Warszawa, 02.09.2016 r.

***Pierwsze chwile w domu razem. Czas radości, ale i uważnej obserwacji.***

– radzi Martyna Mączka, Ambasadorka kampanii „Położna na Medal”

**Powrót do domu po porodzie, po 2-3 dniach spędzonych na oddziale położniczym, to dla wielu matek wyczekany moment. Martyna Mączka, położna i Ambasadorka kampanii „Położna na medal” zwraca uwagę, że warto wiedzieć, iż sporej części z nich przysparza on obaw i wielu pytań: czy dam sobie radę, czy wiem jak zareagować w różnych sytuacjach, czy czegoś nie przegapię…**

**Naucz się swojego dziecka**

W pierwszych dniach po wyjściu ze szpitala najważniejsze co powinni robić młodzi rodzice to… uczyć się swojego dziecka. Maluszek sam sygnalizuje czego na daną chwilę potrzebuje. Jeżeli jest nakarmiony, ma suchą pieluszkę, nie boli go brzuszek, a jednak płacze to najpewniej wyraźny sygnał, że po prostu potrzebuje bliskości. Nowy domownik to dla młodej mamy, w mniejszym stopniu również dla taty, konieczność dostosowania swojego rytmu dnia do noworodka. Ma to związek najczęściej z czasem kiedy się wypoczywa. A więc, wypoczywamy kiedy wypoczywa nasza pociecha.

**Obserwuj**

W pierwszym tygodniu życia powinniśmy obserwować maluszka pod kątem zażółcenia powłok skórnych i prawidłowego najadania się. Dodatkowo, w domu czekają nas odwiedziny położnej środowiskowej, która skontroluje stan dziecka i jeśli będzie taka potrzeba, poda nam dodatkowe wskazówki z zakresu pielęgnacji noworodka. Jeżeli wszystko ze stanem zdrowia maluszka będzie w porządku, czekają nas 4 takie wizyty. Swoim podopiecznym często powtarzam, że warto skorzystać z wszystkich wizyt i śmiało pytać o kwestie które nas niepokoją, albo których nie jesteśmy pewne.

**Sen maluszka**

W pierwszych dniach należy zwracać uwagę również na to, aby maluszek nie spał zbyt długo. Sen powinien być przerwany karmieniami, szczególnie w upalne dni. Czasy, jakie dziecko spędza przy piersi różnią się od siebie. Jeżeli jest przy niej krócej oznacza to, że tylko się napił lub chciał zaspokoić naturalną potrzebę ssania i bliskości. Jednak normalny czas karmienia może wynosić nawet od 30 do 40min z jednej piersi. Zaraz po karmieniu dziecko możemy odłożyć na bok, jednak na dłuższy sen zawsze układajmy dziecko na pleckach. Warto podkreślić, że w łóżeczku nie mogą znajdować się zabawki i nie powinniśmy stosować poduszek. W ciągu dnia możemy dziecko układać na brzuszku. To dobra metoda pomocna w swobodnym odchodzeniu gazów z jelit oraz łatwiejszemu wypróżnieniu.

**Pielęgnacja noworodka**

Dobrze również wiedzieć, że do czasu odpadnięcia kikuta pępowiny powinniśmy dbać o to, żeby nie zabrudził się on moczem i stolcem. Jeżeli do tego dojdzie należy umyć go wodą z mydłem i osuszyć. Jeżeli pępek jest czysty i suchy nie warto stosować dodatkowych środków do dezynfekcji. W kolejnych dniach obserwujemy czy nie pojawia się jakaś wydzielina z nasady kikuta lub też nieprzyjemny zapach. Dziecko nie odczuwa bólu przy zabiegach tej okolicy, dlatego rodzice nie powinni się tego obawiać.

**Pomoc położnej środowiskowej**

Dla wielu młodych mam sen z powiek spędzają czynności pielęgnacyjne jak obcinanie paznokci albo czyszczenie noska i buzi dziecka. Chcąc poczuć się pewniej można zwrócić się do położnej o pierwszorazową demonstrację wykonywania takich czynności. Zabiegi pielęgnacyjne i kąpiel powinna być dla wszystkich przyjemnością, więc od samego początku warto przyswoić sobie dobrą technikę i dobre nawyki. Odprężony rodzic do zrelaksowane dziecko.

**Bliskość rodziców i dziecka**

W pierwszych wspólnych dniach w domu u rodziców występuje często obawa związana z przyzwyczajeniem dziecka do noszenia na rękach. Dzieci są do tego przyzwyczajone (w brzuchu mamy), dlatego taka bliskość jest im potrzebna. Można skorzystać z chust do noszenia dzieci, które zapewniają bliskość, a jednocześnie zapewniają noszącemu na mobilność.

 Każdy z rodziców odczuwa początkowo niepewność w opiece nad dzieckiem, jednak po czasie to właśnie on staje się ekspertem w tej dziedzinie - dziedzinie własnego dziecka. Warto czerpać z tego okresu dużo radości i zapamiętać go.

***Położna na Medal*** to prowadzona od 2014 roku kampania społeczno-edukacyjna zwracająca uwagę na kwestie związane
z koniecznością podnoszenia standardów i jakości opieki okołoporodowej w Polsce poprzez edukację i promocję dobrych praktyk. Istotną kwestią kampanii jest również podnoszenie świadomości społecznej na temat roli położnych w opiece okołoporodowej.

Jednym z kluczowych elementów kampanii jest konkurs na najlepszą położną w Polsce. ***Zgłoszenia do tegorocznej, trzeciej edycji konkursu były przyjmowane od 1 kwietnia do 31 lipca 2016 r.*** **Głosy na nominowane położne można oddawać od
1 kwietnia do 31 grudnia 2016 roku. Nominacje i głosy odbywają się na stronie www.poloznanamedal2016.pl**

Patronat honorowy nad kampanią i konkursem objęła Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych. Patronat merytoryczny sprawują: Polskie Towarzystwo Położnych, Fundacja Rodzić po Ludzku oraz Stowarzyszenie Dobrze Urodzeni. Mecenasem kampanii jest marka Alantan Plus.

Dodatkowe informacje

***Monika Majcher***

Heima Public Relations

Email: monika.majcher@heimastudio.pl

Tel.: +48 728 120 011