

# **OBDOBJE MATERE**

## **PO PORODU**

**(priporočila in nasveti)**



## **Draga mamica!**

**V času nosečnosti in rojstva vašega novorojenčka ste bila seznanjena 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 zmečajo. 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 smrdeče 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**

Utujenost 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 osebne 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:

- **UKC, Ginekološka klinika Ljubljana**
- **ZD Jesenice, Center za krepitev zdravja, psihologinja Irena Muhr Lampič**  
**irena.muhr-lampic@zd-jesenice.si**

## **Zdravstveni dom Jesenice** **PATRONAŽNA SLUŽBA**

Zaradi dela na terenu smo med delovniki dosegljivi na telefonske številke:

04/5868-155 med 7.00 in 8.00 uro

051/338-307 med 7.00 in 14.00 uro

051/338-306 med 13.00 in 20.00 uro

sobote med 7.00 in 12.00

### **Viri:**

- 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)

Publikacija ni lektorirana.

## Še nekaj pomembnih informacij:

### 1. KZZ otroka

Na dom boste po pošti prejeli rojstni list vašega otroka. S tem dokumentom se v zglasite na ZZZS vložite prošnjo za izdajo Kartice zdravstvenega zavarovanja.

### 2. Prvi pregled otroka

Vaš otrok bo imel v starosti enega meseca prvi pregled v posvetovalnici Otroškega dispanzerja Zdravstvenega doma Jesenice. Datum in uro pregleda, kot tudi dodeljenega pediatra vam bo sporočila patronažna medicinska sestra, ki vas obiskuje v prvem mesecu. Vsak naslednji otrok ima dodeljenega istega pediatra kot prvorojenec.

### 3. Prvi pregled matere

Šest tednov po porodu ima mati pregled pri izbranem ginekologu. V kolikor ste rodili v Splošni bolnišnici Jesenice in imate v isti ustanovi tudi izbranega ginekologa, je datum pregleda naveden v vašem odpustnem pismu. Sicer se na pregled naročite sami.

### 4. Ultrazvočni pregled kolkov

Vaš otrok bo imel v starosti treh mesecev ultrazvočni pregled kolkov, ki se opravlja v Splošni bolnišnici Jesenice. Napotnico za pregled vam napiše pediater v posvetovalnici. Naročite se sami, približno mesec dni pred pregledom.