MAMA wie najlepiej!

Możesz zadzwonić na swój oddział położniczy o każdej porze. Zaufaj swojemu instynktowi.

Jeśli masz wątpliwości, nie zwlekaj!

Jeśli martwisz się o jakikolwiek aspekt dotyczący twojej opieki, poproś o rozmowę z Przełożoną Położnych (Supervisor of Midwives), która będzie w stanie udzielić ci bezstronnej porady.

Depresja poporodowa

Szereg badań wskazuje, że 10-15% młodych mam doświadcza depresji poporodowej.

Częste oznaki to:

- Obniżenie nastroju lub niska samoocena.
- Przygnębienie/płaczliwość lub poczucie winy.
- Zmiany w apetycie lub wadze.
- Niewyjaśnione bóle.
- Brak energii lub zainteresowania seksem
- Zaburzenia snu.

Możesz omówić swoje odczucia z lekarzem rodzinnym lub pielęgniarką środowiskową, którzy będą w stanie cię wysłuchać i zapewnić poufną poradę.

O nas:

MAMA Academy to organizacja charytatywna pomagająca dzieciom w bezpiecznym przyjściu na świat. Wspieramy matki oczekujące i położne, zapewniając stałą opiekę okołoporodową na terenie Wielkiej Brytanii. Wszystkie informacje zostały napisane przez nasz zespół doradców medycznych, a nasza strona internetowa posiada akredytację Royal College Of Midwifes dla profesjonalistów.

Foldery przyszłej mamy

(Wellbeing Wallets):

Przechowuj swoje notatki prenatalne, zapewniając sobie niezbędne informacje dotyczące bezpieczniejszej ciąży. Wspierane przez brytyjskie Ministerstwo Zdrowia i angielską Narodową Służbę Zdrowia (NHS). Tylko 2 funty, zamawiając ze strony internetowej MAMA Academy.

„Niezbędnik każdej przyszłej mamy!" - Dr Ranj

Skontaktuj się z nami:

www.mamaacademy.org.uk

contact@mamaacademy.org.uk

07427 851670

/mamaacademy @mamaacademy @mamaacademy

MAMA Academy

Pomagamy dzieciom w bezpiecznym przyjściu na świat

Niezbędne informacje dla przyszłych mam

Jakich produktów należy unikać

- Sery miękkie dojrzewające pleśniowe i z przerostem niebieskiej pleśni.
- Surowe lub niedogotowane skorupiaki i mięso (w tym suszone wędliny). Wątróbka i produkty zawierające wątróbkę, np. pasztety.
- Niedogoowane jajka nieposiadające znaku jakości (w tym domowy majonez).
- Suplementy zawierające witaminę A, np. oleje z wątróbek rybich.
- Nieumyte surowe owoce i warzywa.

Jak być zdrową

- Uczęszczaj na wszystkie wizyty prenatalne.
- Myj ręce przed i po obróbce produktów spożywczych.
- Unikaj osób zakażonych ospą wietrzną lub rumieniem zakaźnym.
- Rzuć palenie i zrezygnuj z alkoholu.
- Stosuj zdrową dietę. Jedz lepiej, a nie więcej!
- Odwiedź nas na www.mamaacademy/for-mums/be-healthy
- Bądź aktywna dołączając do lokalnej grupy sportowej lub regularnie wybieraj się na spacer i rozmowę z przyjaciółką.

Ruchy twojego dziecka

Od około 24-go tygodnia u twojego dziecka zaczną rozwijać się jego regularne ruchy. Zmiana w ruchach twojego dziecka nie musi być powodem do zmartwienia, jednak może być to znak, że dziecko jest chore. Nie polegaj na domowym Dopplerze, ręcznych urządzeniach monitorujących lub aplikacjach mobilnych, aby sprawdzić samopoczucie twojego dziecka. Te urządzenia nie zawsze odzwierciedlają jego zdrowie.

Ruchy dziecka nie powinny się zmniejszyć pod koniec okresu ciąży. Jeśli po wizycie ruchy twojego dziecka znów zaczną się zmniejszać, niezwłocznie skontaktuj się ze swoim oddziałem położniczym, niezależnie od tego, ile razy będzie miało to miejsce.

Jeśli uważasz, że ruchy twojego dziecka się zmieniły, natychmiast skontaktuj się ze swoim oddziałem położniczym. Powinnaś zostać skierowana nabadanie.

O co zapytać swoją położną

- Jakie grupy/rodzaje aktywności dla przyszłych mam są dostępne w mojej okolicy?
- Co mogę zrobić, aby zmniejszyć ryzyko wystąpienia powikłań ciąży?
- Jak mogę umówić się na darmowe szczepienie przeciwko grypie?
- Czy możemy omówić plan ciąży?
- Co to jest opóźnione zaciśnięcie pępowiny?
- Jakie wsparcie jest dostępne odnośnie karmienia piersią?

Skontaktuj się ze swoim oddziałem położniczym

Niezwłocznie, jeśli:

- Zauważyłaś, że ruchy twojego dziecka się zmniejszyły.
- Wystąpiło krwawienie lub pojawiła się wydzielina z pochwy (przezroczysta lub dowolnego koloru).
- Pojawiła się wysoka temperatura LUB nieustanny ból głowy.
- Pojawiła się widoczna opuchlizna rąk i twarzy, lub górnej części tułowia.
- Masz problem z widzeniem (rozmyty obraz, rozbłyski lub plamy, trudności z koncentracją).
- Odczuwasz ostry ból pod żebrami na środku brzucha.

W ciągu 24 godzin, jeśli:

- Pojawiło się swędzenie (głównie rąk lub stóp).
- Pojawiła się anormalna wydzielina LUB ból w okolicy pochwy.

Naturalne oznaki porodu

- Ból pleców lub nasilające się, bardziej regularne i dłuższe skurcze.
- Odejście wód płodowych (potwierdzi to położna).

Jeśli uważasz, że poród się zaczął, zadzwoń na swój oddział położniczy po poradę.

© 2019 MAMA Academy