

ABC... PORODU

1. Definicja porodu fizjologicznego (normalnego).

Poród normalny (fizjologiczny) zaczyna się w sposób spontaniczny. Dziecko rodzi się spontanicznie w ułożeniu główkowym, pomiędzy 37 a 42 tygodniem ciąży. Po porodzie matka i dziecko są w dobrym stanie zdrowia.

2. Omówienie przebiegu porodu fizjologicznego.

a) **I okres porodu** → okres rozwierania od regularnej czynności skurczowej do skrócenia się części pochwowej i pełnego rozwarcia szyjki macicy

regularna czynność skurczowa → skurcze co 5-7 minut, trwające 45 sekund (obserwacja około 2 godzin)

W tym okresie dziecko przyjmuje odpowiednią postawę do porodu i część przodująca schodzi do miednicy mniejszej.

Co możesz odczuwać?

- bóle krzyża lub podbrzusza,
- regularne skurcze, coraz silniejsze i częstsze,
- pęknięcie błon płodowych,
- niepokój, zniechęcenie, wątpliwości.

Co możesz zrobić?

- mierz czas skurczów,
- powoli i głęboko oddychaj przeponowo - pozwoli to dotlenić mamę i dziecko,
- świadoma relaksacja (między skurczami bardzo ważna jest umiejętność rozluźniania się, spokojnego oddechu i nawiązania kontaktu z dzieckiem),
- spontanicznie przybieraj wertykalne pozycje, takie jak siedzenie, stanie, spacerowanie, wykonuj koliste ruchy biodrami itp.
- korzystaj z prysznic (woda jako środek łagodzący ból),
- korzystaj z przedmiotów znajdujących się na sali porodowej jak: piłka, worek sako, łożko położnicze,
- przy bólach krzyżowych, podczas skurczu całą dłońią osoba towarzysząca wykonuje masaż dolnego odcinka pleców.

Mąż dodaje odwagi, nakłania żonę do koncentracji (silne wsparcie psychiczne).

b) **II okres porodu** → okres rodzenia dziecka

W tym okresie nastąpi urodzenie dziecka (ocena w/g skali Apgar), odpięcie i przystawienie dziecka do piersi.

Co możesz odczuwać?

- skurcze mogą się zmniejszyć (będą pojawiały się rzadziej, ale o większej sile),
- parcie na odbytnicę i krocze.

Co możesz zrobić?

- słuchaj instrukcji wydawanych przez położną przy każdym skurczu,
- rozluźnij mięśnie krocza,
- nie bój się mocno przeć.

c) **III okres porodu** → oddzielanie się łożyska

Urodzenie i kontrola łożyska przez położną i ginekologa oraz kontrola dróg rodnych po porodzie i zaopatrzenie ewentualnych obrażeń krocza.

d) **IV okres porodu** → wnikliwa obserwacja położnicy po porodzie przez 2 godziny pod kątem stanu ogólnego położniczego

- tętno,
- ciśnienie,
- obkurczenie się macicy,
- krwawienie.

3. Omówienie fizjologii połogu.

POŁÓG - to cofanie się zmian powstałych w następstwie ciąży i porodu. Jest to okres od urodzenia łożyska do 6 tygodni po porodzie.

4. Omówienie czynności wykonywanych w szpitalu (izba przyjęć, sala porodowa, oddział położniczy).

5. Omówienie objawów rozpoczynającego się porodu i kiedy należy zgłosić się do szpitala:

- a) regularna czynność skurczowa - nie rzadziej niż co 10 minut trwające około 45 sekund z tendencją do zwiększania częstotliwości i nasilenia, powodujące wrażenie ucisku na kształt obręczy od strony krzyża lub podbrzusza,
- b) odpłynięcie płynu owodniowego,
- c) krwawienie z dróg rodnych,
- d) brak odczuwania ruchów lub zbyt gwałtowne ruchy,
- e) termin porodu.

O NOWORODKU SŁÓW KILKA...

Pierwsze cztery tygodnie życia dziecka, zwane przez lekarzy okresem noworodkowym, to trudny czas dla organizmu dziecka. W tym czasie musi się ono nauczyć żyć w zupełnie innym środowisku, niż mieszkało do tej pory. Organizm mamy zapewniał dziecku dość komfortowe warunki - miękkie, stałocielne środowisko wód płodowych, dostarczone „jedzenie” i tlen, usunięte produkty przemiany materii. Tylko korzystać i nabierać sił!!!

Przyjście na świat jest dla malucha swego rodzaju szokiem, gdyż w sposób gwałtowny zmieniają się podstawowe warunki jego otoczenia. Dziecko musi zacząć samodzielnie oddychać, jeść, wydalać, utrzymywać temperaturę własnego ciała. Musi „zaakceptować” fakt, że będziemy mu zakładać pieluszki, ubranka. Jego cały organizm, każdy z organów wewnętrznych musi nauczyć się samodzielnie funkcjonować.

Naszym zadaniem - personelu medycznego i Waszym - rodziców - jest w sposób najlepszy, w jaki możemy, ułatwienie dziecku startu w nowe środowisko i zmniejszenie szoku związanego z porodem.

W pierwszych chwilach życia najważniejsze są ochrona przed wychłodzeniem i ułatwienie oddychania.

Siusianie

Przez pierwsze dwie doby noworodek oddaje stosunkowo mało moczu, w kolejnych dniach siusia coraz więcej. Właśnie wtedy często rodzice obserwują rdzawo-czerwony osad na pieluszcze. Dziecko wydala w tych dniach dużą ilość moczanów i fosforanów i one właśnie są odpowiedzialne za czerwone plamki na pieluszcze. Po dwóch, trzech dniach objawy te ustępują.

Kupki

Pierwsza kupka noworodka jest ciemna, prawie czarna, lepka, ciągnąca się, przypomina smołę. stąd jej nazwa - „smółka”. Takie stolce dziecko oddaje przez mniej więcej półtorej doby, potem ich wygląd zaczyna się zmieniać. Robią się bardziej płynne, jaśniejsze, w końcu zmieniają się w normalny, niemowlęcy stolec. Jest on jasnożółty z białymi grudkami, półpłynny, niektórzy porównują go do jajecznicy. U dzieci karmionych piersią jakich kupek może być nawet kilkanaście na dobę. Każde odstępstwa od takiego wyglądu w późniejszym okresie życia mogą być sygnałem rozwijającej się infekcji i powinny być konsultowane z pediatrą.

Pielęgnacja odparzonych pośladków, należy:

- Często wietrzyć pośladki i dokładnie osuszać skórę pośladków.
- Dokładnie je myć po każdym oddaniu moczu i stolca ciepłą przegotowaną wodą z dodatkiem mydła.
- Można zastosować kąpiel w wodzie z dodatkiem krochmalu lub nadmanganianu potasu.
- Stosować maści przeciw oparzeniowe najlepiej z zawartością cynku.
- Jeżeli odparzenia występują często należy rozważyć zmianę rodzaju jednorazowych pieluch lub zastąpić je tetrowymi albo odwrotnie.
- Podrażnienia może wywoływać proszek do prania (wypróbować płatki mydlane i dłużej płukać).
- Jeśli odparzenia mają tendencję do bardzo częstego odnawiania się, pomimo prawidłowego postępowania pielęgnacyjnego mogą być objawem alergii pokarmowej.

Pielęgnacja pępka. Kikut pępowinowy najczęściej odpada około 7-14 doby życia noworodka. Postępowanie z kikutem pępowinowym jest bardzo proste, ale wymaga od Ciebie cierpliwości i systematyczności. Pielęgnacja kikutu polega na:

- Osuszaniu - Octenisept i jałowe gaziki - kilka razy dziennie.
- Częstym wietrzeniu 3-4 razy dziennie.
- Wąchaniu i oglądaniu - brzydki zapach, zaczerwienienie, obrzęk lub wydzielina ropna w okolicy pępka jest powodem do skontaktowania się z lekarzem.

Miejsce po odpadnięciu kikutu pępowinowego wymaga utrzymywania w czystości oraz odkażania Octeniseptem do momentu całkowitego wygojenia!

Okres poporodowy dla Twojego dziecka jest trudnym okresem, w którym musi ono nauczyć się żyć w nowych warunkach, stąd obecność tzw. stanów przejściowych: fizjologiczny spadek masy ciała, żółtaczka fizjologiczna, rumień toksyczny, stolce przejściowe, odczyny ciążowe. Wszystkie te stany są objawem reakcji - adaptacyjnych Twojego maleństwa. Stany przejściowe najczęściej występują w pierwszym tygodniu życia, po czym ustępują samoistnie tzn., że nie wymagają leczenia.

Jak układać dziecko do snu?

- Dziecko bezwzględnie powinno spać na plecach.
- Należy unikać pozycji na boku i na brzuchu, chyba, że jest to uzasadnione decyzje lekarza (np. wady twarzoczaszki).
- Temperatura w sypialni dziecka nie powinna przekraczać 20 °C dla niemowląt do 6 miesiąca życia i 18 °C dla niemowląt starszych.
- Twarz dziecka powinna pozostawać odkryta, kołderka nie może się na nią zsuwać.
- Dziecko powinno spać na twardym materacu dostosowanym do łóżeczka.
- Nie należy używać poduszek.
- Odstęp między szczebelkami łóżeczka nie powinien przekraczać 8 cm.
- W łóżeczku nie mogą się znajdować przedmioty grożące uduszeniem, np. plastikowe torebki, duże miękkie zabawki.
- Do przykrywania dziecka powinny służyć lekkie prześcieradła, lekkie koce lub śpiworki.
- Podczas snu dziecka nie wymagane jest zachowywanie bezwzględnej ciszy, ponieważ maluch powinien oswoić się z dźwiękami codziennego życia.

Kąpiel niemowlęcia:

- Aksesoria i kosmetyki kąpielowe:
- Myjka - miękka najlepiej uszyta z tetry, po każdej kąpeli powinna być prana.
 - Ręcznik - z kapturkiem musi dobrze chłonać wodę i być przyjemny w dotyku.
 - Mydło i płyn do kąpieli noworodka - bezwzględnie muszą posiadać atesty.
 - Oliwka, maść przeciwdoparzeniowa - ewentualnie oliwka do kąpieli.
 - Octanisept do pielęgnacji pępka
 - Bawełniane waciki - najlepiej płatki.
 - Woda - przegotowana, ciepła do toalety twarzy.
 - Plastikowa przenośna wanienska powinna być ustawiona na stole lub blacie z dobrym dostępem. Na dnie można położyć tetrową pieluszkę.

Temperatura wody powinna być zbliżona do ciepłoty ciała dziecka, czyli około 37 °C, można to ocenić poprzez odpowiedni termometr kąpielowy, lub zanurzając w wodzie własny łokieć - woda powinna dać odczucie delikatnego ciepła. Przy pierwszych kąpielach nie potrzeba zbyt dużo wody, wystarczy 10-15 cm od dna wanienki. Przed przystąpieniem do kąpieli powinnaś wszystko przygotować: miejsce gdzie ułożymy dziecko po kąpieli np. przewijak / blat z ręcznikiem (tam będziesz je pielęgnować), kosmetyki, ubranka. Miejsce to powinno być w sąsiedztwie wanienki umożliwiając swobodny do niego dostęp.