

<https://akademiamaluszkaimamy.pl>

PORÓD W CZASACH PANDEMII. CO NALEŻY WIEDZIEĆ, JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ I JAK CHRONIĆ?



<https://akademiamaluszkaimamy.pl>

<https://www.facebook.com/maluszekimama>



AKADEMIA
MALUSZKA

I

MAMY

Co należy wiedzieć? Jak się przygotować? Jak się chronić?

Pandemia mocno namieszała w naszej codzienności, musieliśmy zmienić nawyki, styl życia, sposób pracy. Zmieniło się też funkcjonowanie placówek medycznych. W związku z tym pewnie obawiasz się o swój poród. Właśnie dlatego powstał ten artykuł – łatwiej będzie ci zaakceptować rzeczywistość, jeśli będziesz wiedzieć, czego się spodziewać.

Jeśli zaczniesz rodzić, powinnaś, tak jak zawsze, po prostu udać się do szpitala. Weź ze sobą swoją torbę do porodu i wszystkie ważne dokumenty – dowód osobisty, kartę ciąży, dokument potwierdzający grupę krwi, ostatnie wyniki oraz przygotowany plan porodu. Twój partner może oczywiście towarzyszyć ci w podróży do szpitala, ale niestety nie będzie mógł wejść z tobą na izbę przyjęć.

Zanim zostaniesz zbadana, będziesz musiała wypełnić ankietę dotyczącą wystąpienia u ciebie objawów infekcji wirusowej oraz kontaktu z osobami objętymi kwarantanną. Pamiętaj – mów prawdę. Bądź odpowiedzialna. Jeśli zagrożenie epidemiologiczne zostanie wykluczone, zostaniesz przyjęta do szpitala i dalej twój pobyt będzie przebiegał podobnie jak w czasach przed pandemią, wykluczając odwiedziny i obecność ojca dziecka. Martwi cię pewnie jednak bardziej sytuacja, w której okaże się, że jesteś zagrożona epidemiologicznie. Czy w takim wypadku nie otrzymasz pomocy medycznej? Oczywiście, że zostanie udzielona ci pomoc, tylko na trochę innych zasadach.

Co należy wiedzieć? Jak się przygotować? Jak się chronić?

Jeśli wobec ciebie wysnuje się podejrzenie zakażenia koronawirusem, zostaniesz przyjęta do specjalnie stworzonej na czas pandemii epidemiologicznej izby przyjęć. To wydzielone miejsce na oddziale, które pozwala na izolację pacjentki potencjalnie zakażonej od zdrowych pacjentek. Wyposażone jest w aparat do USG, KTG i inne niezbędne do badania narzędzia i urządzenia. Jeśli w epidemiologicznej izbie przyjęć przebywa więcej niż jedna kobieta, to zostaną one od siebie odizolowane. Nie bój się, że zostaniesz tam czymś zarażona. Każda pacjentka z podejrzeniem COVID-19 powinna przebywać w izolacji, nawet od innych potencjalnie zakażonych.

W epidemiologicznej izbie przyjęć zostanie wykonany ci szybki test w kierunku COVID-19. Następnie zostaniesz zbadana i:

- jeśli test wyjdzie ujemny, a twój stan pozwoli na odesłanie cię - wrócisz do domu;
- jeśli test wyjdzie ujemny, a twój stan wymaga pobytu w szpitalu - zostaniesz przyjęta na oddział do izolowanej sali;
- jeśli test wyjdzie dodatni, a twój stan położniczy nie wymaga pobytu w szpitalu - zostaniesz odesłana do szpitala zakaźnego;
- jeśli test wyjdzie dodatni, a twój stan położniczy wymaga pobytu w szpitalu - zostaniesz przewieziona specjalnym transportem medycznym do szpitala jednoimiennego z wydzielonym oddziałem położniczym;

<https://akademiamaluszkaimamy.pl>

<https://www.facebook.com/maluszekimama>



Co należy wiedzieć? Jak się przygotować? Jak się chronić?

- jeśli test wyjdzie dodatni, a twój stan wymaga natychmiastowej interwencji - zostaniesz przewieziona specjalnie wydzielonym korytarzem na salę cięć cesarskich; Po cięciu cesarskim zostaniesz przewieziona do szpitala jednoimiennego z wydzielonym oddziałem położniczym.

Zastanawiasz się pewnie, czy w jakiś sposób będziesz mogła kontaktować się z bliskimi. Na pewno bardzo ułatwi ci to telefon lub laptop - pamiętaj o zabraniu ich ze sobą, weź ładowarkę. Aktualnym zaleceniem dla personelu medycznego jest ułatwienie pacjentkom korzystania z takich urządzeń w celu kontaktu z bliskimi. Połącz się z nimi online. Jeśli w trakcie pobytu w szpitalu konieczne będzie dowiedzenie ci jakiś rzeczy osobistych - jest taka możliwość. Powinnaś zgłosić taką potrzebę położnej, a ona wyjaśni ci, na jakich zasadach odbywa się to w danym szpitalu.

Co z badaniami okresowymi? Do czasu pandemii standardem były częste wizyty ciężarnych u ginekologa. W tym momencie, jeśli ciąża przebiega prawidłowo, ograniczono te wizyty do niezbędnego minimum. Nie oznacza to jednak, że zostałeś pozostawiona sama sobie. Ciągle masz prawo, a nawet zalecenie, kontaktowania się z lekarzem telefonicznie lub mailowo za każdym razem, kiedy czymś się martwisz. W nagłym stanach, tak jak zawsze, powinnaś zgłosić się do szpitala lub zawiadomić pogotowie ratunkowe.

Co należy wiedzieć? Jak się przygotować? Jak się chronić?

Jeśli z jakichś powodów twój lekarz nie może dalej prowadzić twojej ciąży - nie martw się. Właśnie na wypadek takiej sytuacji prowadzona jest karta przebiegu ciąży. Zawiera ona wszystkie niezbędne informacje, które umożliwią nowemu lekarzowi bezproblemowe przejęcie cię jako pacjentki.

Wszelkie wizyty w poradni powinny być wcześniej umówione telefonicznie lub mailowo. W przychodni powinnaś stawić się nie wcześniej niż 15 minut przed planowaną wizytą. Przyjdź bez osób towarzyszących.

Co z karmieniem, kiedy twój Maluszek już przyjdzie na świat? Jeśli nie stwierdzono u ciebie zakażenia, nie masz się czego obawiać. Wszystko przebiegnie tak, jak było to zaplanowane przed pandemią. Inaczej wygląda sytuacja, jeśli byłabyś zakażona koronawirusem. Badania dotyczące przenikania wirusa do mleka matki opierają się na badaniu niewielu przypadków, więc nie powinno im się stuprocentowo ufać. Z tego względu zaleca się zaniechanie karmienia piersią przez kobiety chore na COVID-19 do czasu ozdrowienia. Pamiętaj jednak, że powinnaś odciągać regularnie pokarm tak, by utrzymać laktację.

Co należy wiedzieć? Jak się przygotować? Jak się chronić?

Musisz też wiedzieć, że dziecko musi zostać odizolowane od chorej matki tak długo, aż wirus zniknie z jej organizmu. Choć to na pewno niewyobrażalnie trudne, to jest konieczne dla bezpieczeństwa Maluszka.

Z pewnością zależy ci na zminimalizowaniu ryzyka zakażenia koronawirusem. Oto kilka zasad, do których powinnaś się stosować:

- myj ręce - przed posiłkiem, natychmiast po powrocie do domu, po kichaniu czy kaszlu, po dotknięciu innej osoby;
- nie dotykaj twarzy, oczu, ust - zwłaszcza nieumytymi rękoma;
- unikaj spotkań towarzyskich i tłumów;
- staraj się nie wychodzić z domu, jeśli nie jest to konieczne; zrób zapasy zakupów, w tym leków, na 2-4 tygodnie; jeśli to możliwe, nie chodź osobiście po zakupy - poproś o to kogoś innego;
- unikaj publicznych środków transportu.

Co należy wiedzieć? Jak się przygotować? Jak się chronić?

Pamiętaj, że dotychczasowe badania nie wykazały, że wirus przechodzi z matki na dziecko podczas ciąży lub porodu, a z obserwacji wynika, że noworodki i niemowlęta przechodzą zakażenie koronawirusem łagodnie. Powinno cię to nieco uspokoić

Rozumiemy, jak trudnym i stresującym wydarzeniem jest poród. Wiemy, że w takich chwilach pragniesz mieć wsparcie najbliższych osób. Musisz jednak zaufać personelowi medycznemu - zdaj się na nich, czerp z ich wiedzy i doświadczenia. Mów otwarcie, czego się boisz. Korzystaj z pomocy. Choć pewnie będzie trudniej, to dasz sobie radę. Pamiętaj, że wszystkie zmiany i zalecenia mają na celu uchronienie ciebie i twojego Maluszka przed chorobą. Pomyśl o tym, kiedy z małym cudem w ramionach w końcu wrócisz do swojego domu - chyba nigdy wcześniej powrót nie był tak przyjemny.

"W wychowaniu kieruję się sercem.

Patrzę na dziecko sercem.

Dostrzegam serce w dziecku i dziecko w sercu. Jego i swoim."

(Janusz Korczak)

<https://akademiamaluszkaimamy.pl>

<https://www.facebook.com/maluszekimama>



BONUS

Przygotowałam dla ciebie listę sztandarowych pozycji, które pomogą ci odzyskać spokój i nabyć pewności siebie w opiece nad dzieckiem.

KSIĄŻKI:

- Paweł Zawitkowski - "Mamo tato co ty na to"
 - rozwój dziecka, potrzeby i możliwości
 - opieka i pielęgnacja
- Heidi Murkoff - "W oczekiwaniu na dziecko"
 - aspekty przyszłego macierzyństwa i ojcostwa
 - nowocześni rodzice
- Heidi Murkoff - "Pierwszy rok życia dziecka"
 - wszystko co rodzice powinni wiedzieć o pierwszym roku życia dziecka

LINKI:

- Centrum nauki o laktacji
 - <http://cnol.kobiety.med.pl/pl/wiedza-o-laktacji/>
 - <http://cnol.kobiety.med.pl/pl/kacik-absurdow/>
- Rehabilitacja niemowląt
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/noszenie.php>
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/fotelik.php>
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/palce.php>
 - <http://www.terapia-ndt.waw.pl/stopy.php>
- Odczuwanie świata przez małe dziecko
 - https://www.youtube.com/watch?v=_Z6R3ixRuec
 - <https://www.youtube.com/watch?v=KqzeZ-it5Zk>

I JESZCZE JEDEN BONUS DLA CIEBIE

Przygotuję specjalny kurs dla przyszłych Mam, który pomoże im w miarę bezkolizyjnie przejść przez okres noworodkowy.

Poinformuję cię o rozpoczęciu kursu i możliwości jego zakupu w specjalnej edycji VIP w specjalnej cenie.

<https://akademiamaluszkaimamy.pl>

<https://www.facebook.com/maluszekimama>

