

## **Problemy w połogu (Helstu vandamál í sængurlegu)**

*Karmienie piersią jest ważne zarówno dla matki jak i dziecka. Siara, czyli pierwsze mleko jest wystarczającym pożywieniem dla noworodka w pierwszych 2-4 dniach do czasu rozpoczęcia procesu laktacji. Może upłynąć nawet 14 dni do momentu aż wytwarzanie mleka ustabilizuje się. Może się zdarzyć, że po powrocie ze szpitala ilość wytwarzanego mleka zmniejszy się.*

*Co robić?*

- a) Często przystawiać dziecko do piersi*
- b) Odpoczywać i zrelaksować się*
- c) Pić, dobrze jest np. popijać wodę w trakcie karmienia*

### **Zapalenie piersi/zatrzymanie pokarmu**

*Objawy: zgrubienie w piersi, które może być bardzo bolesne, czasami zaczerwienienie w miejscu zgrubienia, czasami może wystąpić gorączka. Samopoczucie podobne jak w przypadku grypy.*

*Przyczyny:*

*-dziecko je za mało, jest ci zimno, dziecko nie opróżnia wystarczająco piersi, zła pozycja przy karmieniu, popękane brodawki sutkowe, nadużywanie smoczka.*

*Zapobieganie:*

*Przystaw dziecko do chorej piersi, ubieraj się ciepło zarówno w domu jak i na zewnątrz.*

*Co robić?*

- 1. Weź ciepły prysznic albo zrób ciepły okład na piersi przed karmieniem. Dobrze jest też pomasować piersi ruchami okrężnymi w kierunku do brodawki.*
- 2. Przystaw dziecko do piersi zmieniając pozycje. Jeśli dziecko nie może z jakiegoś powodu ssać możesz użyć ręcznej lub mechanicznej odciągaczki do pokarmu albo po prostu ręką odciągnij pokarm. Dobrze jest tak postępować przy każdym karmieniu a po 2-4 dniach stan się poprawi.*

*Pamiętajmy, że niewyleczony stan zapalny może doprowadzić do powstania ropnia oraz konieczności ingerencji chirurga.*

### **Noworodek wymiotuje**

*Bóle brzuszka u noworodka spowodowane są zazwyczaj rozpoczynającą się funkcją trawienną układu pokarmowego. Zwracanie śluzu wraz z resztą połkniętych wód płodowych w pierwszych dniach po porodzie jest zjawiskiem normalnym i nie powinno budzić niepokoju rodziców. Jeżeli w wymiocinach widać nieznaczny ilość krwi to pochodzi ona zapewne ze zranionych brodawek sutkowych.*

### **Poradnia laktacyjna**

*Jeżeli pojawią się problemy związane z karmieniem lub piersiami w powiązaniu z karmieniem zapraszamy do Poradni Laktacyjnej w Landspítali.*

*Godziny otwarcia: Poniedziałek od 08:00 do 19.30*

*Wtorek - piątek od godz. 08:00 do 16:00*

*Tel. 543-3292*

*Można zasięgnąć porady telefonicznej lub umówić się na wizytę. Przez pierwsze 6 tyg. po porodzie usługa ta jest bezpłatna.*

*W godzinach wieczornych taką poradę można otrzymać od położnych pracujących na oddziale położnictwa (sægurkvenadeild) lub/i w Hreiðrið-Gniazdko.*

### **Zapalenie śluzówki macicy**

*Jest to powikłanie poporodowe wymagające często leczenia szpitalnego polegającego na podawaniu antybiotyków.*

*Objawy: gorączka, bóle brzucha, upławy o brzydkim zapachu lub krwawienie-świeża krew (w pierwszych 6 tyg. po porodzie).*

*Pomocy w tym przypadku możesz szukać w Izbie Przyjść (Móttökudeild Kvenna) w godz. 08:00 do 16:00, po za tymi godzinami Læknavaktin - tel.1770*

*Jeżeli mieszkasz poza Reykjavikiem pomocy szukaj u lekarza domowego albo w najbliższym szpitalu.*

### **Baby blues**

*To normalny okres po porodzie występujący u około 75% rodzących kobiet. Spowodowany jest zmianami hormonalnymi zachodzącymi po porodzie, zmęczeniem, samym porodem jak i nową rolą życiową kobiety. Radość przeplata się z niepewnością i pytaniem, czy podołam nowym zadaniom? Zwykle pojawia się w 3-4 dniu po porodzie. Przeważnie nie utrzymuje się dłużej niż 14 dni, ale też może przedłużyć się do końca połogu.*

*Objawy: najczęściej płacz z niewiadomych przyczyn, zmęczenie, zdenerwowanie, brak koncentracji, poczucie osamotnienia.*

### Depresja poporodowa

*Dotyczy około 10-14 % kobiet. Najczęściej pojawia się w drugim miesiącu po porodzie. Depresja poporodowa może wystąpić w dowolnym czasie w przeciągu pierwszego roku po porodzie. Może też tak się zdarzyć, że Baby blues przejdzie w depresję.*

*Jeżeli po kilku tygodniach od porodu nadal czujesz się źle, a dodatkowo pojawiły się myśli samobójcze, uczucie, że nie jesteś dobrą matką, nie czujesz więzi z dzieckiem, drażni cię ono i wydaje się obce, nie lekceważ tych symptomów ani się ich nie wstydz tylko szczerze porozmawiaj z partnerem lub najbliższymi a dodatkowo umów się na wizytę u lekarza domowego, psychologa lub psychiatry.*