

Matka

1. Po porodzie macica będzie się obkurczać, aż wróci do pierwotnego stanu. Skurcze są ważne, aby nie utracić nadmiernej ilości krwi. W pierwszych dniach możesz mieć bardzo obfite krwawienia. Nie przerażaj się, jeśli pojawiają się skrzepy krwi.
2. Obkurczanie się macicy może być odczuwalne jako skurcze w podbrzuszu, są to bóle poporodowe. Możesz je traktować w ten sam sposób, jak skurcze porodowe. Paracetamol może złagodzić ból.
3. Dobrze, powoli opróżnij pęcherz. Ponieważ oddawanie moczu może powodować piekący ból, możesz go złagodzić, splukując kroczce letnią wodą.

Dziecko

1. Zaraz po porodzie dziecko jest obudzone. Czas, aby się zapoznać. Dziecko rozpoznaje Twój głos, zapach i rytm Twojego oddechu. Czuje się bezpiecznie.
2. Spróbuj jak najczęściej przystawiać dziecko do piersi, co najmniej co dwie, trzy godziny, aby stymulować produkcję mleka. Nawet jeśli nie uda się od razu, nie martw się, ma jeszcze wystarczające rezerwy z okresu płodowego (24-48 godzin).
3. Jeżeli dziecku jest niedobrze z powodu śluzu albo musi wymiotować, oczyść buzię palcem, a następnie połóż je brzuszkiem na swoim przedramieniu z główką w dół i delikatnie uderzaj po plecach.
4. W ciągu pierwszych dni życia niemowlę nosi czapeczkę, ponieważ jego główka, a tym samym temperatura całego ciała, wychładza się bardzo szybko. W pierwszym okresie po porodzie trudno jest utrzymać temperaturę ciała na odpowiednim poziomie. Temperatura pomiędzy 36,5 a 37,5 stopnia jest normalna. Regularnie mierz temperaturę. Sprawdź w rozdziale 'Mierzenie temperatury' sposób postępowania i wyjątki.
5. Pierwszy stolec dziecka – smółka – może mieć kolor od ciemnozielonego aż po czarny i jest kleista. Aby nie przykleiła się ona do pośladków, po każdej zmianie pieluszki możesz posmarować je wazeliną albo specjalną maścią do pielęgnacji pośladków.
6. Zachowuj wszystkie pieluszki z pierwszego tygodnia, żeby opiekunka poporodowa widziała, czy dziecko wystarczająco dużo pije i czy jego nerki dobrze funkcjonują.
7. Na początku trudno jest się zorientować, dlaczego dziecko płacze. Wypróbuj różne rzeczy, aby się dowiedzieć, o co mu chodzi: przystaw do piersi lub daj butelkę, zmień pieluszkę i utul je.

Pierwsza noc

1. Niemowlę nigdy nie było samo w Twoim brzuchu. Teraz, po urodzeniu, jest zmuszone nagle spać samo, bez matki w ogromnym, przerażającym świecie. Czasem prowadzi to do niepokoju u niemowlęcia.
2. Pozwól swojemu dziecku spać na początku w Twojej sypialni, blisko mamy, tak, by mogło czuć Twoją obecność. Zawsze jednak we własnej kołysce.
3. Nowonarodzone dzieci oddychają nieregularnie. Często słychać, jak „wzdychają”. To nic innego, jak głęboki oddech.
4. Nic w tym dziwnego, że pierwszej nocy po porodzie matka nie może spać. To logiczne: tyle się wydarzyło, masz we krwi tak dużo adrenaliny, że nie da się spać. Połóż się, zjedz kanapkę i napij się herbaty, spróbuj się zrelaksować, w ten sposób też odpoczywasz.

Jeśli coś Cię martwi, zawsze możesz skontaktować się ze swoją położną lub lekarzem.

