

Adresa

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Bereich Gesundheitsdienste
Abteilung Prävention
St. Alban-Vorstadt 19
CH-4052 Basel
Tel 061 267 45 20
abteilung.praevention@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



«Rođenje: početak veze za cijeli život»

Informacije za roditelje o pripremama za porođaj,
rođenju i tjednima nakon toga



Bilješka o izdavaču

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt 2012

Text: Patricia Haller, Anja Jeger, Susanne Staar, Katharina Staehelin, Abteilung Prävention Basel-Stadt und Karin Landolt, gesprächskultur.ch, Winterthur

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Sadržaj

Rane pripreme za porođaj	3
Tečajevi za pripreme	3
Pripreme za porođaj za oca i braću i sestre	3
Bolnica, centri za rađanje ili porođaj kod kuće	5
Preuzimanje troškova od strane zdravstvenog osiguranja	6
Potrebni dokumenti za pristup porođaju	7
Priprema kofera za bolnicu	8
Bitne nabavke	8
Period nakon porođaja	9
Podrška nakon porođaja	10
Rođenje	11
Početak porođaja	11
Razvoj porođaja	11
Sredstva za izazivanje trudova	12
Carski rez	14
Kako ublažiti porođajne bolove	14
Prvi sati nakon rađanja	15
Otac pri porođaju	15
Babinje	17
Babinje majke	17
Baby blues i postporođajna depresija	18
Naknadne kontrole kod ginekologa/inje	18
Trenirajte dno zdjelice	19
Dojenje: ponavljanje je majka znanja	20
Alternative za dojenje	22
Bebini prvi dani i tjedni	23
S bebom kod kuće	25
Pláč i deranje	25
Tata sve može	26
Postati roditelj – ostati par	26
Postati brat ili sestra	27
Nije perfekto – ali je dovoljno dobro	28
Adrese	29



Rane pripreme za porođaj

Vaše dijete će se uskoro roditi. Vi se, kao budući roditelji, bavite mnogim pitanjima i to znatno ranije nego što ćete svoje dijete držati na rukama. U ovoj brošuri ćete naći informacije i napomene o tome što već sada možete učiniti kako biste se dobro pripremili za porođaj kao i za prve tjedne (babinje) nakon rođenja djeteta.

Tečajevi za pripreme

Na pripremnim tečajevima za porođaj roditelji dobivaju mnoge informacije o trudnoći, porođaju, babinju, dojenju, njezi dojenčadi itd. Kao buduća majka učite vježbe disanja i opuštanja, koje ne služe samo za dobro zdravlje i osjećaj u vrijeme trudnoće, već se ciljano mogu primijeniti i kao djelotvorno sredstvo protiv bolova za vrijeme samog porođaja. Zdravstveno osiguranje pokriva 100 franaka za troškove tih tečajeva.

Pripreme tečajeve za porođaj nude i ordinacije primalja, Ženska klinika sveučilišne bolnice (Frauenklinik des Universitätsspitals) Basel, bolnica Bethesda kao i Porođajno mjesto (Geburtsstätte) Basel. Tečajeve za njegu beba možete pohađati kod Familea (nekadašnja Ženska udruga Basel – Basler Frauenverein, vidjeti informacije na str. 30). Ovi tečajevi Vam također omogućuju da razmijenite iskustva s drugim roditeljima.

Pripreme za porođaj za oca i braću i sestre

Mnoge pripreme tečajeve za porođaj možete posjećivati zajedno, u paru. Pojedine institucije i neke nezavisne primalje u privatnim praksama održavaju i tečajeve za roditelje koji govore strane jezike.



Za budućeg oca nadolazeće promjene su, prije svega na početku trudnoće, manje konkretne. Ali, mnogi očevi se s velikim zanimanjem informiraju o razvoju nerođene bebe; na tu temu nude se knjige s dobrim objašnjenjima kao i zanimljive internetske stranice. Ta vrsta zanimanja može Vam, kao budućem ocu, pomoći u suočavanju s tom svojom novom ulogom, kao i u razmišljanju o tome na koji način se želite i možete uključiti u njegu i brigu oko bebe.

Raspitajte se kod svog poslodavca koliko Vam dana stoji na raspolaganju za porodiljni dopust za očeve. Razmislite također možete li za vrijeme nakon rođenja djeteta uzeti slobodne dane. Ukoliko ste u mogućnosti prve dane ili tjedne, nakon rođenja djeteta, provesti kod kuće, imat ćete priliku puno vremena provesti sa svojim djetetom, upoznati ga, kao i istovremeno odteretiti majku.

Ukoliko ste Vi i Vaša partnerica nevjenčani, onda Vam se savjetuje pravovremena briga o priznavanju očinstva u Matičnom uredu (Zivilstandsamt) Vaše općine (vidi stranicu 32).

Iznesite svoje ideje i prilikom uređenja dječje sobe ili pomozite prilikom odabira dječjih kolica. Ili, Vi možete preuzeti osmišljavanje čestitke s infor-

macijama o rođenju Vašeg djeteta. Tako već sada možete preuzeti odgovornost za svoje dijete, podržati svoju partnericu, a time će Vam i preokret za život s djetetom lakše pasti.

Ukoliko već imate djecu, ona bi trebala osjećati da su itekako bitan dio obitelji i da će to tako i ostati. Objasnite svome djetetu kako beba u trbuhu raste i kako dolazi na svijet. Razgovarajte i o tome da ćete nakon rođenja imati puno posla oko njege bebe. O tome postoje lijepe knjige za djecu, u kojima se na jasan način objašnjavaju te teme. Uključite sestru ili brata u pripreme za bebu; sestra ili brat možda mogu odabrati neku plišanu životinju ili napraviti šareni mobil koji ćete objesiti iznad komode za previjanje.

Bolnica, centri za rađanje (Geburtshaus) ili porođaj kod kuće

Roditi možete u bolnici, u nekom od centara za rađanje ili kod kuće. Ukoliko to želite, prve dane nakon porođaja možete provesti u bolnici. Ukoliko pak sve protječe bez problema, možete se već i nekoliko sati nakon porođaja vratiti kući. Vaš/a ginekolog/ginekologinja ili Vaša babica mogu Vam dati korisne informacije i kontakte. Osim toga, bolnice i centri za porođaj redovno nude informativna predavanja. Prijavu za porođaj u pravilu na sebe preuzima Vaš ginekologinja.

Većina djece se rađa prirodnim putem, kroz rođnicu; taj porođaj se naziva spontanim. Postoje različite pozicije za rađanje (stojeći, ležeći, na stolici za rađanje ili u kadi za rađanje), koje ćete u idealnom slučaju isprobati u pratnji primalje i na taj način odabrati za sebe najudobniju poziciju. Također postoje različite mogućnosti za ublažavanje bolova. Više informacija o tome naći ćete na stranici 14.

U određenim situacijama, prije svega u slučajevima kada se pribojava komplikacija prilikom porođaja, ginekologinja će Vam preporučiti carski rez. Više informacija o carskom rezu naći ćete na stranici 14.

U Ženskoj klinici sveučilišne bolnice u Baselu prilikom porođaja o Vama će se brinuti tim babica i liječnika. U Ženskoj klinici nalazi se i Odjel za novorođenu i prijevremeno rođenu djecu Sveučilišne dječje bolnice oba baselska kantona (UKBB), na kojemu se vodi briga o bolesnoj novorođenčadi. U Bethesda-bolnici na usluzi će Vam biti tim babica i ginekologa/inja, koji se brinu o Vama za vrijeme Vaše trudnoće. Ukoliko imate svoju babicu koja se o Vama brinula i prije porođaja (Beleghebamme), ona se može brinuti o pregledima tj. kontrolama trudnoće i biti uz Vas za vrijeme porođaja.

Prilikom porođaja još netko može biti s Vama; u Švicarskoj je to uobičajeno i podrazumijeva se. Razmislite koga biste najradije htjeli imati pokraj sebe pa o svojoj želji porazgovarajte s tom osobom.

Preuzimanje troškova od strane zdravstvenog osiguranja

Sve osobe koje žive u Švicarskoj moraju biti osigurane protiv bolesti i nesreća. To osnovno zdravstveno osiguranje svima nudi iste usluge. Troškovi rođenja djeteta načelno se pokrivaju osnovnim zdravstvenim osiguranjem bez participacije pacijentice i bez učešća u franšizi. Osnovno osiguranje preuzima troškove boravka u bolnici i to na općem odjelu, dokle god je to s medicinskog stajališta potrebno. Ukoliko nemate specijalne medicinske probleme, računajte s boravkom od otprilike 3 do 4 dana. Jednokrevetna soba ili obiteljska soba u pravilu će biti plaćena, samo ukoliko raspoložete odgovarajućim dodatnim zdravstvenim osiguranjem. Ukoliko želite roditi izvan kantona u kojem stanujete, raspitajte se kod zdravstvenog osiguranja (Krankenkasse) hoćete li imati dodatne troškove.

Ukoliko roditelji za svoje dijete žele sklopiti dodatno osiguranje, onda to trebaju učiniti prije rođenja djeteta. Ako se dijete po rođenju razboli, naknadno podnošenje zahtjeva za dodatno osiguranje moglo bi biti teško. Zahtjev za obavezno osnovno osiguranje može se podnijeti odmah ili kasnije, jer je novorođenče privremeno osigurano preko majčinog osiguranja.

Potrebni dokumenti za pristupanje porođaju

Švicarski državljani
• švicarska obiteljska knjižica
• ukoliko ne stanujete u Baselu: potvrda o mjestu boravka oba roditelja (u trenutku porođaja ne smije biti starija od šest tjedana)
Ukoliko jedan roditelj ima inozemno državljanstvo
• švicarska obiteljska knjižica
• vjenčanje u inozemstvu: međunarodni vjenčani list, izvod iz matične knjige rođenih s imenima roditelja
• kopije putovnica oba roditelja
• ukoliko ne stanujete u Baselu: potvrda o mjestu boravka oba roditelja (u trenutku porođaja ne smije biti starija od šest tjedana)
Oba roditelja s inozemnim državljanstvom
• međunarodni vjenčani list
• izvod iz matične knjige rođenih s imenima roditelja
• ukoliko ne stanujete u Baselu: potvrda o mjestu boravka oba roditelja (u trenutku porođaja ne smije biti starija od šest tjedana)
Neudana majka
• potvrda o bračnom stanju
• kopije putovnica oba roditelja
• priznavanje očinstva
• ukoliko ne stanujete u Baselu: potvrda o mjestu boravka oba roditelja (u trenutku porođaja ne smije biti starija od šest tjedana)

Osim toga potrebni su Vam medicinski dokumenti Vaše/g ginekologa/inje (Trudnička knjižica (Mutterpass) i/ili liječnički izvještaj). Ukoliko imate, ponosite sa sobom i svoje knjižice cijepljenja i krvne grupe. Nemojte zaboraviti popunjenu karticu s imenom za Vaše dijete.

Priprema kofera za bolnicu

Preporučuje se pravovremena priprema kofera sa stvarima za boravak u bolnici. Kao budućoj majci trebat će Vam pidžama koju prilikom dojenja možete lako otkopčati, trenirka, majice, kućne papuče, sredstva za higijenu i svi lijekovi, koje redovno koristite. Mislite također i na odjeću koju želite obući prilikom napuštanja bolnice.

Za vrijeme boravka u bolnici ili u centru za rađanje dobit ćete potrebnu odjeću za bebu i pelene. Za povratak kući ponesite dječju odjeću i kapicu (otprilike veličine 56). Ovisno o tome hoćete li se kući vraćati pješice ili automobilom, na dan napuštanja bolnice trebate imati dječja kolica, maramu za nošenje bebe ili automobilsko sjedalo za bebe.

Bitne nabavke

Pojedine kupovine možete obaviti i prije porođaja: potrebni su pribor za dojenje, čaj za dojenje kao i ulošci za isjedak nakon porođaja. Jedan grudnjak za dojenje kupite poslije porođaja, kada se produkcija mlijeka već ustalila i kada se veličina grudi ne mijenja jako.

A što je potrebno djetetu? Dječji krevetac, kolijevka ili košara za bebe kao i pelene. Osim toga štramplice, benkice kao i komoda za previjanje na kojoj dijete možete sigurno previjati. Dječja kolica i/ili marama za nošenje bebe za šetnje i automobilsko sjedalo za bebe. Pritom te stvari ne moraju biti nove, već ih, na primjer, možete nabaviti preko burze za dječju odjeću (Kinderkleiderbörsen). U svakom slučaju trebaju Vam bočice za bebe i jedna duda, a preporučuje se i kupovina digitalnog toplomjera. Isplati se kod kuće obnoviti zalihe namirnica kao i eventualno skuhati obroke, koje ćete zamrznuti.

Period nakon porođaja

Porođaj i s njim povezane hormonalne promjene opterećuju tijelo žene. Trebat će Vam vremena da se od istih oporavite. Briga oko novorođenčeta također je zahtjevna, a ponekad i naporna obaveza. Osim toga, bebe u prvim mjesecima u pravilu ne spavaju cijelu noć. Ukoliko otac prvih dana ili tjedana poslije porođaja ostane kod kuće, onda možete podijeliti obaveze i zajednički pronaći način kako da kao obitelj najbolje organizirate novi život. Prvi tjedni nakon porođaja su intenzivni i ne moraju se savladati bez tuđe podrške. Već prije porođaja razmislite tko bi Vama i ocu djeteta mogao pomoći. Na vrijeme organizirajte nezavisnu, samostalnu babicu, koja će Vam nakon boravka u bolnici, po povratku kući pružiti pomoć. Prihvatite pomoć obitelji, prijatelja i poznanika.

Ukoliko nemate partnera, itekako će Vam biti bitna podrška prijatelja ili rodbine. Ne ustručavajte se pitati dobre poznanike i prijatelje mogu li oni za Vas npr. preuzeti kupovinu, donijeti nešto za hranu, pobrinuti se o rublju ili Vam se jednostavno pridružiti prilikom šetnje.



Ukoliko je to medicinski neophodno, ginekolog/inja Vam može propisati dodatno pružanje pomoći od strane Spitexa za obavljanje kućanskih poslova. Međutim, te troškove ne preuzima osnovno osiguranje. Raspitajte se kod svog zdravstvenog osiguranja možete li i u kojoj mjeri očekivati novčanu pomoć od dodatnog osiguranja (vidite stranicu 6).

Podrška nakon porođaja

Neovisno o tome kako i gdje se porađate, nakon porođaja, kod kuće imate pravo na skrb od strane babice. Ona Vam pomaže prilikom dojenja, kontrolira obnavljanje maternice i daje Vam upute u vezi s njegom bebe. Zdravstveno osiguranje preuzima troškove za kućne posjete do deset dana nakon porođaja. U slučaju posebnih poteškoća, ginekolog/inja može propisati produžetak brige od strane babice. Već prije porođaja stupite u kontakt s ordinacijom babice, kako biste sigurno pronašli nekoga tko će imati vremena za Vas.

Pri problemima s dojenjem, neprospavanim noćima ili u vezi s njegom bebe, roditelji dobivaju podršku i od ginekologa/inje, Savjetovaništa za majke i očeve po naseljima ili od savjetnica za dojenje. Ponuda Savjetovaništa za majke i očeve je besplatna, a posavjetovati se možete kod kuće, na mjestima za savjetovanje ili putem telefona. Savjetovanje o dojenju od savjetnice za dojenje je besplatno, a kada je to potrebno savjetnice dolaze i kod Vas kući (vidite stranicu 31). Za sva pitanja vezana uz zdravlje i njevu Vaše bebe možete se također obratiti svom/joj dječjem/oj liječniku/ici. Pritom je od velike prednosti, ako već prije porođaja potražite dječjeg doktora – u idealnom slučaju u blizini mjesta na kom stanujete (vidite stranicu 30).

Rođenje

Sada je već sve spremno za dan rađanja. Ali kako se odvija sam čin porođaja? U daljnjem tekstu Vi i Vaš partner pronaći ćete najbitnije informacije o tome.

Početak porođaja

Pretporođajni trudovi tj. bolovi su najčešće prvi znaci predstojećeg porođaja: Vi osjećate bolove koji se šire po leđima, nešto poput lakših menstrualnih bolova ili Vam je trbuh tvrd. Možda ćete pred sam porođaj izlučiti nešto sluzi, koja može biti sukrvava. Čim trudovi postanu redoviti i bolni, kontaktirajte tj. nazovite bolnicu, svojeg/u ginekologa/inju ili svoju baticu. O redovitim trudovima je riječ kada oni traju od 20 do 60 sekundi i ponavljaju se u razmacima od 5 do 7 minuta.

Bez oklijevanja krenite u bolnicu i kad nemate redovite trudove, ali ukoliko

- Vam procuri plodna voda
- se pojavi vaginalni krvavi iscjedak
- dobijete neuobičajenu glavobolju ili bolove u gornjem dijelu trbuha ili
- ukoliko dijete manje ili više uopće ne osjećate.

Molimo Vas da svoj dolazak najavite pozivom.

Razvoj porođaja

Nakon dolaska u bolnicu kardiotokografom (CTG) će biti izvršena provjera srčanih tonova ploda i trudova. Ovim pregledom se na vrijeme mogu prepoznati moguće opasne situacije za dijete prilikom porođaja.

Pojačavanjem trudova otvara se grlić maternice i beba se spušta sve niže ka dnu zdjelice. Često u toj fazi dolazi do pucanja (prsnuća) vodenjaka i plodna voda istječe kroz rođnicu.

Vodenjak ponekad mora otvoriti babica, što je bezbolno. Ta takozvana početna faza (otvaranja vrata maternice) traje prilikom prvog porođaja između osam i dvanaest sati, a kod trudnica koje su već rađale je najčešće kraća. Kada se grlić maternice posve otvori i glava bebe stigne do dna zdjelice, majka mora aktivno potiskivati prema van.

Pritom ponekad dolazi do situacija u kojima se dijete mora brzo roditi. U takvim fazama su djelomično potrebne dodatne mjere, kao na primjer vakuumske ekstraktor ili porođajna kliješta, kako bi se pomoglo bebi i budućoj majci. Nakon rođenja djeteta trudovi još neko kraće vrijeme traju, dok se ne istisne i posteljica (placenta). Time je porođaj završen.

Prilikom porođaja dolazi do jakog rastezanja zidova vagine i područja oko vagine, što može dovesti do nastajanja manjih pucanja ili ozljeda. Da bi se izbjeglo nastajanje većeg pucanja između vaginalnog ulaza i anusa, po potrebi se radi takozvani rez međice. S obzirom na to da se taj rez radi prilikom porođajnih trudova, ni ne osjeti ga se. Veća pucanja i rezovi neposredno nakon porođaja se moraju zašiti. Ovakve vrste povreda u pravilu brzo i dobro zarastaju.

Sredstva za izazivanje trudova

U sljedećim situacijama daju se sredstva za izazivanje trudova, a u svrhu izazivanja porođaja:

- ukoliko se dijete prenosi više od 7 do 11 dana od zakazanog termina
- majci prijeti trudnično trovanje
- premalo je plodne vode ili
- dijete više ne raste.

Ukoliko je trudnoća prošla bez komplikacija i ukoliko se očekuje porođaj bez ikakvih rizika, babica tj. liječnički tim se neće miješati u prirodni razvoj. U pojedinim slučajevima, kada su trudovi preslabi, daju se sredstva za izazivanje trudova kako bi se porođaj nastavio.



Carski rez

Ukoliko nije moguće roditi prirodnom putem ili postoji povećan rizik za majku i dijete, potreban je carski rez (sectio). Carski rez se provodi otprilike tjedan dana prije izračunatog termina za rađanje.

Ukoliko se carski rez ne provodi zbog medicinskih razloga, već po želji trudnice, onda je riječ o željenom carskom rezu. Posljednih godina se povećala želja za carskim rezom, jer žene smatraju da je to sigurnije za njihovo dijete te da će one pri tome imati manje bolove. Pritom, s medicinskog stajališta nema upozorenja da su teškoće prilikom normalnog porođaja veće, ukoliko su dijete i žena koja rađa pod dobrim liječničkim nadzorom.

Ukoliko prilikom porođaja dođe do komplikacija koje su opasne za majku ili dijete, u danim okolnostima mora se pribjeći carskom rezu. U bolnicama je sve spremno za takvu vrstu intervencije i u slučaju potrebe može se itekako brzo reagirati.

Kao posljedica carskog reza dolazi i do produženog boravka u bolnici, jer je majka u prvim danima nakon zahvata, a zbog bolova na području carskog reza, ograničena u kretanju.

Kako ublažiti porođajne bolove

Porođajni bolovi mogu se ublažiti toplom kupkom, kretanjem i promjenama položaja, masažama, lijekovima koji oslobađaju grčeve, akupunkturom, homeopatijom i aroma-terapijom. Ukoliko ove mjere nisu dovoljne, porođajni bolovi se mogu umanjiti i pomoću epiduralne anestezije (PDA). Pritom se sredstvo za anesteziju i ublažavanje bolova daje u predjelu slabinske kralježnice. Žena pri tom skoro ili potpuno ne osjeća bolove od predjela trbuha na dolje, ali porođaj doživljava pri punoj svijesti.

Prvi sati nakon rađanja

Kada je dijete rođeno, presijeca se pupčana vrpca. Onda se beba stavlja majci na trbuh i pokriva se toplim prekrivačima. Sada mama i beba imaju vremena za međusobno promatranje i upoznavanje. Možda će beba sama od sebe potražiti sisu i početi sisati, inače će joj u tome pomoći Vaša primarlja. Prva kontrola bebe može se obaviti dok Vam je ona na rukama. Kasnije će bebu izmjeriti i izvagati.

Otac pri porođaju

Većina budućih očeva želi biti prisutna porođaju. Za očeve je često teška spoznaja da jako malo mogu doprinijeti uspješnom porođaju. Ipak, prisutnost bliske osobe može biti itekako važna za ženu i pomoći joj da se opusti između trudova. Osim toga partner može aktivno pridonijeti ublažavanju bolova, tako što će porodilju podržavati u položajima tijela koji je rasterećuju, masirati je ili zajedno s njom primjenjivati tehnike disanja koje su naučili na pripremnom tečaju. Prilikom faze istiskivanja ploda može je, prema uputama babice, motivirati na istiskivanje, a nakon rođenja djeteta može prerezati pupčanu vrpcu.

Partner u pravilu može biti uz porodilju i u slučaju carskog reza.





Babinje

Rođenjem djeteta život roditelja u potpunosti se mijenja. Uživajte u trenucima sreće i zaštićenosti. Za dijete su tjelesna blizina i dodir preko kože jako važni. Dijete će pažljivo slušati Vaš glas; pričajte s njim, pjevajte mu i smijte se. Nemojte se bojati da ćete svojom pažnjom razmaziti dijete. Dajte sebi vremena da se međusobno upoznate; jer, čak se i osjećaji majke i oca moraju razvijati. Vi ćete brzo naučiti kako Vaša beba reagira i koje su njezine potrebe.

Istovremeno roditelji postaju svjesni svoje velike odgovornosti i imaju puno pitanja vezanih za zdravlje i razvoj djeteta. Možda se mnoge stvari ne razvijaju onako kako ste Vi to sebi zamislili; imajte strpljenja jedni s drugima i s bebom. Biti roditelj znači biti spreman na mnoga iznenađenja.

Kao novopečeni roditelji najvjerojatnije ćete imati puno posjeta od strane Vaše rodbine i prijatelja, koji se zajedno s Vama raduju djetetu. Uživajte u posjetama, ali samo ako Vam one čine dobro. Ukoliko Vam svega bude previše, ne ustručavajte se to reći. S druge strane, kao majka ste možda često sami s bebom i osjećate se izolirano; dogovorite se s drugom mladom mamom ili posjetite okupljalište za bebe (Babytreff) u nekom od centara po naseljima.

Babinje majki

Prvih šest do osam tjedana nakon porođaja nazivaju se babinje. Ranije su mlade majke prvo vrijeme nakon porođaja doista provodile u krevetu. Današnji stav je da majka u to vrijeme mora voditi brigu o sebi i priuštiti si vremena za oporavak.

Prvih dana, a kao posljedica porođajnih rana, majkama teže padaju sjeđenje, odlazak na WC ili tuširanje. Nakon odvajanja posteljice (placente) u maternici se stvara rana veće površine koja dovodi do krvarenja koja su slična menstrualnima. Taj iscjedak nakon porođaja tijekom sljedećih tjedana će postati smeđ da bi kasnije bio žućkasto-bijel. Koristite uloške (nikako tamponne) i često ih mijenjajte. Ukoliko iscjedak iznenada počne neugodno mirisati te ukoliko se iznova pojave krvarenja ili temperatura, trebati otići na pregled kod liječnika.

Baby blues i postporođajna depresija

Mnoge žene u prvim danima nakon porođaja osjećaju jake oscilacije u raspoloženju i osjećaj tuge. Te pojave su uzrok iscrpljenosti i hormonalnih promjena koje su nastupile. U tom slučaju riječ je o baby bluesu tj. postporođajnoj tuzi ili «danima plakanja». Baby blues, po pravilu, nestane nakon nekog vremena i nije ga potrebno liječiti.

Baby blues ne treba miješati s babinjom (postporođajnom) depresijom, koja se najčešće pojavljuje nešto kasnije – nekoliko tjedana do godinu dana nakon porođaja – i koja traje duže vremena. Shvatite ozbiljno znakove depresije, kao što su poremećaji spavanja, manjak motivacije, razdražljivost, tuga ili pomanjkanje radosti i pričajte o tome sa svojim partnerom ili prijateljicom. Kako biste takve tegobe mogli razlikovati od «normalne» iscrpljenosti nakon porođaja, preporučuje se da o svemu tome razgovarate i s Vašim/om ginekologom/injom, s bobicom ili sa savjetnicom za majke. Postporođajna depresija se može i treba liječiti. Ponekad se moraju koristiti lijekovi, ali to ne znači da morate prestati s dojenjem.

Naknadna kontrola kod ginekologa/inje

Otprilike šest tjedana nakon rađanja ide se na prvu naknadnu kontrolu kod ginekologa/inje. Najbolje je da zakažete termin već prilikom napuštanja bolnice ili centra za rađanje.

Ginekolog/inja će pregledati maternicu, povrede nastale prilikom rađanja i grudi. Do tada se maternica već u potpunosti smanjila. Iako Vam u tom periodu, a kao posljedica dojenja, izostaje menstruacija, to ne znači da ste zaštićeni od moguće ponovne trudnoće. Zbog toga će ginekolog/inja popričati s Vama i o mogućnostima zaštite.

U principu Vi odlučujete o trenutku ponovnog seksualnog kontakta. Ne postoji rok koji Vam se preporučuje s medicinskog stajališta. Ipak, dok god imate krvavi isjedak i dok se ne oporavite od povreda nastalih prilikom porođaja, trebali biste izbjegavati spolne odnose.

Kada će se nakon porođaja ponovo pojaviti mjesečno krvarenje je individualna stvar i često se razlikuje od slučaja do slučaja. Kod žena koje ne doje, krvarenje se ponovo javlja nakon otprilike šest do deset tjedana. Kod žena koje doje, najčešće onda kada više ne doje svo vrijeme i kada razmaci između dojenja postaju veći.

Trenirajte dno zdjelice

U vrijeme trudnoće i porođaja dolazi do jakog rastezanja mišićne mase dna zdjelice. Oslabjele mišiće treba ojačati. To možete raditi samostalno uz pomoć ciljanih vježbi ili na tzv. tečajevima za jačanje mišića zdjelice i trbuha (Rückbildungskurse). Ti tečajevi počinju najranije šest tjedana nakon porođaja i dodatno Vam pružaju dobru mogućnost upoznavanja žena u sličnoj životnoj situaciji. Raspitajte se o adresama kod svoje primalje ili ginekologa/inje.

U svakodnevici izbjegavajte podizanje teških stvari. Dno zdjelice možete rasteretiti tako što ćete sjediti i lijegati bočno, kao i dojeti u ležećem položaju. Prilikom kašljanja, kihanja i smijanja morate svjesno napinjati dno zdjelice. Prvih šest tjedana nakon rađanja ne trebate se baviti sportom. Ali šetnje na svježem zraku su zdrave.

Dojenje: ponavljanje je majka znanja

Već nekoliko sati nakon porođaja grudi produciraju prvo majčino mlijeko (kolostrum), koje sadrži bitne tvari za obranu od bolesti. Pravo majčino mlijeko uslijedit će dan do tri dana nakon porođaja i može biti popraćeno bolovima. Protiv bolova pomoći će Vam često prinošenje bebe dojka, topli oblozi prije dojenja i hladni oblozi nakon dojenja.

Vaša babica ili stručna njegovateljica u bolnici pokazat će Vam različite pozicije dojenja i tehnike kako dijete možete prinositi dojka. Prilagodite se ritmu sisanja Vašeg djeteta i dojite ga kad god je ono gladno. Sigurni pokazatelji da je Vaša beba popila dovoljno mlijeka su redovito pune pelene i bebina opuštenost nakon sisanja.

Majčino mlijeko je najbolja hrana za dojenčad i ono sadrži tvari za obranu od bolesti. Prvih četiri do šest tjedana Vaša beba ne treba ništa drugo. Za majku je bitna uravnotežena prehrana s namirnicama bogatima vitaminima i mineralima, kao što su voće, povrće, salata, integralni i mliječni proizvodi. Izbjegavajte alkohol i duhan i pijte napitke koji sadrže malo kofeina. Lijekove biste trebali piti samo u dogovoru s liječnikom. Ako biste se i željeli riješiti kilograma nastalih u vrijeme trudnoće, za vrijeme dojenja dijeta nije preporučljiva.

Imate previše ili premalo mlijeka i/ili Vas bole grudi? Produkcija mlijeka će se najčešće ustaliti zahvaljujući redovnom dojenju. Specijalni čaj za dojenje iz drogerije ili ljekarne može pomoći kako bi se potakla produkcija mlijeka. Također morate voditi računa da u organizam unosite dovoljno tekućine i da se tjelesno pretjerano ne naprežete. U slučaju da imate previše mlijeka, bolne i ranjive bradavice ili ako počne upala dojki, pomoć ćete dobiti od babice, od Savjetovališta za dojenje ili od Savjetovališta za majke i očeve. Dojenje se mora vježbati pa ako na početku imate problema, budite strpljivi i sa sobom i sa svojom bebom.



Alternative za dojenje

Ako ne možete ili ne želite dojiti svoje dijete, postoji velika ponuda proizvoda koji zamjenjuju majčino mlijeko (početno ili hipoalergensko mlijeko (HA mlijeko) za dojenčad s alergijama). Njih možete nabaviti u apotekama, u drogerijama ili u maloprodaji. Držite se uputa s ambalaže proizvoda i tako pripremajte mlijeko. Bitno je da bočicu bebi ne dajete ni prevruću ni prehladnu. Temperaturu možete kontrolirati ukoliko malo mlijeka nakapate na unutarnju stranu Vaše podlaktice.



Bebini prvi dani i tjedni

Prvih dana nakon porođaja bebu će temeljito pregledati dječja liječnica ili dječji liječnik. U početku će se dijete vagati svakodnevno. Potpuno je normalno da beba prvih dana izgubi na kilaži. Nakon par dana ponovo će dobiti na kilaži.

Neke bebe prvih dana nakon porođaja imaju žućkastu boju kože (žutica); primalja ili njegovatelj/ce će izvršiti dodatne preglede ukoliko je žuta boja kože izražena. Osim toga, novorođenče će biti testirano na oboljenja izmjene tvari/metabolizma (Guthrie-Test); u tu svrhu bebi će se izvaditi krv iz pete. Kako bi se isključila urođena gluhoća, beba će se testirati i na sluh.

Nekoliko sati nakon rođenja Vaše dijete će dobiti dozu vitamina K a s ciljem sprječavanja unutarnjeg krvarenja. Davanje tog vitamina bit će ponovljeno još dva puta tijekom prva četiri tjedna, kako bi crijeva i jetra, koja su kod novorođenčeta još uvijek nedorasla, što bolje mogla primiti i iskoristiti vitamin K.



S bebom kod kuće

Većinu vremena beba će provesti spavajući ili sisajući. Potreba za spavanjem je od bebe do bebe vrlo različita; neke bebe spavaju do 20 sati, a nekima je dovoljno 12 sati dnevno. Beba bi trebala ležati na leđima, bez jastuka, u vreći za spavanje, a vanjska temperatura bi trebala biti između 18 i 20 stupnjeva. Prilikom njege bebe, Vi kao roditelji imate vremena za igru i nježnost sa svojim djetetom. Mnoge bebe uživaju dok ih se kupa. Voda za kupanje trebala bi biti topla 37 stupnjeva. Ne trebaju Vam proizvodi za njegu. Ukoliko je koža bebe previše suha, ne biste je trebali kupati više od dva puta tjedno.

U bolnici ili od babice dobili ste uputstva o tome kako da njeđujete pupak bebe; provodite tu njegu sve dok ostatak pupčane vrpce posve ne otpadne.

Od drugog tjedna preporučuje se davanje kapljica vitamina D, kako bi se spriječila oboljenja kostiju. Kapljice biste trebali davati tijekom cijele prve godine života. Recept ćete dobiti u bolnici ili od dječjeg liječnika.

Kako biste kontrolirali napredak bebe u povećanju težine, možete otići na kontrolu težine u Savjetovalište za majke i očeve. Tamo možete dobiti i informacije o dojenju i o njezi bebe.

Prva liječnička kontrola djeteta u pravilu se provodi poslije dva do četiri tjedna. Ukoliko se pojave pitanja ili brige i prije te preventivne kontrole, Vaš dječji liječnik će Vas rado savjetovati. Tijekom prvih tjedana života dječji liječnik će pomoću ultrazvuka pregledati kukove bebe, kako bi se ustanovile tj. isključile eventualne nepravilnosti.

Plač i deranje

Uzroci za bebin plač mogu biti različiti, ali je u principu plakanje sasvim normalno. Prvih mjeseci života plač i dreka su bebina jedina mogućnost da Vam priopći da joj je potrebna blizina, da je gladna, umorna ili da ima mokre pelene. A možda joj je i pretoplo ili dosadno. Ali ne postoji uvijek očigledan i jasan razlog za deranje. Mnoge bebe popodne ili predveče imaju faze kada se deru; smatra se da je to povezano s velikom količinom

dojmova koju djeca vizualno primaju tijekom dana, a koja dovodi do unutarne napetosti – beba se pokušava riješiti te napetosti kroz plač. Bebi možete pomoći ukoliko je nosite. Nemojte se bojati da ćete tako razmaziti bebu. Ukoliko se Vaše dijete puno i neprestano dere, a Vi ste na izmaku snaga, potrudite se da na vrijeme dobijete pomoć od dječjeg liječnika. Korisne savjete možete dobiti i u Savjetovalištu za majke i očeve. Zamolite prijatelje, rodbinu ili susjede da Vas s vremena na vrijeme zamjene i pričuvaju bebu, kako biste Vi u to vrijeme obnovili energiju.

Tata sve može

Nakon povratka iz bolnice ili centra za rađanje, Vama je kao mladoj obitelji potrebna dobra raspodjela posla. Isključujući dojenje, Vi kao otac možete pomoći kod svih ostalih obveza. Vaša partnerica će sigurno biti jako sretna ukoliko preuzmete na sebe naporne tjelesne poslove kao što su kupovina ili čišćenje. Znatno bitnije od kućanskih poslova je da provodite puno vremena sa svojom bebom i da sa njom od samog početka počnete razvijati odnos.

Vi i Vaša partnerica ćete na različite načine povijati, kupati i tješiti svoje novorođenče ili se s njime igrati. Nemojte biti nesigurni ako Vam se čini da Vaša partnerica sve zna i radi bolje; Vi morate steći svoja vlastita iskustva i stvari ćete možda raditi drugačije, ali svakako dobro. Vi možete pomoći i noću, time što ćete uzeti bebu iz krevetića i prinijeti je mami. Često uprave takve male geste majci pružaju dobar osjećaj, da nije sama u obavljanju svih poslova.

Postati roditelj – ostati par

Rađanjem djeteta mijenja se veza partnera kako na emotivnoj tako i na tjelesnoj razini. Mlade majke često nekoliko tjedana ili čak mjeseci nemaju želju za seksom, što je posve normalno. Razlozi su razni, žene su zaokupljene svojom novom ulogom majke, moraju se priviknuti na promjene na svom tijelu, a dolazi i do hormonalnih promjena.



Postoje i muškarci kojima nakon iskustva s porođajem treba vremena da ponovo osjete želju za seksom. Razgovarajte međusobno o svojim željama i potrebama. Dajte si vremena kako biste mimo roditeljske uloge, ponovo postali partneri koji će se i tjelesno iznova zblížiti.

Postati brat ili sestra

Rođenje kao događaj ostavlja traga i na stariju braću i sestre. Njihovo mjesto u obitelji se mijenja i oni se često boje da ih mama i tata sada manje vole. Osjećaji ljubomore prema bebi su normalni. Nemojte biti razočarani ako brat i/ili sestra u početku pokazuju malo interesa za bebu ili je čak odbijaju. Pokušajte ih uključiti u proces njege i nemojte se bojati da će oni ozlijediti bebu. Starijem djetetu pomaže kada i tata i mama mogu odvojiti određeno vrijeme koje će provesti samo s njim; starije dijete onda osjeća da je i dalje voljeno. Razgledajte zajedno slikovnicu ili navečer sjedite na krevet svojeg starijeg djeteta, kako biste još malo razgovarali.

Nije perfektno – ali dovoljno je dobro

Svakog dana ćete kao roditelji biti pouzdaniji u odnosima sa svojim djetetom i moći ćete sve bolje razumjeti njegove potrebe. Određeni dnevni raspored već jako dobro funkcionira. Možda si ipak postavljate pitanja da li sve radite u redu i da li Vašem djetetu nešto nedostaje. Imajte povjerenje i u sebe i u svoje dijete. Iako su bebe jako male, one su itekako prilagodljive. Vašem djetetu ne trebaju perfektni roditelji. Dovoljno je da ste tu i da pokazujete senzibilitet prema bebinim potrebama, onda kada je to njoj potrebno. Djetetu su potrebne osobe u koje ima povjerenja i s kojima se osjeća sigurno.

Želimo Vam sve najbolje, uživajte u svojoj ulozi roditelja.



Adrese

Pripreme za porođaj, porođaj i naknadna briga

Universitätsspital Basel

Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4031 Basel

www.unispital-basel.ch

Tel Zentrale Universitätsspital: 061 265 25 25

Tel Patientenaufnahme (Prijava za porođaj): 061 265 91 91

Tel Sekretariat Geburtshilfe (Pripremni tečajevi za porođaj): 061 265 90 17

Tel Gebärsaal: 061 265 90 49/50

Tel Notfälle Frauenklinik: 061 265 91 34

Bethesda Spital (privatna klinika)

Gellertstrasse 144, 4020 Basel

www.bethesda.ch

Tel 061 315 21 21

Tel Gebärsaal: 061 315 22 22

Geburtsstätte Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel

www.geburtsstaette.ch

Tel 061 462 47 11

Samostalne babice

su profesionalne babice, a ne one koje asistiraju liječniku prilikom porođaja; one Vas prate prije, u vrijeme rađanja i nakon porođaja.

www.baslerhebamme.ch

www.hebamme.ch

Tečajevi za njegu beba

Familea

Škola za majke i očeve za njegu dojenčadi

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.familea.ch/angebot/beratung/mu-va-schule

Tel 061 260 92 92

Dječji/e liječnici/ce

Dječji/e liječnici/ce sa stalnom ordinacijom

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel UKBB

Spitalstrasse 33, 4056 Basel

www.ukbb.ch

Tel 061 704 12 12

Savjetovalište za majke i očeve Basel-Stadt

Tim kvalificiranih njegovatelja/ica s iskustvom savjetuje Vas besplatno o temama kao što su dojenje, prehrana, spavanje, zdravlje ili odgoj djece između 0 i 5 godina.

Freie Strasse 35, 4001 Basel

www.muetterberatung-basel.ch

Tel 061 690 26 90



Savjetovalište za dojenje

Savjetnice za dojenje Vam mogu dati sve savjete po pitanju dojenja, a mogu Vam pomoći i da zaustavite dojenje, kada to budete htjeli.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Pogledajte dolje adresu

Savjetovalište za dojenje od ponedjeljka do petka

Tel 061 265 90 94

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

www.stillen.ch

Stillberatung La Leche League

www.stillberatung.ch

Pomoć prilikom psihičkih problema

Hitni slučajevi (24 sata)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)

Tel 061 325 51 00

Psychiatrische Poliklinik am Universitätsspital Basel (PUP)

Petersgraben 4, 4031 Basel

Tel 061 265 50 40

Zentrum für Affektive-, Stress- und Schlafstörungen (ZASS)

Specijalne konzultacije za psihičke probleme u trudnoći i nakon porođaja.

Tel 061 325 80 30

www.upkbs.ch

Pomoć pri bebama koje se deru

Schreisprechstunde UKBB

Tel 061 704 12 20

Rasterećenje obitelji

Schweizerisches Rotes Kreuz Basel

www.srk-basel.ch/angebote/familientlastung.htm

Tel 061 319 56 52

Ostale Adrese

Spitex Basel

Spitex Basel nudi pomoć u kućanstvu za trudnice i majke nakon rađanja (u vrijeme babinja). Ovisno o dodatnom osiguranju, troškove može preuzeti i zdravstveno osiguranje.

www.spitexbasel.ch

Tel 061 686 96 15

Zivilstandsamt Basel-Stadt

Rittergasse 11, 4010 Basel

www.bdm.bs.ch/dienstleistungen

Tel 061 267 95 94

Daljne informacije

Preporuke za prehranu Saveznog ministarstva za zdravlje

Brošura «Prehrana u vrijeme trudnoće i dojenja» («Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit») dostupna je na njemačkom, francuskom i talijanskom jeziku.

Narudžba ili download na stranici:

www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05217

Informacije o temi dojenje Švicarskog fonda za podršku dojenja

Brošura «Dojenje je zdrav početak života» dostupna je na njemačkom, francuskom, talijanskom, engleskom, albanskom, portugalskom, bosanskom/hrvatskom/srpskom, španjolskom, tamilskom i turskom jeziku.

Narudžba ili download na stranici:

www.stiftungstillen.ch

