



## Co każda mama przed porodem wiedzieć powinna?



### Tags

[Aktualności](#)

### **Bezpłatne zajęcia przygotowujące do porodu. Już od listopada w Poliklinice 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego w Krakowie**

To spotkania, które mają przygotować do porodu i do opieki nad dzieckiem. Przede wszystkim dla mam, ale także dla ojców. Dlatego zajęcia są podzielone tematycznie.

#### **Po pierwsze praktyka**

- Głównie skupiamy się na ćwiczeniach praktycznych, bo z praktyki wiemy, że wiedza teoretyczna, chociaż potrzebna, w godzinie próby często ucieka - mówi Paulina Turowska, położna z Polikliniki 5 Wojskowego Szpitala Klinicznego w Krakowie - Będziemy ćwiczyć różne pozycje porodowe, a także, to co na początku wzbudza najwięcej emocji, czyli kąpiel dzidziusia.

O nią właśnie najczęściej pytają pary, które po raz pierwszy mają być rodzicami. Ale także o to, jak nie zrobić krzywdy niemowlęciu, jak go podnosić, przewijać czy ubierać. A także, co zabrać ze sobą do szpitala - tłumaczy Paulina Turowska - Każdy szpital ma swoją listę, ale to nie zawsze wystarcza. Więc dzielimy się naszą wiedzą.

Bo właśnie ta wiedza i ćwiczenia praktyczne pozwalają nabrać pewności.

## **Po drugie wsparcie**

- Rodzice w tych pierwszych chwilach najbardziej boją się tego, że niechcący zrobią krzywdę maleństwu – tłumaczy Agnieszka Gruszka, położna z Polikliniki 5 Wojskowego Szpitala Wojskowego przy ul. Wrocławskiej. Razem z Pauliną Turowską prowadzą zajęcia z Edukacji Przedporodowej. – W mojej dwudziestoparoletniej karierze nie zdarzyło mi się, by rodzic zrobił krzywdę niemowlęciu. Strach o to jest natomiast jak najbardziej naturalny.

W przezwyciężeniu strachu pomaga „edukacyjne dzieciątko”, czyli specjalny niemowlęcy manekin edukacyjny, do złudzenia przypominający malutkie dziecko. Waży tyle samo, jest tak samo delikatny i wiotki, nie trzyma główki, a także ma niezrośnięte ciemiączko. I bardzo potrzebuje czułości oraz bliskiego kontaktu z mamą i tatą i kołysania, do którego zdążył się przyzwyczaić w czasie dziewięciu miesięcy ciąży.

## **Po trzecie dobrze sprawdzone rady**

Dlatego Paulina namawia przyszłych rodziców do chustonoszenia. Przyjście na świat jest bowiem dla takiego malucha sporym szokiem. Z bezpiecznego miejsca trafia w nieznaną rzeczywistość i ciężko mu się przyzwyczaić do nowych warunków. Dzieci, które są noszone w chustach, są spokojniejsze.

- To metoda, która także dobrze działa na stawy biodrowe dzidziusia, pomaga na kolki i uwalnia ręce – tłumaczy. – Tu muszę zdradzić, że ponieważ angażujemy w te przygotowania także tatusiów, to właśnie oni są mistrzami chustonoszenia.

Chusty używane na zajęciach są naturalnej bawełny. Ich długość pozwala na noszenie dziecka zarówno na piersiach, jak i na plecach.


- Bardzo ważne jest także uświadomienie rodziców, jak wyglądają pierwsze dni po porodzie – mówi Agnieszka Gruszka – Dlatego tłumaczymy, jak schodzi bilirubina w przypadku żółtaczki, pokazujemy, jak pielęgnować kikut po odciętej pępowninie no i przede wszystkim, jak karmić piersią, co wcale nie jest takie proste.

## **Początki bywają trudne**

- Najczęstsze błędy? Sposób dostawiania do piersi. Każdy maluch jest inny, ale trzeba pamiętać, że przyciągamy do piersi główkę dziecka, a nie nachylamy się nad nim, bo taki sposób kończy się bólem kręgosłupa. Podpowiadamy więc, jak się do tego przygotować, by czas karmienia piersią był zarówno dla mamy jak i dla dziecka prawdziwym czasem bliskości, czułości i przyjemności. Pomagamy też w wyborze laktatorów czy innych przydatnych akcesoriów dla niemowląt. Widząc coraz więcej reklam, przyszłe mamy czasami się w tym wszystkim gubią.

Tych praktycznych, istotnych informacji jest dużo więcej. Paulina Turowska i Agnieszka Gruszka podzieliła się swoją wiedza i doświadczeniem z wszystkimi chętnymi.

Wystarczy się zarejestrować:

<p>Link: <a href="#">formularz rejestracyjny</a> Telefon: 609 522 791, 695 602 702</p>	
--	--

Położne z Polikliniki szpitala wojskowego przypominają także, by pamiętać, że pierwsza wizyta patronażowa położnej odbywa się do 48 h po opuszczeniu szpitala. Dlatego ważne jest, by o taką wizytę poprosić zaraz po porodzie.

### **Plan i tematyka kolejnych spotkań:**

#### **Spotkanie nr 1: 6 listopada, godz. 12-14**

- torba do porodu
- formalności po porodzie
- plan porodu
- wybór miejsca porodu
- jak rozpoznać początek porodu

#### **Spotkanie nr 2 z obecnością partnerów: 13 listopada, godz. 16-18**

- przygotowanie do porodu oraz cięcia cesarskiego
- poród aktywny
- pozycje wertykalne
- łagodzenie bólu
- rola osoby towarzyszącej

#### **Spotkanie nr 3 z obecnością partnerów, część 1: 20 listopada, godz. 16-18**

- podnoszenie noworodka
- zakładanie ubranek
- pielęgnacja i kąpanie noworodka

### **Spotkanie nr 3 z obecnością partnerów, część 2 : 27 listopada, godz. 16-18**

- elementy pierwszej pomocy i nie tylko
- sen noworodka
- chustonoszenie

### **Spotkanie nr 4, część 1: 04 grudnia, godz. 12-14**

- skąd wiemy, że noworodek się najada oraz objawy głodu noworodka
- pozycje do karmienia piersią
- karmienie w pierwszych dobach po porodzie

### **Spotkanie nr 4, część 2 : 12 grudnia, godz. 12-14**

- najczęstsze problemy
- akcesoria
- przechowywanie mleka kobiecego
- pielęgnacja piersi

### **Spotkanie nr 5: 18 grudnia, godz. 12-14**

- połóg - czego mogę się spodziewać
- emocje w połogu
- niepokojące objawy u mamy
- niepokojące objawy u dziecka
- pytania z poprzednich zajęć

Ostatnia aktualizacja

23/02/2025

Data opublikowania

28/10/2024

Author

administrator

---

#### **Source URL:**

<https://www.5wszk.com.pl/aktualnosc/2586-co-kazda-mama-przed-porodem-wiedziac-powinna>