



SZPITAL POWIATOWY

w Limanowej

Imienia Miłosierdzia Bożego

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

INFORMACJE PRZY WYPISIE ZE SZPITALA DLA PACJENTKI CIĘŻARNEJ

PIELĘGNACJA I DIETA:

Prawidłowo przebiegająca ciąża jest stanem fizjologicznym, ale wraz z rozwojem ciąży odczujesz zmianę samopoczucia. Pojawiają się typowe dla okresu ciąży dolegliwości, które mogą być odczuwalne przez Ciebie jako uciążliwe.

Z większością z nich możesz poradzić sobie sama. Jeśli jednak dolegliwości nie ustępują, udaj się po poradę. **Pamiętaj, że samodzielne stosowanie leków może być niekorzystne dla Twojego dziecka.**

- jeśli obserwujesz wzmożone wydzielanie śluzu z pochwy, o innym zabarwieniu i zapachu, albo pojawiło się uczucie świądu lub pieczenia - udaj się po poradę,
Pamiętaj o higienie osobistej - ta zwiększona ilość wydzieliny może być w pewnych warunkach znakomitą podłożem dla rozwoju niektórych infekcji.
- uczucie senności i zmęczenia - niezwykle ważny jest sen w godzinach nocnych (co najmniej 9 godzin) - to uczucie potęgowane jest także przez niedobory żywieniowe, szczególnie w zakresie białek, witamin i minerałów,
- spowolnienie perystaltyki jelit, ucisk macicy oraz mało aktywny tryb życia sprzyjają nieregularnym wypróżnieniom, co może powodować zaparcia, żylaki odbytu a nawet być przyczyną bólów brzucha. Stosuj dietę bogatą w błonnik (z dużą ilością owoców, warzyw). Zażywaj dużo ruchu: spaceruj, uprawiaj ćwiczenia gimnastyczne dla kobiet w ciąży,
- pod koniec ciąży mogą pojawić się obrzęki dłoni i stóp, widoczne jest to zwłaszcza pod koniec dnia i ustępuje po odpoczynku (co najmniej 8-godzinny). Wskazane jest przyjmowanie kilka razy dziennie pozycji leżącej na boku i półleżącej. Jeśli obrzęki nie ustępują po odpoczynku należy skontaktować się z lekarzem,
- mogą pojawić się żylaki kończyn dolnych- sprzyja temu utrudniony odpływ krwi z dolnych części ciała a także siedzący, mało aktywny tryb życia. Powinnaś odpoczywać z uniesionymi nogami oraz dobrać ćwiczenia fizyczne poprawiające przepływ krwi w kończynach dolnych,
- pamiętaj, że w Twoim stanie bardzo zdrowy jest ruch na świeżym powietrzu, codzienne spacery lepiej przygotują Cię do porodu, opanujesz technikę właściwego oddychania i uelastyczysz mięśnie,
- pamiętaj, że Twoje dziecko słyszy to co Ty, odczuwa Twój smutek, niepokój i strach. Dlatego prowadź w miarę możliwości zdrowy, spokojny tryb życia oraz unikaj stresów,
- zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia urozmaicaj posiłki, unikaj nadmiaru soli i cukrów. Stosuj pełnowartościowe produkty spożywcze, bez konserwantów. Jedz 5-6 posiłków dziennie.

Warto wiedzieć:

- w wyniku zmian hormonalnych w czasie ciąży następuje wzrost gruczołów piersiowych. Piersi powiększają się, przygotowując się do karmienia piersią. To oznacza, że żadna pierś nie jest za mała do





SZPITAL POWIATOWY

w Limanowej

Imienia Miłosierdzia Bożego

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa
www.szpitallimanowa.pl
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

karmienia. Karmienie piersią to naturalna kontynuacja okresu ciąży. Jedynie pokarm produkowany w gruczole sutkowym kobiety zawiera odpowiednią ilość białka, tłuszczów, węglowodanów i soli mineralnych potrzebnych dla twojego dziecka. Karmienie piersią chroni Twoje dziecko przed wieloma chorobami, wzmacnia więź między dzieckiem a Tobą i jest korzystne również dla Twojego zdrowia,

- jako „Szpital Przyjazny Dziecku” stosujemy **10 Kroków do Udanego Karmienia Piersią**,
- omów z położną lub lekarzem plan porodu,

Pamiętaj: noś zawsze przy sobie kartę ciąży, dowód osobisty i wynik grupy krwi,

Pamiętaj: z chwilą odpłynięcia płynu owodniowego, krwawienia, plamienia z dróg rodnych, zmniejszonych ruchów dziecka - zgłoś się do szpitala,

ZAPRASZAMY DO NARODZIN TWOJEGO DZIECKA

W NASZYM SZPITALU

