę karmić przez dwa lata” lub nawet „nie chcę karmić w ogóle”. Luźne podejście do tego tematu i otwarcie na indywidualne potrzeby, zarówno swoje, jak i dziecka, jest kluczowe dla osiągnięcia harmonii i spokoju w tym procesie.

Sama przetestowałam na sobie dwa skrajne podejścia, od planowania każdego kroku po kompletny luz, i muszę przyznać, że to drugie okazało się znacznie bardziej satysfakcjonujące. Dając sobie i dziecku przestrzeń na adaptację do zmieniającej się sytuacji, unikamy niepotrzebnych frustracji i poczucia winy. Każdy dzień może przynieść nowe wyzwania, dlatego elastyczność może się okazać kluczowa.

ZAUF AJ INTUICJI

Bardzo trudno jest nie ulegać presji społecznej i wpływom opinii innych osób, zwłaszcza w kontekście macierzyństwa i karmienia piersią.

Niezależnie od tego, czy jesteś w ciąży, czy już urodziłaś, twoje decyzje i wybory są pewnie często poddawane ocenie

i mniej lub bardziej subtelnym komentarzom ze strony rodziny, przyjaciół, a nawet obcych osób.

Kobieta w ciąży lub mama karmiąca to bardzo podatny grunt dla wszelkiego rodzaju porad i sugestii. Postaraj się, by nie zagłuszyły one twojej intuicji. To ty najlepiej znasz swoje dziecko i jego potrzeby, więc nie bój się podejmować decyzji, które są dla was najlepsze. Niech twoje wybory będą oparte na wewnętrznej pewności i zaufaniu do siebie, a nie na presji społecznej czy obawie przed oceną innych.

Karmienie piersią, choć to naturalna, biologiczna czynność, wymaga nauki i praktyki.

Ktoś musi nam pokazać, jak prawidłowo przystawić dziecko do piersi, jak rozpoznać, czy robimy to poprawnie, a także jak radzić sobie z ewentualnymi trudnościami, które mogą się pojawić. Dlatego najlepszym wyborem będzie spotkanie z położną jeszcze przed porodem. Rozmowa o laktacji może pomóc ci zaufać samej sobie w tym zakresie. Mimo znajomości teorii początki karmienia mogą być wymagające, zarówno dla ciebie, jak i dla dziecka. Jednym z najważniejszych sposobów ułatwienia sobie tego okresu jest poszukiwanie wsparcia i informacji. Nie wahaj się prosić o pomoc położnych, doradczyń laktacyjnych czy innych osób, którym ufasz. Pamiętaj, nie ma głupich pytań. Jeśli cokolwiek budzi twoją niepewność lub wątpliwość – sprawdź to!

Na początku karmienie może pochłaniać sporo czasu. Spędzasz długie chwile przy swoim dziecku, karmiąc i budując więź. Dlatego kluczowe jest, aby zarówno tobie, jak i twojemu maluszkowi było wygodnie. Stabilna pozycja to klucz, ale może przydać ci się też wsparcie drugiej osoby. Ktoś bliski może pomóc ci ustawić się w wygodnej pozycji do karmienia i asekurować cię podczas zmiany piersi. Wsparcie fizyczne i emocjonalne może znacząco wpłynąć na twoje poczucie pewności i komfortu podczas karmienia. Nie wahaj się prosić partnera, bliskiej przyjaciółki czy członka rodziny o pomoc w tych pierwszych dniach. Z czasem nabierzesz wprawy.

RADA DOULI

Jeśli karmisz sama, przygotuj sobie wcześniej odpowiednie zaopatrzenie – jedzenie i picie, odcinek ulubionego serialu czy audiobook. Wszystko, co sprawi, że będzie ci miło i komfortowo.

MITY DOTYCZĄCE KARMIENTA PIERSIĄ

Ból podczas karmienia jest czymś normalnym?

Mit! To sygnał, że coś może wymagać poprawy. Warto skonsultować się z doradczynią laktacyjną, która, który może udzielić cennych wskazówek dotyczących na przykład prawidłowego przystawiania dziecka do piersi i pomóc ci rozwiązać problem.

Kolejnym powszechnym mitem jest przekonanie, że dzieci karmione mlekiem modyfikowanym śpią lepiej

i rzadziej cierpią na kolki. Nie ma jednoznacznej reguły w tej kwestii. Choć niektóre mamy sięgają po butelkę mleka modyfikowanego, licząc na spokojniejszy sen swojego maluszka, nie zawsze daje to oczekiwane rezultaty. Faktem jest, że każde dziecko jest inne i nie ma gwarancji, że zmiana sposobu karmienia poprawi jakość snu niemowlęcia czy zmniejszy dolegliwości związane z kolkami.

Inną kwestią, która zastanawia młode mamy, jest karmienie w miejscach publicznych. Pamiętaj, że to ty decydujesz, jak chcesz karmić swoje dziecko, niezależnie od tego, gdzie się znajdujesz. Karmienie piersią w miejscach publicznych to naturalny i konieczny element opieki nad dzieckiem, nie powinno być stygmatyzowane. Nie pozwól, aby obawy czy spojrzenia innych osób wpłynęły na twój wybór w kwestii karmienia. To ty znasz najlepiej potrzeby swojego dziecka i masz prawo do podejmowania decyzji w tej sprawie. Jeśli czujesz się komfortowo, karmiąc publicznie, nie wahaj się tego robić. Twoje dziecko ma prawo do karmienia wtedy, gdy jest głodne, niezależnie od tego, gdzie się znajdujecie.

Niezależnie od trudności, jakie napotykasz, ważne jest, abyś nie czuła się zmuszona do karmienia piersią wbrew swoim potrzebom i możliwościom. Zawsze warto szukać takiego wsparcia, które ułatwi podjęcie najlepszej decyzji, zarówno dla ciebie, jak i dla dziecka. Nieocenionym jego źródłem mogą być grupy wsparcia dla mam karmiących. To miejsca stworzone z myślą o wsparciu, a nie ocenie, co czyni je bezpieczną przestrzenią dla każdej mamy, która szuka pomocy i zrozumienia. Często prowadzone są przez osoby doświadczone w dziedzinie laktacji, które mogą dodatkowo

udzielić odpowiedzi na nurtujące cię pytania. Jeśli czujesz, że udział w grupie wsparcia dla mam karmiących mógłby być czymś, co ci pomoże, warto sprawdzić, gdzie lokalnie (lub online) są organizowane są takie spotkania.

I jeszcze słowo do mam, które szykują się do kolejnego porodu i obawiają się problemów z karmieniem piersią ze względu na trudne doświadczenia z poprzednim dzieckiem. Rozumiem, jak ogromne mogą być te obawy i jak bardzo wpływają one na twoje emocje w oczekiwaniu na przyjście na świat kolejnego malucha. Ale karmienie kolejnego dziecka to zupełnie inna historia, pisana od nowa. Pamiętaj, że każde dziecko ma własne potrzeby, swój rytm i sposób reagowania na karmienie piersią. To, co działało lub nie działało z jednym dzieckiem, niekoniecznie przyniesie takie same efekty z drugim. Może się okazać, że z kolejnym maluszkiem wszystko będzie przebiegało znacznie łatwiej i sprawniej.

Niezależnie od sposobu karmienia jesteś najlepszą mamą dla swojego dziecka. Pamiętaj, że choć tylko ty możesz karmić swoje dziecko piersią, to wszyscy inni mogą cię w tym wspierać. Czy wybierzesz karmienie piersią, czy butelką, czy może mieszane, ważne jest, abyś to ty podjęła tę decyzję.

Dieta mamy karmiącej – obalamy mity



Temat diety mamy karmiącej jest przedmiotem niekończących się dyskusji i kontrowersji. Czasami to, co słyszymy, wydaje się bardziej stresujące niż pomocne. Czy naprawdę musimy rezygnować z ulubionych potraw, aby zapewnić naszemu dziecku zdrowie i komfort?

Dominika Ludwińska, doula

Unikanie pewnych produktów podczas karmienia piersią nie jest kluczowym aspektem zdrowia dziecka.

Warzywa kapustne, cebula czy inne produkty uznawane za wzdymające są często wymieniane jako potencjalne przyczyny problemów u niemowląt. Dzięki nauce dziś już wiemy, że jest inaczej. Badania pokazują, że dieta karmiącej matki przede wszystkim wpływa na jej samopoczucie i zdrowie, zapewniając odpowiednią ilość składników odżywczych. Wpływ na skład mleka jest minimalny i nie stanowi głównego czynnika determinującego zdrowie dziecka.

Wiele produktów, które są odradzane mamom karmiącym, takich jak strączki, brokuły, cebula czy kapusta, to składniki pełne cennych witamin i minerałów. Nie warto z nich rezygnować, chyba że nie masz na nie ochoty.

Wzdęcia u niemowląt mogą mieć różne przyczyny, ale nie jest to związane z dietą matki w tak dużym stopniu, jak sądziły poprzednie pokolenia. Dodatkowo wiemy, że wiele produktów uznawanych za potencjalnie alergizujące, takich jak mleko krowie, jajka czy orzechy, nie ma bezpośredniego wpływu na rozwój alergii u zdrowego niemowlęcia.

Pamiętaj, że część przekazywanych ci „dobrych rad” nie wynika ze złej woli, a z braku aktualnej wiedzy. Zanim zdecydujesz się na jakiegokolwiek restrykcje żywieniowe, skonsultuj się z położną lub pediatrą, aby się upewnić, że podejmujesz najlepsze decyzje dla siebie i swojego dziecka. Niech twoje wybory będą podejmowane świadomie, na podstawie aktualnej wiedzy medycznej, a nie przestarzałych mitów.

Regeneracja ciała po ciąży i porodzie



Wizyta u fizjoterapeutki uroginekologicznej po porodzie to jedna z wizyt, które powinny być traktowane przez młode mamy priorytetowo. Z tego rozdziału dowiesz się dlaczego.

Sylwia Kusiak, fizjoterapeutka uroginekologiczna

Ciąża to seria następujących po sobie zmian i kompensacji w ciele kobiety. Warto sprawdzić, czy po porodzie wszystko wraca do normy. Największe zmiany widoczne są w układzie mięśniowo-szkieletowym, co może się objawić między innymi rozejściem mięśni prostych brzucha, osłabieniem lub obniżeniem mięśni dna miednicy czy bólami w okolicy kręgosłupa.

Jak wygląda wizyta u fizjoterapeutki uroginekologicznej?

Na pierwszej wizycie, jeszcze przed rozpoczęciem badania, fizjoterapeutka zbierze od ciebie dokładny wywiad medyczny obejmujący zarówno okres ciąży, poród, jak i połóg. Możesz być pytana o dolegliwości w trakcie ciąży, długość trwania poszczególnych faz porodu i ich przebieg, a także o to, czy rozpoczął się samoistnie, był wywoływany, a może miałaś zaplanowane cesarskie cięcie. To informacje, które wpłyną na rzetelność badania – dzięki nim fizjoterapeutka będzie wiedziała, na co zwracać uwagę.

Wywiad to idealny moment, aby opowiedzieć o wszystkich nietypowych objawach, z jakimi zmagasz się od czasu porodu, na przykład nietrzymaniu moczu, stolca lub gazów, uczuciu ciężkości albo ciągnięcia w pochwie lub podbrzuszu, dolegliwościach bólowych podczas codziennego funkcjonowania, wypróżniania lub współżycia, zaparciach, wzdęciach, hemoroidach, żylakach. Pamiętaj, że te objawy nie są normą, nawet po porodzie. Fizjoterapia umożliwia poradzenie sobie z nimi zachowawczo, czyli

nieinwazyjnie – za pomocą celowanej terapii manualnej, ćwiczeń, zmiany nawyków dnia codziennego.

Na wizycie poporodowej fizjoterapeutka oceni siłę i funkcje mięśni dna miednicy i brzucha. Sprawdzi, czy nie doszło do rozejścia mięśni brzucha i/lub obniżenia narządów miednicy mniejszej – pęcherza, macicy lub odbytnicy. Jeśli doszło do nacięcia lub pęknięcia krocza albo poród odbył się drogą cesarskiego cięcia, oceniona zostanie także aktywność blizn. Fizjoterapeutka ma możliwość wykonania badania wewnętrznego (per vaginam), a także z wykorzystaniem USG. Wszystko odbywa się oczywiście za twoją zgodą.

Powrót do formy po porodzie – od czego zacząć?

Przede wszystkim pamiętaj, że twoje ciało dopiero co wykonało niesamowitą pracę i aby to zrobić, zmieniało się przez dziewięć miesięcy. Przed powrotem do treningów i aktywności sprzed ciąży pamiętaj o wizycie u ginekologa i fizjoterapeutki uroginekologicznej, aby ocenić, czy nie ma ku temu przeciwwskazań.

Już w pierwszych dobach po porodzie możesz pomóc swojemu ciału w regeneracji, na przykład:

♥ **Kładź się na brzuchu** – zacznij od oparcia się brzuchem na poduszce ułożonej na stole, możesz się opierać na wyprostowanych rękach. Na wydechu staraj się „otulić” brzuch mięśniami, powodując zbliżenie pępka do kręgosłupa. Po porodzie naturalnym możesz zacząć od razu po powrocie do domu, po cesarskim cięciu po upływie około tygodnia.

To ćwiczenie wspomogę obkurczanie macicy, schodzenie mięśni prostych brzucha i oczyszczanie z odchodów połogowych.

♥ **Wykonuj ćwiczenia oddechowe i aktywujące mięśnie dna miednicy.**

♥ **Po ustąpieniu krwawienia połogowego odpoczywaj w pozycjach odwróconych** – są to pozycje, w których biodra są wyżej niż barki (na przykład leżenie z poduszką pod pośladkami czy pozycja kolankowo-łokciowa).

♥ **Stosuj prawidłowe nawyki toaletowe:** przed oddaniem moczu koniecznie usiądź na toalecie i rozluźnij ciało; przy oddawaniu stolca korzystaj z podnóżka; nie przesiaduj na toalecie; staraj się unikać zaparć. (Ten temat jeszcze rozwinie).

♥ **Wstawaj i kładź się przez bok.**

♥ **Przy kaszlu lub kichnięciu skręcaj tułów do boku.**

♥ **Nie dźwigaj więcej niż to konieczne,** nie wstydz się korzystać z pomocy!

Pielęgnacja ciała po porodzie

Zacznij od podstaw! Niezwykle ważne będzie zadbanie o prawidłowo zbilansowaną dietę, z dużą ilością błonnika, a także odpowiednie nawodnienie (minimum 33 mililitry na kilogram masy ciała), wspomogę to regenerację

organizmu i zmniejszy ryzyko wystąpienia zaparć, co jest niezwykle ważne przy regeneracji dna miednicy i obkurczaniu macicy.

Zadbaj o blizny. Dla przykładu: podczas cesarskiego cięcia operator narusza aż siedem struktur twojego ciała. Blizna, którą widać na skórze, to jedynie szcicie wierzchniej warstwy, w środku również dużo się wydarzyło. Z tego względu niezwykle ważne będzie odpowiednie zadbanie o bliznę i jej późniejsza mobilizacja. Do tego przyda się na przykład balsam kojący Cicaplast Baume B5+.

Blizna nie powinna powodować dolegliwości takich jak ból, ciągnięcie, kłucie, swędzenie, nadwrażliwość na czucie lub brak czucia, ból podczas współżycia. Odpowiednio zmobilizowana, pozwala uniknąć tych dolegliwości i zachować prawidłową mobilność między strukturami – ma to duże znaczenie także przy dysfunkcji mięśni dna miednicy, rozejściu mięśni prostych brzucha, a nawet zaparciach i parciach nagłych.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ W PIERWSZYCH DOBACH

PO PORODZIE NATURALNYM?

♥ Staraj się wietrzyć krocze, kiedy to tylko możliwe. Jeśli leżysz w łóżku, korzystaj z podkładów poporodowych i zrezygnuj z bielizny z podpaską.

♥ Jeśli odczuwasz dyskomfort po urazie krocza, wypróbuj chłodzące podpaski, które uśmierzą dolegliwości bólowe i obrzęk.

- ♥ Do podmywania krocza po oddaniu moczu używaj specjalnej butelki z dziobkiem.
- ♥ Unikaj siadania na poduchach z dziurką, może to przeciążać dno miednicy, doprowadzić do obniżenia narządów i rozchodzenia się rany. Postaraj się wykorzystać pozycję pólężącą do czasu ustania dolegliwości bólowych po porodzie.
- ♥ Przy wstawaniu przejdź przez pozycję boczną do klęku podpartego, dopiero wtedy zejdz z łóżka. Pozwoli to nie obciążać rany po nacięciu.
- ♥ Nie wstrzymuj stolca. Ważne jest, abyś oddała stolec tak szybko, jak to możliwe, ponieważ im dłużej będziesz się powstrzymywała, tym większego parcia będzie to wymagało.
- ♥ Do oddawania stolca koniecznie używaj podnóżka (lub stołka, odwróconej miski). Biodra powinny być niżej niż kolana, to pozwoli stabilnie oprzeć nogi i rozluźnić mięśnie dna miednicy.
- ♥ Nie oddawaj moczu w pozycji półstojącej nad toaletą! Wyłóż deskę papierem lub jednorazowymi podkładami.
- ♥ Po całkowitym zagojeniu rany możesz rozpocząć mobilizację blizny i ćwiczenia na piłce z termoforem z pestek wiśni.

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ W PIERWSZYCH DOBACH PO CESARSKIM CIĘCIU?

- ♥ Pionizacja odbywa się w pierwszej dobie po cesarskim cięciu. Postaraj się wyprostować i głęboko oddychać w pozycji stojącej.
- ♥ Opatrunek powinien zostać zdjęty z rany 24-48 godzin po zabiegu.
- ♥ Wstawaj przez bok, przytrzymując jedną ręką ranę po cesarskim cięciu.
- ♥ Po usunięciu opatrunku przemywaj ranę raz dziennie mydłem o pH neutralnym dla skóry.
- ♥ Do osuszania rany po myciu używaj jednorazowych ręczników papierowych.
- ♥ Nie kąp się w wannie i nie mocz długo rany.
- ♥ Jak najwięcej wietrz okolicę pozabiegową – wybierz bawełnianą, luźną bieliznę lub, jeśli to możliwe, ogranicz jej noszenie na rzecz luźnych sukienek. Postaraj się zadbać o jak najlepszy dopływ powietrza do rany.
- ♥ Pierwszą depilację okolic bikini można przeprowadzić nie wcześniej niż cztery tygodnie po zabiegu.

JAK JESZCZE WSPOMÓĆ REGENERACJĘ CIAŁA I OKOLICY POZABIEGOWEJ?

- ♥ Już w pierwszej dobie po porodzie wykonuj ćwiczenia przeciwwzakrzepowe, czyli proste ruchy dłońmi, stopami, uginanie rąk w łokciach, delikatne unoszenie ich do sufitu – to wszystko w pozycji leżącej na łóżku. Wykonuj także ćwiczenia oddechowe, starając się kierować oddech w dolne żebra.
- ♥ Delikatnie ułóż dłoń w okolicy rany po cesarskim cięciu, nie dociskaj mocno. Oddychaj głęboko, kierując wdech pod swoją dłoń – w kolejnych dniach możesz delikatnie zwiększać jej docisk. Wykonuj pięć głębokich oddechów trzy razy dziennie.
- ♥ Suche szczotkowanie brzucha – szczotkuj zgodnie ze wskazówkami zegara. Okolicy blizny po cesarskim cięciu dotykaj suchą szczotką dopiero wtedy, kiedy nastąpi całkowite zagojenie (nie będzie żadnych wysięków, a strupki samoistnie odpadną, blizna nie będzie zaczerwieniona ani ucieplona).
- ♥ Po upływie około tygodnia od cesarskiego cięcia zacznij delikatnie dociążać bliznę wspomnianym już sposobem – oprzyj się na miękkiej poduszce ułożonej na stole, ręce trzymaj proste na blacie lub zgięte w łokciach. Ta pozycja nie ma być bolesna, przez ułożenie rąk jesteś w stanie dozować docisk na brzuch. Głęboko oddychaj w poduszkę, zostań w tej pozycji 3-5 minut i powtarzaj kilkukrotnie w ciągu dnia, jeśli jest to dla ciebie komfortowe.

6 rad na pierwszy rok z dzieckiem

- 1. Często kładź noworodka na brzuszek** – to pomaga w trawieniu, radzeniu sobie z gazami, wspomaga prawidłowy rozwój jelit, powoduje lepsze ukrwienie narządów wewnętrznych, zwiększa poczucie bezpieczeństwa, reguluje napięcie mięśniowe i stopniowo przygotowuje do aktywności w tej pozycji.
- 2. Pozycja na brzuchu jest też dobra na drzemki w ciągu dnia** (wtedy, kiedy masz dziecko na oku). Maluch może spać na brzuszku w gondoli (ale nie zimą – w grubym kombinezonie taka pozycja nie będzie bezpieczna), łóżeczku, koszu Mojżesza, na macie.
- 3. Ogranicz korzystanie z leżaczka i bujaczka.**
Jeśli jest niezbędny w waszej codzienności, pamiętaj, aby czas, w jakim dziecko jednorazowo w nim przebywa, nie przekraczał 20 minut, a także aby jak najczęściej odkładać malucha na matę lub inną płaską powierzchnię, najlepiej na brzuch.
- 4. Nie nadużywaj szumu białego.**
- 5. Gdy maluch ciągle chce być na rękach, koniecznie spróbuj chustonoszenia** – to ułatwi wam życie.
- 6. Najlepszą pozycją do karmienia niemowlęcia (piersią lub butelką) jest pozycja biologiczna.**

Dominika Ludwińska

Mama dwóch wspaniałych chłopców, doula. Studiowała psychologię na Uniwersytecie SWPS. Ukończyła szkolenie dla doul w Akademii Wsparcia Okołoporodowego, obecnie studiuje położnictwo na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Współtworzy też warszawski butik Twice Upon a Time z używanymi ubrankami i akcesoriami dla dzieci.

Sylwia Kusiak

Fizjoterapeutka uroginekologiczna, absolwentka fizjoterapii na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu. Nieustająco poszerza wiedzę i umiejętności w dziedzinie fizjoterapii okołoporodowej, urologicznej, ginekologicznej i proktologicznej. W swojej pracy skupia się na poprawie zdrowia intymnego i komfortu pacjentek, które borykają się z dysfunkcjami dna miednicy, a także pomaga w przygotowaniu ciała do świadomego porodu i powrotu do pełnej sprawności po porodzie. W sieci edukuje i zwiększa świadomość kobiet

w zakresie dbania o zdrowie intymne i mięśnie dna miednicy jako @stacja_kobieta.

Katarzyna Płaza-Piekarzewska

Położna, certyfikowana doradczyni laktacyjna, autorka portalu i bloga **ZapytajPolozna.pl**, a także kursu online „Szkoła Rodzenia z położną Kasią”. Na Instagramie działa na profilu @polozna_kasia, na którym dzieli się wiedzą i prowadzi autorski cykl live’ów „Poranek z położną Kasią”.

Ola Ropelewska

Fizjoterapeutka niemowląt i małych dzieci, doradczyni w zakresie noszenia w chustach i nosidłach, mama dwójki. Z najmłodszymi pacjentami pracuje od sześciu lat – stacjonarnie w Poznaniu i okolicach, a także online, edukując na portalu Naturalny Rozwój. Uważa, że każde niemowlę ma ogromny potencjał i zasoby do prawidłowego rozwoju, a rodzice powinni mu w tym towarzyszyć, dając odpowiednie wsparcie.



ladnebebe.pl

facebook.com/ladnebebe

instagram.com/ladnebebe

youtube.com/@Ladne_Bebe

Redakcja: Kasia Stadejek

Korekta: Elżbieta Woźniak

Ilustracje: Magdalena Koźlicka

Projekt i skład: Diana Kosiorek

Produkcja: Martyna Kubik

Reklama: Dominika Dragan

Partnerem e-booka jest:

