MATERINSTVO: ZGODNJI DNEVI

Na porod dojenčka se pripravljamo več mesecev v nosečnosti, in nato so lahko prvi meseci z dojenčkom doma miren, nežen čas ob spoznavanju te nove osebe, ki je prišla živet v vaš dom. A za večino žensk ni tako tiho in sladko. In za nekatere je to zelo težko obdobje.

Kaj lahko pričakujem v prvih mesecih po porodu?

Nove mamice in njihove družine se v teh prvih mesecih soočajo z mnogo izzivi.

- Tvoje telo in hormoni se morajo vrniti v normalo.
- Ti in tvoj otrok se učita dojenja.
- Dojenčki spijo le po nekaj ur skupaj. Vsa družina se bo trudila dobiti dovolj spanja.
- Ti in tvoja družina se morate navaditi, kako vzgajati in bivati z novim članom.
- Če imaš partnerja/ko, bosta morala najti način, da ostaneta skupaj in morda znova vzpostaviti spolne odnose.
- Ugotoviti morata, kako se zaščititi pred prezgodnjo zanositvijo.
- Morda se boš vrnila na delo in našla varstvo.

Kako dolgo bo trajalo, da se bo moje telo vrnilo v normalno stanje?

Nekatere spremembe se bodo zgodile hitro. Spet druge ne tako hitro.

- Maternica, maternični vrat in nožnica se bodo skrčili na svojo »nenosečo« velikost v približno 2 tednih. Nožnica bo verjetno občutljiva in bolj suh še nekaj mesecev – posebno če dojiš.
- Če si bila šivana ali imaš hemoroide, bo bolečina prisotna še približno 2 tedna ali več.
- Če imaš težave z uriniranje, bo morda trajalo še nekaj mesecev, preden boš nadzorovala uhajanje urina medtem ko se kašljaš, kihneš ali nenadno vzdigneš nekaj težkega.
- Naval mleka lahko pričakuješ po 2-3 dneh (lahko tudi okoli 8 dni) po porodu. Trajalo bo približno 6-8 tednov, da se bosta z dojenčkom vnesla v dojenje in našla nekakšno predvidljivost in vzorec. V tem obdobju boš morda izkušala napetost v prsih in izcejanje mleka.
- Tvoj želodec, črevesje in drugi notranji organi se morajo znova vrniti na svoje mesto. Morda boš napihnjena še nekaj tednov. Morda boš zaprta, posebej če dojiš.
- Raztegnjene trebušne mišice si lahko opomorejo v nekaj tednih, a za nekatere lahko traja tudi 6 mesecev ali leto da okrevajo.
- Če si imela carski rez, boš morda čutila bolečino ali otopelost na področju brazgotine pol leta ali več.
- Izguba dodatne teže, ki si jo pridobila v nosečnosti se bo verjetno zgodila v pol leta do letu. Bodi potrpežljiva! 40 tednov si rabila do sem, daj si vsaj toliko časa da se povrneš.

Kaj lahko pričakujem glede hormonskih sprememb?

Okoli 75 % vseh žensk izkusi t.i. »baby blues« (poporodna otožnost). Običajno se prične 3 dni po porodu. Morda zlahka jokaš, ali se počutiš sila, sila utrujeno. Nekatere ženske postanejo zelo depresivne. Če si imela carski rez ali če je bil novorojenček bolan ali zelo prezgodaj rojen, je tveganje za depresijo zelo povišano. Obrnite se na strokovnjake (osebni zdravnik, patronažna), če ne morete skrbeti zase ali za dojenčka, če se počutite zelo nervozno, tesnobno in zaskrbljeno, če ne morete prenehati jokati ali če imate misli o poškodovanju sebe ali dojenčka.

Skrb zase

Med nosečnostjo:

- Pogovarjaj se s partnerjem/ko in z družino o obdobju, ki prihaja. Če le lahko, si priskrbite nekoga, da vam pomaga v prvih tednih.
- Z ginekologom se pogovori o načinu kontracepcije in naredi načrt še preden pride dojenček.
- Če si zaskrbljena, kako skrbeti za dojenčka, obišči šolo za starše, pripravo na dojenje ali pokliči patronažno službo za predhodni obisk. Veliko se boš naučila o tem, kako se vedejo dojenčki in morda spoznala še druge mamice, ki gredo skozi enako obdobje.
- Če uspeš, si priskrbi nekoga, da ti bo pomagal z nego otroka.

Po porodu

- Prosi za pomoč. Naj drugi ljudje poskrbijo za čiščenje, kuhanje in gospodinjstvo. Osredotoči se nase in na svojega dojenčka.
- Spi, kadarkoli lahko. Naj te ne zamika, da bi »hitro kaj postorila«, ko dojenček spi. To je tudi čas za TVOJE spanje in počitek.
- Pij veliko vode/tekočine. Potrebovala boš vsaj 6 velikih kozarcev (3 l) vode na dan, da preprečiš zaprtje in da bo dovolj mleka za dojenčka. Vsakič pred dojenjem poskrbi, da imaš ob sebi velik kozarec vode.
- Vsakič pred dojenjem pojdi lulat – podoj lahko traja dolgo časa in neprijetno je, če te vmes tišči. Poleg tega se maternica lažje krči, če je mehur prazen.
- Jej veliko sadja in zelenjave. Potrebovala boš veliko vitaminov in vlaknin, da si bo telo opomoglo. Pomagalo bo tudi preprečevati zaprtje.
- Pojdi ven na sprehod. Dojenčki gredo lahko ven, tudi če je zelo mrzlo. Svež zrak in sonček bo obema koristil.
- Privošči si sedeče kopeli. V banjo nalij cca. 15 cm tople vode in se usedi vanjo za 15 min, 2-3 krat na dan. To bo pomagalo pri celjenju po porodu. Pridobila pa boš tudi 15 min intimnega časa zase!
- Pogovarjaj se z drugimi mamicami. Pridruži se skupinam za nove starše ali telovadbi. Če dojiš, preveri za srečanja La Leche League in podobno.

S partnerjem/partnerko:

- Vzdržujta pogovor. Delita si doživljanje izkušnje.
- Preživita tudi čas sama. Že 30-minutni sprehod je lahko zmenek.
- Vzpostavita način kontracepcije. Zanosiš lahko tudi preden sploh dobiš menstruacijo. Zelo pomembno je, da uporabljata zaščito, če ne želita znova takoj spočeti.
- Ko imata spolne odnose, uporabljajta lubrikant. Veliko lubrikanta! In vzemita si čas. Počasi in postopno …

Prvi meseci po porodu so lahko zelo podobni lebdenju v kozarcu medu – zelo sladki in zlati, a tudi zelo lepljivi. Vzemi si čas, da užiješ lepe trenutke. Opomni se, da tudi to bo minilo. Bon voyage!

Povzeto po “Motherhood: early days” (2009). Ameriško združenje babic in medicinskih sester
Prevedla in priredila: Asja Samec, poporodna doula