

Lekcja dla dziewcząt
**Pierwsze kroki
w szczęśliwe dzieciństwo**



Notatki:



Ciąża - życiowym wyzwaniem

Początkowy okres ciąży bywa dla kobiety trudny: bolesność piersi, nadwrażliwość na zapachy, czasem nudności. Dochodzi jeszcze zmęczenie, ciągła senność i rozdrażnienie. A wszystko przez mierzącego kilka milimetrów maluszka. On jest przyczyną wielkiej rewolucji w organizmie mamy. Następuje również burza hormonalna: zwiększa się ilość progesteronu, który powoduje zahamowanie owulacji, czyli jajczkowania. Natomiast komórki łożyska wytwarzają hormon HCG, dzięki któremu kobieta może wykonać prosty i szybki test ciążowy, aby przekonać się, czy rzeczywiście spodziewa się dziecka.



Miłe środkowe miesiące ciąży

Przykre dolegliwości zwykle mijają w trzecim miesiącu ciąży i stan psychiczny kobiety poprawia się. Chociaż jeszcze niczego nie widać

(brzuszek kobiety nadal jest mały), to ona wie, że w niej bije już małe serce i w błyskawicznym tempie rozwija się nowy człowiek. Zaczyna sobie wyobrażać, kim małeństwo zostanie w przyszłości? Do kogo będzie podobne? Jakie imię mu/jej wybierzemy? Bardzo miłym, wzruszającym odkryciem jest moment, kiedy mama odczuje ruchy dziecka. Ma to miejsce zwykle na początku piątego miesiąca ciąży. Z czasem stają się one bardziej odczuwalne i sprawiają kobiecie ogromną radość. Nie ma nic ważniejszego niż to niewidoczne dla innych tajemnicze porozumienie.



Szkoła rodzenia

Niektórym kobietom i jej najbliższym wydaje się, że ciąża jest usprawiedliwieniem do leniuchowania, braku ruchu i wysiłku fizycznego. Jest dokładnie odwrotnie. Jeśli ciąża przebiega prawidłowo, matka powinna zwiększyć swoją aktywność fizyczną, np. pływanie, czy odpowiednie ćwiczenia gimnastyczne, aby wzmocnić mięśnie, które później ułatwią poród.

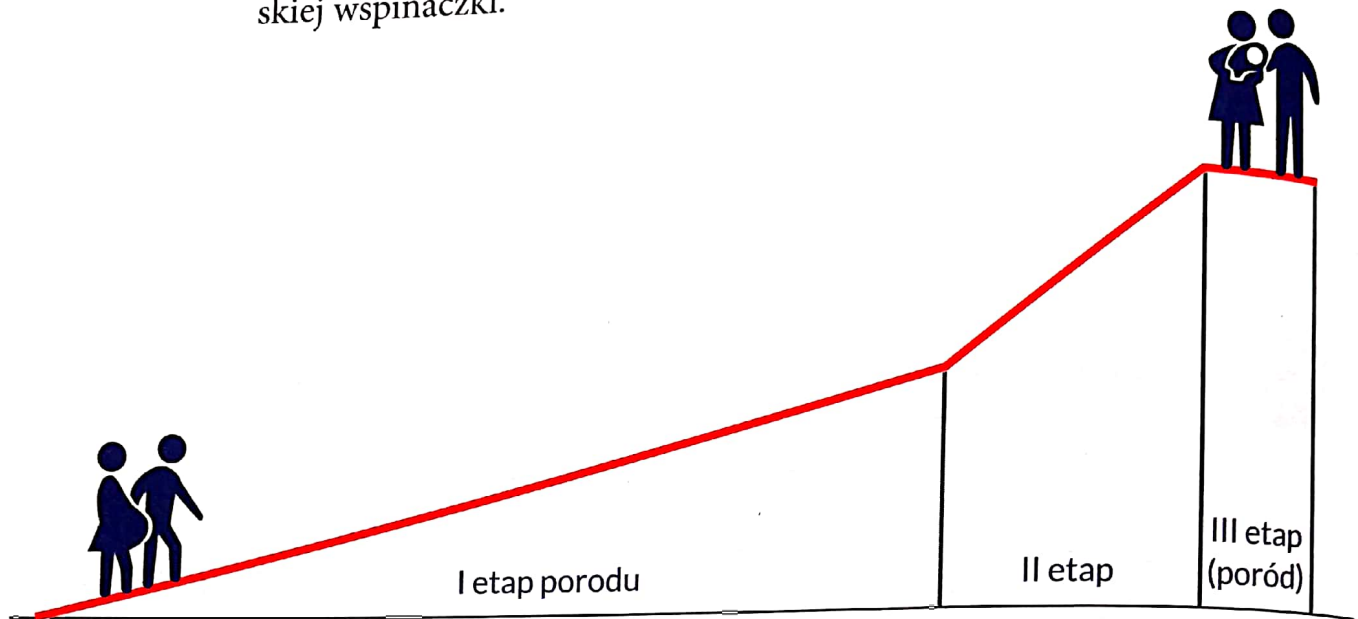
Czy wiecie, że już od kilkudziesięciu lat istnieją w Polsce szkoły rodzenia? Specjaliści prowadzą w nich odpowiednie, nieforsowne ćwiczenia. Przyszli rodzice uczą się również sposobów pielęgnacji noworodka i razem przygotowują się do porodu, np. jak sobie radzić ze stresem, jakie ćwiczenia relaksacyjne pomagają, aby odprężyć się podczas przerw między skurczami porodowymi.





Narodziny dziecka - wielkim przeżyciem

Ingrid Trobisch, autorka książki *Być kobietą*, porównała poród do górskiej wspinaczki.




Pierwszy etap – zaczyna się na kilka godzin przed samym porodem i polega na stopniowym rozwieraniu szyjki macicy. Co parę minut pojawiają się skurcze, trwające około trzydzieści sekund. Kobieta podczas tej fazy nie musi leżeć, może chodzić po pokoju, brać kąpiel, korzystać z akcesoriów przyspieszających poród, np. dużych piłek czy drabinek. Może też współpracować z mężem, który masując jej plecy, łagodzi ból i mobilizuje do odpowiednich ćwiczeń. Bardzo ważny jest sposób oddychania, aby dotlenić siebie i dziecko. W czasie ciąży warto nauczyć się oddychania torem przeponowym, czyli brzuszny. To najlepszy sposób dostarczania organizmowi tlenu. Pierwszy etap wspinaczki jest stosunkowo długi, ale łagodny.

Drugi etap – to bardziej stroma ścieżka. Dziecko jest wpychane w kanał rodny. W tej fazie również bardzo ważny jest sposób oddychania. Tu przyda się instrukcja otrzymana w szkole rodzenia.

Trzeci etap – to ostra wspinaczka. Ten etap trwa krótko. Następuje przejście główki dziecka przez ostatni odcinek dróg rodnych. Teraz szczególnie ważna jest rola męża, jego słowa otuchy, trzymanie za rękę, dodawanie odwagi. Matka, która współdziała z lekarzem położnikiem, traktuje poród jako ważne życiowe zadanie. W momencie, kiedy wysunie się ciało dziecka, następuje dla małżeństwa niezapomniana chwila: radość oglądania nowej istoty ludzkiej, którą stworzyła ich miłość. Ojciec przecina pępowinę; maleństwo zostaje odłączone od matki. Położna podaje noworodka mamie. Niemowlę czuje bicie serca matki i jej ciepło. Zmniejsza to szok przystosowania się dziecka do nowej rzeczywistości.

Karmienie naturalne

Pokarm matki jest dla noworodka najlepszym pożywieniem. Karmienie piersią zaspokaja najważniejsze potrzeby życiowe dziecka: nie tylko dostarcza niezbędnych składników odżywczych, lecz także zapewnia bezpośrednią, fizyczną bliskość matki, dając tym samym maluchowi poczucie bezpieczeństwa. Skład pokarmu matki jest idealnie przystosowany do potrzeb niemowlęcia i zmienia się z dnia na dzień – zmienia się nawet w trakcie karmienia: inny jest na początku, inny na końcu. Dlatego też niemożliwe jest wytworzenie sztucznej odżywki, która mogłaby zastąpić mleko matki.

A photograph showing a woman in profile, smiling as she breastfeeds her baby. The scene is dimly lit, with a warm light source in the background creating a soft glow. The woman is wearing a light-colored top, and the baby is positioned against her chest.

Żadna naukowo opracowana receptura nie jest w stanie dopasować składu pokarmu do aktualnego zapotrzebowania dziecka.

W pierwszych dniach po porodzie pokarm matki zawiera dużo ciał odpornościowych, dzięki którym niemowlę uzyskuje ochronę przed zakażeniem bakteryjnym, wirusowym i grzybiczym oraz odporność na niektóre choroby zakaźne. Niemowlęta karmione wyłącznie piersią nie chorują na biegunki. Długi okres naturalnego karmienia zmniejsza ryzyko chorób alergicznych.

Po latach fascynacji różnymi sztucznymi odżywkami lekarze zdecydowanie wracają do propagowania jak najdłuższego karmienia piersią. Niestety, kobiety często twierdzą, że mają niewystarczającą ilość pokarmu. Na ogół nie jest to prawda, natomiast jest faktem, że aby matka mogła karmić piersią, musi tego chcieć i umieć to robić. Wytwarzanie mleka reguluje hormon prolaktyna, produkowany przez przysadkę mózgową. Wydzielanie prolaktyny jest zaś zależne od częstości i intensywności ssania piersi przez niemowlę. Im częściej dziecko ssi, tym więcej wydzielają się prolaktyny i tym więcej tworzy się mleka. I odwrotnie: rzadkie przystawianie dziecka do piersi powoduje spadek poziomu prolaktyny we krwi i zmniejszenie wydzielania mleka.

Karmienie naturalne ma jeszcze jedno ważne znaczenie biologiczne: tak zwane karmienie ekologiczne (na każde żądanie dziecka, bez dokarmiania i pojenia) powoduje zablokowanie owulacji, a więc przedłuża czas niepłodności po porodzie. W dawnych czasach, gdy karmienie piersią było jedynym sposobem żywienia dziecka i trwało długo (nieraz do trzech lat!), był to naturalny sposób regulowania liczby dzieci w rodzinie. Funkcjonuje on do dzisiaj wśród ludów pierwotnych. Oczywiście kobieta karmiąca piersią nie może traktować tego jako pewnej metody zapobiegania ciąży – każde zaburzenie rytmu karmienia może wywołać owulację. Warto jednak być świadomym istnienia zależności pomiędzy karmieniem naturalnym a płodnością.

Naturalne karmienie to przedłużenie ścisłej więzi, jaka panowała między matką a dzieckiem w okresie ciąży. Jest to więź nie tylko fizyczna, lecz także psychiczna – tak samo, a może i bardziej istotna.