

Draga mamica!

V času nosečnosti in rojstva vašega novorojenčka ste bili seznanjeni s kopico informacij. Za lažji prehod v materinstvo, smo vam pripravile povzetek navodil, priporočil in nasvetov.

PREHRANA

Med dojenjem se poveča potreba po beljakovinah, vitaminih in mineralih. Prehrana doječe matere naj bo zdrava, pestra in uravnotežena, porazdeljena na več obrokov dnevno. Uživa naj veliko sadja in zelenjave (sveže in kuhano), žitnih kosmičev, polnozrnatih izdelkov, mleka in mlečnih izdelkov, pustega mesa, morskih rib, kvalitetnih rastlinskih olj in jajc. Izogiba naj se morskim sadežem, surovim živilom živalskega izvora (tatarski biftek, prekajene ribe), jajcem (majoneza, tiramisu), sladkim pijačam, zelo mastnim, sladkim, močno začinjenim in slanim živilom. Uživanje kofeina naj bo zmerno. Doječa mati naj dnevno popije približno 2 litra tekočine. Najprimernejši napitki so voda, negazirana mineralna voda, nesladkan zeliščni čaj.

Pravilna in zdrava prehrana bistveno prispevata k zdravju matere in otroka.

DOJKE

Zdrave dojke ne potrebujejo posebne nege, umivamo jih s toplo vodo in blagimi mili. Prve tri tedne so dojke običajno trde in napete, kar je normalno. Ob pravilnem dojenju se zmehčajo. Matere lahko pomislijo, da zaradi premehkih dojk nimajo zadosti mleka. Pomembno je pravilo »ponudbe in povpraševanja«, kar pomeni, da se bo tvorilo toliko mleka kot ga otrok potrebuje in zahteva.

Trde, preveč polne dojke

Preveč polne dojke so boleče, tople in napete. Težave lahko omilimo s toplimi oblogami na dojkah 10 minut pred dojenjem, s pogostejšim in pravilnim dojenjem. Če kljub temu napetost ne popusti in se pojavi mrzlica in vročina nad 38°C, potem lahko pride do infekcijskega vnetja dojk ali mastitisa. V takih primerih je potreben obisk pri izbranem zdravniku ali ginekologu.

Ragade (razpokane bradavice)

V primeru ragad mati najbolje zaščiti bradavice z nekaj kapljicami lastnega mleka, ki jih nato posuši na zraku. Priporočamo tudi uporabo mazila za nego dojk (npr. lanolin - ni potrebno umivanje pred dojenjem), ter pravilno pristavljanje otroka k prsim.



TREBUŠNI KRČI

To so bolečine, ki nastanejo zaradi krčenja maternice in običajno izginejo 3 tedne po porodu. Ti krči so izrazitejši med in po dojenju in pri materah, ki so večkrat rodile.

POPORODNA ČIŠČA (krvavitev)

Čišča traja do šest tednov po porodu. V tem obdobju se spreminja: na začetku je krvava, nato rjava, rumena in na koncu bela. V primeru močnejše, dalj časa trajajoče krvavitve, bolečin v spodnjem delu trebuha, povišane telesne temperature in mrzlice ali izrazito smrdelče čišče, je potreben takojšen obisk pri ginekologu.

ODVAJANJE IN IZLOČANJE

Prvih nekaj dni so matere nagnjene k zaprtju. Zaužijejo naj zadosti tekočine, veliko svežega sadja, suhih sliv, fig in zelenjave. Priporočljivo je pitje Donata, vendar naj bo le ta brez mehurčkov. V

skrajnem primeru se priporoča tudi blago odvajalo. Za nadzorovanje izločanja urina svetujemo izvajanje vaj za krepitev mišic medeničnega dna.

OSEBNA HIGIENA PO PORODU

Prvih 6 tednov ni priporočljivo kopanje v kadi ali v bazenu, zaradi nevarnosti vnetij. Priporočljivo je tuširanje in uporaba blagih mil, ki nimajo močnega vonja.

SPOLNOST IN KONTRACEPCIJA

S spolnimi odnosi partnerja lahko pričneta, ko se mati čuti fizično in emocionalno sproščena. Dojenje ni učinkovita metoda preprečevanja zanositve. Glede načina kontracepcije naj se mati posvetuje z izbranim ginekologom.

ČUSTVOVANJE

Utrujenost po porodu je pri materah običajna in se pojavi zaradi nespečnosti in skrbi za novorojenčka. Mati potrebuje dovolj počitka in spanja; naj sledi ritmu novorojenčka. Mati naj bo pri negi novorojenčka in ostalih opravilih razbremenjena.

Poporodna otožnost

Matere po rojstvu otroka občutijo strah, tesnobo in jokavost. Ta občutja lahko vztrajajo nekaj dni. Mati naj sprejme ponujeno pomoč in naj si vzame čas zase.

Poporodna depresija

Pojavi se med 4. in 6. tednom po porodu in se kaže kot razdražljivost, jeza, otopelost, brezup, občutek krivde. V tem primeru naj mati obišče osebnega zdravnika ali izbranega ginekologa, s katerim se bo pogovorila in se skupaj odločila o nadaljnjem zdravljenju.

Mati lahko svoje počutje po porodu preveri tudi v anketi, ki je objavljena na spletni strani NIJZ <https://anketa.nijz.si/mojepocutje>.

V nujnih primerih lahko poišče pomoč v CDZO (Center za duševno zdravje odraslih) Škofja Loka – splošne informacije: telefon: 04 502 02 18, e-pošta: cdzo@zd-loka.si

Za pregled v CDZO se lahko naroči

- po telefonu 04 502 02 26
- po e-pošti cdzo.narocanje@zd-loka.si
- po navadni pošti (na naslov: CDZO ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka – obvezno z vašimi kontaktnimi podatki in telefonsko številko, na katero ste dosegljivi)
- osebno od ponedeljka do petka, prvo uro ordinacijskega časa, na naslovu: CDZO Škofja Loka, Stara cesta 2, 4220 Škofja Loka (stavba bivšega Tehnika).

Izven ordinacijskega časa CDZO:

Dežurna ambulanta Psihiatrične bolnišnice Begunje, tel: 04 /5335 200

- Urgentna psihiatrična ambulanta, Center za izvenbolnišnično psihiatrijo, Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, Njegoševa 4, Ljubljana, tel: 01/ 434 45 17
- Dežurna ambulanta, Center za mentalno zdravje, Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, Grablovičeva 44a, Ljubljana, tel: 01/5874 942
- Center za klinično psihiatrijo, Univerzitetna psihiatrična klinika Ljubljana, Chengdujska 45, Ljubljana, tel: 01/5872 100
- Nujna medicinska pomoč 112



Zdravstveni dom Škofja Loka PATRONAŽNA SLUŽBA

Dosegljivi smo na **telefonske številke:**

- 04 502 00 64 in 04 502 00 65
med 7.00 in 8.00 uro ter med
13.00 in 14.00 uro
- 041 939 036 med 7.00 in 19.00 uro
in sobote med 7.00 in 12.00

Lahko nas kontaktirate tudi preko **e-pošte:**
patronaza@zd-loka.si

Viri: Pripravila Patronažna služba Jesenice

- Zdravstvena oskrba novorojenčka na domu: zbornik prispevkov, (urednici Petja Fister, Darja Paro Panjan), Univerzitetni klinični center, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo, 2018
- Nacionalni inštitut za javno zdravje, <http://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-bodoce-starse>, (dostop januar 2019)
- <https://www.fotosearch.es/CSP109/k26321025/> (slika)



OBD OBJE MATERE

PO PORODU

(priporočila in nasveti)

