

# Notatki z pierwszych dni

## Poradnik Młodej Mamy



**Ciąża i opieka nad noworodkiem –**  
wiedza poparta doświadczeniem  
położnej i trenerki zdrowia kobiet!

**listy  
wyprawkowe  
gratis!**

# Droga Mamo, drogi Tato,

dziękuję za zakup Poradnika *Notatki z Pierwszych Dni*. Pojawienie się dziecka zmieni całe Twoje życie – to już pewnie wiesz albo dopiero się o tym przekonasz. Chcę Ci pomóc w tym, żeby ten nowy, zaskakujący dla Ciebie czas przebiegał w przyjemnej atmosferze i bez zbędnego chaosu.

Jestem przekonana, że wiedzę trzeba się dzielić, bo nie ma nic piękniejszego niż wspieranie innych. Treści, które znajdziesz w tym e-booku, powstały na potrzeby pełnej (papierowej) wersji notatniko-poradnika, którego premiera miała miejsce początkiem 2022 roku. Jego pierwsze wydanie opracowałam z myślą o moich przyjaciółkach – chciałam podzielić się z nimi wiedzą, którą zdobywałam, będąc młodą mamą. Nowa rola okazała się dla mnie sporym wyzwaniem, bo – jako najmłodsza z rodzeństwa – nie miałam dużego doświadczenia w opiece nad małymi dziećmi. Z tego powodu dużo czytałam i rozmawiałam z innymi, a to wszystko, co uznałam za najważniejsze na początku bycia mamą, zamieściłam na kartach *Miniporadnika dla zagubionych* – bo właśnie tak się czułam na początku macierzyństwa.

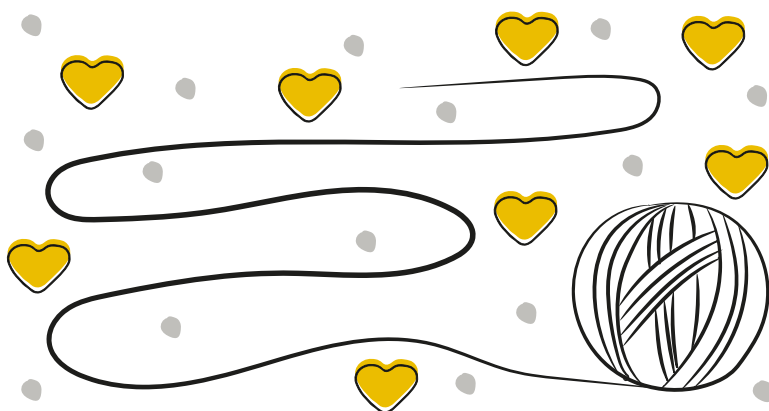
Oczywiście jest to tak obszerna wiedza, że nie sposób ująć wszystkiego w jednej książce. Są jednak pewne podstawy, które warto wiedzieć – szczególnie kiedy czeka się na swoje pierwsze dziecko. W tym e-booku przeczytasz m.in.

o przebiegu ciąży, porodu i połogu; przedstawię Ci również rodzaje ubranek, pieluch i smoczków; dowiesz się podstawowych informacji o laktacji i chustonoszeniu, a także pomogę Ci: skompletować wyprawkę, spakować się do porodu w szpitalu oraz wybrać fotelik samochodowy i wózek.

Wszystkie teksty tu zawarte były konsultowane z położną (Aleksandrą Czerwonką) i trenerką zdrowia kobiet (Kamila Kuriatą) oraz zostały zrecenzowane przez korektorkę tekstu i mamę trojga dzieci (Martę Kafar), a w całość złożyła je doświadczona graficzka (Agnieszka Dmitruczuk). Przekazuję Ci moją wiedzę, którą zdobyłam na podstawie własnych doświadczeń. Włożyłam sporo pracy, aby przedstawione przeze mnie informacje były prawdziwe i aktualne.

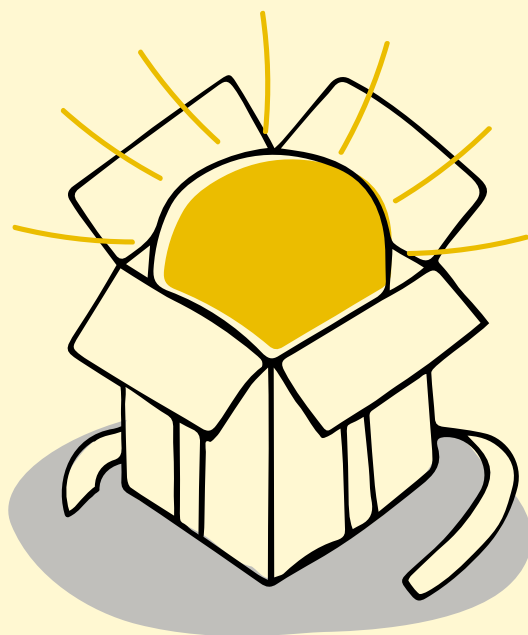
Życzę Ci dużo zdrowia i wielu chwil radości!

Dorota

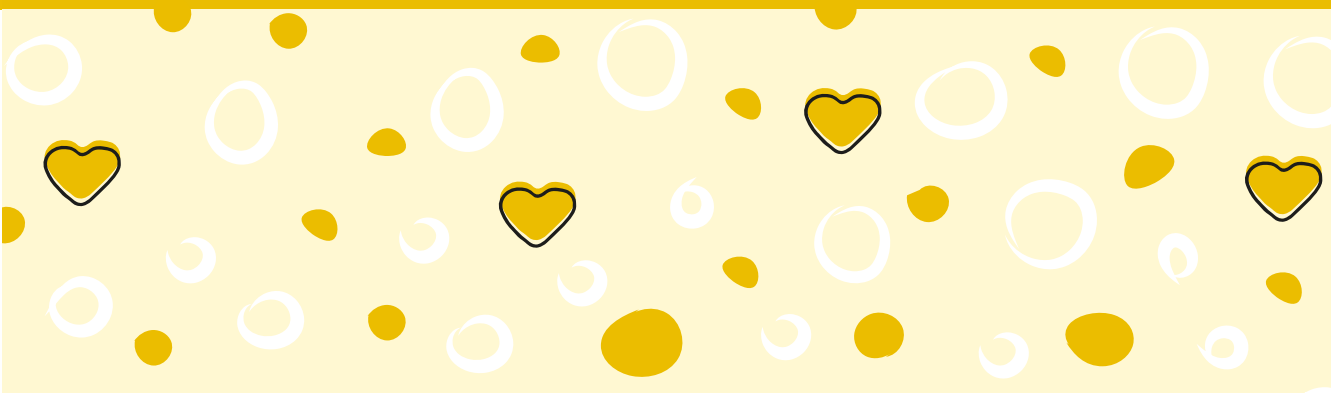


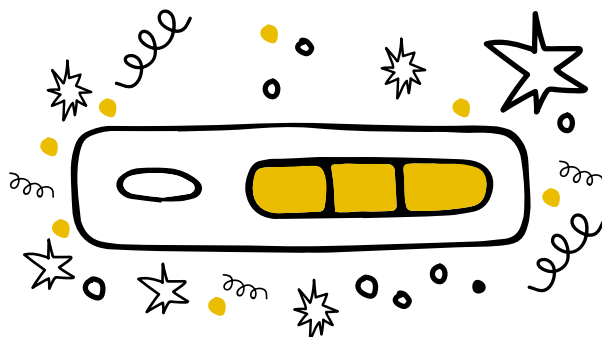
# Spis treści

<b>Ogólne informacje o ciąży</b>	5
<b>Jak przebiega poród naturalny?</b>	10
Przed porodem	11
Przebieg porodu	13
Torba do szpitala	17
Listy wyprawkowe	23
<b>Jesteś mamą – gratulacje!</b>	29
Cechy charakterystyczne położu	34
<b>Miniporadnik dla Zagubionych</b>	39
Ubranka dziecięce – rodzaje, rozmiary oraz potrzebne ilości	41
Buty i skarpetki	43
Jakie ubranka wybrać?	46
Wózki	48
Fotelik samochodowy	51
Laktacja i karmienie piersią	54
Smoczki	58
Pieluchy	60
Pielęgnacja noworodka – wybrane informacje	65
Noszenie dziecka w chuście i nosidle	72



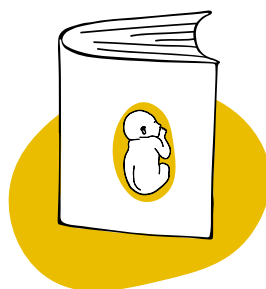
# Ogólne informacje o ciąży





Wiek ciąży liczymy od pierwszego dnia ostatniej miesiączki, czyli od momentu, kiedy jajeczko zaczyna dojrzewać w jajniku. Jest to początek cyklu, w którym dochodzi do zapłodnienia. Można zatem powiedzieć, że około 2 tygodnie przed owulacją już „byłaś w ciąży”. Tak liczona ciąża trwa 10 miesięcy księżycowych, czyli 40 tygodni, które grupuje się w 3 trymestry. Jeśli na przykład lekarz określi wiek ciąży na 12+3 (12 pełnych tygodni i 3 dni), to znaczy, że ukończyłaś 12 tygodni i obecnie jesteś w 13. W Polsce (w przeciwieństwie do innych krajów) mówi się o pełnych tygodniach ciąży. To niedopowiedzenie wynika z tłumaczenia. Co innego oznacza „mam 12 tygodni” (czyli „mam ukończone 12 tygodni”), a co innego „jestem w 12 tygodniu” (czyli „ukończyłam 11 tygodni”). Jeśli mówimy po angielsku: „12 weeks”, to zawsze chodzi o skończone tygodnie, więc jest prościej. Pamiętaj – lekarze zawsze mają na myśli ukończone tygodnie ciąży.

**Termin porodu ustalany jest na podstawie daty ostatniej miesiączki lub badania USG przeprowadzonego między – skończonym – 11 a 14 tygodniem ciąży. Zawsze są to terminy orientacyjne. Poród uznaje się za terminowy, jeśli nastąpi między – skończonym – 37 a 42 tygodniem ciąży.**



## **PAMIĘTAJ!**

**„Kobiety w ciąży (...) mają prawo do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach”\***

\*ART. 47C UST. 1, USTAWA Z DNIA 4 LISTOPADA 2016 R. O WSPARCIU KOBIET W CIĄŻY I RODZIN „ZA ŻYCIEM”.

## Popularne skróty:

BLW	Bobas Lubi Wybór (ang. <i>Baby-Led Weaning</i> ) – metoda rozszerzania diety
CC	cięcie cesarskie
CDL	certyfikowany doradca laktacyjny
IBCLC	międzynarodowy dyplomowany konsultant laktacyjny
IP	izba przyjęć
KP	karmienie piersią
KPI	karmienie piersią inaczej (podawanie odciągniętego pokarmu za pomocą łyżeczki, kubeczka, butelki czy systemu SNS)
KTG	kardiotokografia
MM	mleko modyfikowane
OM	ostatnia miesiączka
SN	silami natury
TC	tydzień ciąży
USG	ultrasonografia