Wcześniaczek

Broszura dla Rodziców noworodków urodzonych przedwcześnie

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY
WE WROCŁAWIU

WCZEŚNIACZEK

Broszura edukacyjna dla rodziców przedwcześnie urodzonych noworodków

Opracowanie tekstów:

Prof. dr n. med. Barbara Królak-Olejnik (Konsultacja medyczna i naukowa)

mgr Anna Fonfara

mgr Paulina Gaweł

dr inż. Karolina Łoźna

mgr inż. Anna Reszuta

mgr Weronika Serwa

mgr Lucyna Świderska

dr Katarzyna Turek

mgr Justyna Wielądek

mgr Aleksandra Woch

Koordynator projektu: mgr Natalia Kusztal

Opracowanie graficzne: mgr Marta Krawczyk

Korekta językowa: mgr Paulina Gaweł, mgr Marta Krawczyk, mgr Natalia Kusztal

Wydawca: Uniwersytecki Szpital Kliniczny we Wrocławiu

Wydanie pierwsze, egzemplarz bezpłatny

Wrocław 2023

Spis Treści

Wstęp.....4

Informacje medyczne dla rodziców.....6

Pielęgnacja Wcześniaka 10

Stymulacja laktacji 12

Bank Mleka.....14

Dieta mamy karmiącej i odciągającej mleko 16

Siła kontaktu skóra do skóry 17

Wczesna stymulacja rozwoju 18

Terapeutyczna moc muzyki 20

Problemy psychologiczne 22

Wstęp

Kochana Mamo, Kochany Tato,
Drodzy Rodzice,

jestem nie tylko bardzo maleńki/-a, jestem bardzo niedojrzały/-a, bo urodziłem/-am się przedwcześnie. Nie spodziewaliście się mojego przyjścia na świat tak szybko. Tak, jestem wcześniej, bo jeszcze 2-3 miesiące miałem/-am być w Twoim brzuszku, Mamo. Teraz mieliśmy/-łyśmy tylko krótką chwilę, żeby się dotknąć, za krótką, żeby się poznać…

Teraz będziecie mnie odwiedzać – oddział intensywnej terapii mimo dużej ilości sprzętu wygląda przytulnie, nie tak, jak to sobie wyobrażaliście. Mój domek nazywają inkubatorem. Jest przykryty kolorowym okryciem, obok stoją fotele, na których będziecie mogli mnie przytulać. Bądźcie cierpliwi, mój pobyt w tym szklanym domku oraz kabelki, rurki i cały sprzęt będą mi długo towarzyszyły. Potrwa to tydzień, miesiąc, a może dłużej.

Gdy mój stan będzie stabilny, będziecie mogli nie tylko mnie dotykać, ale także przytulać, czyli kangurować.

Mamo, będę mógł/-a czuć twoje ciepło, zapach twojej skóry, ale także zapach twojego mleka. Będę słyszał/-a uderzenia twojego serduszka, do którego tak bardzo przyzwyczaiłem/-am się przez tych kilka krótkich miesięcy.

Tato, ty też będziesz mógł mnie kangurować. Ciepło twojego ciała i bicie twojego serduszka pragnę poczuć i usłyszeć równie mocno jak Mamusi.

Utrzymywanie kontaktu „skóra do skóry" sprzyja dojrzewaniu więzi pomiędzy nami i niesie ze sobą wiele korzyści dla mojego malutkiego organizmu: działa na mnie uspokajająco, daje poczucie bliskości, zapewnia ciepło, stabilizuje oddech oraz pracę serca. Ponadto, jest jednym z niezbędnych elementów wspierania laktacji i karmienia naturalnego. W trakcie kangurowania będziecie mnie poznawać coraz lepiej, będziecie odkrywać moje potrzeby, a ja będę się uśmiechać i delikatnie poruszać. Wiem, że bardzo się o mnie martwicie.

Mój pobyt w oddziale intensywnej terapii jest dla was bardzo trudny, ale zajmują się mną wspaniali specjaliści. Drodzy Rodzice – czeka nas wiele nowego.

Bądźcie silni, tak jak ja.
Pamiętajcie - mamy siebie.
Wasz Wcześniaczek.

Informacje medyczne dla rodziców

Jestem wcześniej.

Urodziłem/-am się wiele tygodni przed terminem porodu, stąd jestem nie tylko bardzo malutki/a, jestem przede wszystkim bardzo niedojrzały/-a.

Co to oznacza dla mnie?
Co to oznacza dla Was, moi Kochani Rodzice?

Jeszcze na sali porodowej lub na sali operacyjnej, jeżeli ciąża musiała zakończyć się cięciem cesarskim, lekarz neonatolog i położna będą zaraz po urodzeniu wspomagać adaptację mojego maleńkiego, niedojrzałego ciałka. Może będziemy mogli/-ły się zobaczyć, a może nawet na chwilę przytulić. Jednak szybko będę zabrany/-a na oddział intensywnej terapii noworodka, gdzie zostanę umieszony/-a w inkubatorze i podłączony/-a do aparatury podtrzymującej oraz monitorującej parametry życiowe. Jest to moment niezwykle trudny – i dla mnie, i dla was.

Pamiętajcie jednak, jestem w dobrych rękach, obok mnie są moje ciocie – panie pielęgniarki, które bardzo o mnie dbają, są bez przerwy – obserwują mnie, pielęgnują, podają leki. Codziennie, a czasami kilka razy dziennie bada mnie lekarz, zleca i wykonuje badania diagnostyczne i laboratoryjne, żeby ocenić mój stan zdrowia. Wokół mnie jest również wiele różnego sprzętu. Większość z tych urządzeń służy tylko do odczytywania i przekazywania moim paniom pielęgniarkom podstawowych informacji o mnie, takich jak: czynność serca, liczba oddechów, ciśnienie krwi, temperatura. Jednak część ułatwia mi oddychanie, bo mój układ nerwowy i płuca są niedojrzałe i sam/-a mogę nie dać rady.

Drodzy Rodzice, poród przedwczesny znacznie zaburza rozwój układu oddechowego, co jest przyczyną niewydolności oddechowej. Niedojrzałość płuc oraz niewykształcone mechanizmy umożliwiające podjęcie wydolnego oddechu są przyczyną zespołu zaburzeń oddychania.

Zespół zaburzeń oddychania jest związany przede wszystkim z niedoborem surfaktantu. Jednak jeżeli zostałem/-am szybko podłączony/a do nieinwazyjnej wentylacji,

czyli tzw. nCPAP-u (a tak stało się tuż po urodzeniu na sali porodowej), może nie będę potrzebował/-a dodatkowej pomocy w oddychaniu. Jeżeli będzie konieczna, czyli nie dam rady oddychać, w celu przyśpieszenia dojrzewania płuc otrzymam też surfaktant – lek będzie podany przez cienki cewnik lub rurkę intubacyjną do płuc. Dostaję też pierwszą w życiu kawę, w postaci dożylnej kofeiny, która wzmacnia siłę oddechu. W zależności od stopnia nasilenia niewydolności oddechowej mogę też być podłączony/-a do wentylacji inwazyjnej. To znaczy, że po założeniu rurki intubacyjnej do dróg oddechowych respirator będzie wspomagał albo w pełni zastępował mój oddech. Jeżeli leczenie oddechowe trwa długo, może dojść do rozwoju przewlekłej choroby płuc, czyli dysplazji oskrzelowo-płucnej. Przyczyną powikłań oddechowych jest stres oksydacyjny związany ze stosowaniem w leczeniu tlenu, bez którego nie miałbym/-abym szans na życie.

Nie tylko moje płuca są maleńkie i niedojrzałe, nierozwinięty jest także mój przewód pokarmowy, dlatego w pierwszych dniach życia nie będę zjadał/-a tyle mleczka, ile powinienem/-am. Zaraz po urodzeniu cienki cewnik będę miał/-a założony do żyły, przez którą będę otrzymywał/-a nie tylko leki, ale też kroplówki z żywieniem, przygotowanym w aptece szpitalnej. Bardzo ważne jest, żebym mógł/-a dostać w pierwszych godzinach życia twoje mleczko, Mamo, które tu nazywają siarą. W jej odciągnięciu pomoże ci doradca laktacyjny lub przeszkolone położne. Nawet niewielka ilość siary, kilka kropelek, jest dla mnie cennym lekarstwem. Panie położne lub pielęgniarki podają mi ją na śluzówki jamy ustnej. Jest ona dla mnie jak „naturalna szczepionka" i jedyny w swoim rodzaju lek – zawiera przeciwciała i białe krwinki, których najmniejsze, przedwcześnie urodzone maluchy, takie jak ja, bardzo potrzebują. Wczesna podaż siary ma także duże znaczenie dla mojego niedojrzałego przewodu pokarmowego, który dzięki tym kilku kroplom podejmuje pracę. Siara pokrywa i uszczelnia moją przepuszczalną jeszcze błonę jelit, a także pomaga oddać pierwszy stolec – smółkę. Mimo, że stopniowo i bardzo powoli mam zwiększane porcje mleczka, może się zdarzyć, że nie będę mógł/-a dostawać go wcale, przez jakiś czas.

Poza ograniczeniem lub całkowitym zaprzestaniem podaży mleka, będę otrzymywać antybiotyki, może chirurg założy mi grubą rurkę (dren) do brzuszka, a może nawet trzeba będzie operacyjne zaszyć dziurawe jelita i wyłonić stomię (sztuczny odbyt).

Urodziłem/am się przedwcześnie, mój mózg jest wciąż we wczesnym stadium rozwoju i nie jest przygotowany do stresu związanego z moim życiem poza Twoim brzuszkiem. Niektóre naczynia krwionośne w niedojrzałym jeszcze mózgu wcześniaka są szczególnie delikatne i wrażliwe na zmiany przepływu krwi. Może dojść do ich pękania, wówczas następuje krwawienie w pobliżu lub wewnątrz komór, czyli wypełnionych płynem przestrzeni znajdujących się w mózgu.

Mówią tu, że doszło do krwawienia dokomorowego lub okołokomorowego. Krwawienie dokomorowe jest często konsekwencją przedwczesnego przyjścia na świat. Na szczęście w większości jest nieznaczne. Kiedy krwawienie jest rozległe, może prowadzić do trwałego uszkodzenia mózgu, a nawet do śmierci. Jednak mózg wcześniaka, który wciąż się rozwija, jest ogromnie elastyczny. Badanie ultrasonograficzne (USG) jest konieczne do oceny, kiedy doszło do krwawienia i jaka jest jego ewolucja. Może bowiem dojść do dużego poszerzenia przestrzeni komorowych, czyli wodogłowia. Natomiast najczęściej występującą formą uszkodzenia mózgu u małych wcześniaków jest leukomalacja okołokomorowa. Torbiele, jamy okołokomorowe (uszkodzenia tkanki mózgowej) mogą być widoczne w czasie od 2 do 6 tygodni po urodzeniu. Następnie mogą się one łączyć, tworząc obszary zwapnienia lub zbliznowacenia.

Sepsa to uogólniona odpowiedź zapalna organizmu na zakażenie. Jest następstwem niedojrzałości mojego układu odpornościowego. Każda bakteria, każdy wirus czy inny niewidoczny gołym okiem mikroorganizm jest dla mnie niebezpieczny, może spowodować zakażenie całego mojego niedojrzałego, maleńkiego organizmu. Również z czasem na mojej skórze pojawią się bakterie, ale może zdarzyć się, że dojdzie do penetracji bakterii do krążenia i drogą krwi będą się one rozsiewały po całym organizmie.

Dlaczego może się tak zdarzyć?

W procesie leczenia niezbędnym dla ratowania mojego życia stosowane są metody inwazyjne, nakłuwana jest skóra, mam zakładane liczne rurki (cewniki) do naczyń, przyklejane elektrody i czujniki – może to doprowadzić do uszkodzenia bardzo niedojrzałej bariery ochronnej. Każde zakażenie jest dla mnie bardzo, bardzo niebezpieczne. Dlatego też będę leczony/-a antybiotykami, czasami nawet w wielokrotnych kuracjach.

Od 4. tygodnia życia będę też miał/-a wykonywane profilaktyczne badania okulistyczne. Systematyczne kontrole będą prowadzone do czasu, aż w siatkówce w pełni rozwiną się naczynia krwionośne lub kiedy objawy retinopatii ustąpią. Retinopatia wcześniaków (często usłyszycie ROP) to choroba niedojrzałej siatkówki oczu. Po urodzeniu nieprawidłowy proces unaczynienia, z rozrostem tkanki łącznej, może prowadzić do powstania proliferacji naczyniowo-włóknistych w siatkówce, które mogą ją odwarstwić i wypełnić wnętrze gałki ocznej. Te zmiany mogą powodować poważne upośledzenie widzenia ze ślepotą włącznie. Objawy retinopatii wcześniaków można stwierdzić tylko za pomocą specjalistycznych badań okulistycznych. Jeżeli będzie taka potrzeba, zostanę zakwalifikowany/-a do leczenia okulistycznego za pomocą lasera lub leku podanego do gałki ocznej. Ale dzięki temu będę widział/-a.

Dbają o mnie lekarze, nie tylko neonatolodzy. Jestem pod opieką wielu specjalistów: kardiologa, okulisty, chirurga, czasami endokrynologa, gastroenterologa, nefrologa, hematologa. Dbają o mnie także pielęgniarki, fizjoterapeuta, muzykoterapeuta. Mamo, jeżeli będziesz potrzebowała wsparcia laktacyjnego, jest tu certyfikowany doradca laktacyjny i koordynator Banku Mleka oraz dietetyk. Drodzy Rodzice, jeżeli będziecie potrzebować wsparcia lub zwyczajnej rozmowy, czeka tu na was również psycholog.

Pielęgnacja Wcześniaka

Jestem jednym z 26 tysięcy malutkich przedwcześnie urodzonych superbohaterów, którzy między 22. a 37. tygodniem ciąży rocznie przychodzą na świat w naszym kraju. Jakże się cieszę Drodzy Rodzice, że jestem w szpitalu będącym ośrodkiem trzeciego stopnia referencyjności. Daje to ogromną szansę na mój prawidłowy rozwój. Nie martwcie się! Szpital dysponuje sprzętem, który umożliwia ratowanie nas malutkich, zbyt wcześnie urodzonych.

Jestem jak Tomcio Paluch – ważę bardzo mało i wymagam tych wszystkich procedur, abyś mogła mnie wkrótce przytulić Mamusiu. Dostanę witaminę K, która działa przeciwkrowotocznie, dospojówkowo otrzymam maść erytromycynową, aby zapobiec zakażeniem gałki ocznej. Będę też zaszczepiony/-a przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Aby ocalić od kłucia moje małe ciałko, do żyły pępowinej założono mi cewnik, przez który pobierana jest krew do niezbędnych badań. Tą drogą otrzymam również kroplówkę żywieniem pozajelitowym i konieczne leki.

Moje małe rączki lub nóżki oklejane są przez czujniki do monitorowania parametrów życiowych. Opiekujący się mną personel sprawdza, czy nie doszło do podrażnienia niedojrzałej i delikatnej skóry, zmieniając często miejsce czujnika. Potrzebuję bardzo delikatnych, bezzapachowych kosmetyków do pielęgnacji mojego małego ciałka. Dotyczy to również toalety moich pośladków. Pamiętajcie o tym, dostarczając na oddział wszelkie maści, chusteczki, płyny do mycia i inne niezbędne środki higieniczne.

Dodatkowo, komfort zapewnia mi okrycie mojego ciepłego domku specjalnym pokrowcem, który daje ciszę i warunki podobne do tych w Twoim brzuszku. Czasem też będę wygrzewać się w swoim prywatnym solarium, z uwagi na żółtaczkę, czyli będę miał/-a stosowaną fototerapię.

Mamusiu, kiedy już będę silniejszy/-a, z pewnością otrzymam awans na oddział Patologii Noworodka, tam będę kontynuować, naukę jedzenia smoczkiem lub ssania twojej piersi. Twoje mleczko jest dla mnie nie tylko pokarmem jest lekiem, stąd to jest tak ważne. Kiedy już będę potafił/-a zjadać całe porcje, nie będzie mi potrzebny inkubator i tlen, a wy będziecie sprawnie, a także w pełni bezpiecznie mnie przewijać oraz pielęgnować. Droga do prawdziwego, wypełnionego miłością i szczęściem domku będzie już bliska.

Po wyjściu ze szpitala, nie zostaniemy sami. Będziemy regularnie wracać do Poradni Neonatologicznej, gdzie lekarze będą mnie badać i kontrolować moje zdrowie, aż do ukończenia 3. roku życia.

W moim zbyt szybko rozpoczętym życiu czeka mnie, poza dłuższym niż u donoszonych kolegów i koleżanek pobycie w szpitalu, jeszcze mnóstwo pracy z Waszej strony.

Konsultacje, badania, wizyty u specjalistów i rehabilitacja, ale spokojnie Drodzy Rodzice, jeszcze dogonię moich rówieśników!

Jeszcze zatańczę i rozniosę cały parkiet na organizowanym przez szpital Dniu Wcześniaka!

Stymulacja laktacji

Jedną z pierwszych decyzji, jaką będziecie musieli podjąć jako Rodzice, jest sposób mojego żywienia. Najlepszym pokarmem, jaki możecie mi podarować jest mleko mamy. Dzięki niemu szybko urosnę i będę się lepiej rozwijać, może nawet lepiej niż moi wcześniakowi rówieśnicy karmieni sztuczną mieszanką! Jednak co najważniejsze, mleko mamy będzie chroniło mnie przed groźnymi infekcjami i powikłaniami związanymi z wcześniejszym przyjściem na świat m.in. martwiczym zapaleniem jelit, sepsą, retinopatią wcześniaczą, dysplazją oskrzelowo-płucną.

Mamo, twoje mleko jest niezwykle ważne w procesie leczenia. Przyspieszy dojrzewanie moich jelit, lepiej będę tolerował/-a żywienie dojelitowe, więc krócej będę żywiony/-a pozajelitowo. Skład Twojego mleka jest unikatowy i w pełni dostosowany do moich aktualnych potrzeb. Z całą pewnością nie jest to zwykły pokarm. Mamusiu, jeżeli zdecydujesz się na karmienie mnie nim, obecny w oddziale doradca laktacyjny pomoże ci odpowiednio wystymulować i ustabilizować laktację. A kiedy będę wystarczająco duży/-a i gotowy/-a, pomoże przystawić mnie do piersi.

Poradnik laktacyjny dla mam

Przydatne strony:
www.cnol.kobiety.med.pl
www.hafija.pl

Kochany Tatusiu, ty też masz wpływ na powodzenie laktacji. Bardzo ważne jest, żebyś wspierał mamusię i otaczał ją troską. Staraj się uczestniczyć w sesjach odciągania pokarmu i bądź przy mnie blisko w trakcie karmienia. Mamo, abyś uzyskała optymalną produkcję mleka, konieczne będzie regularne odciąganie pokarmu z użyciem laktatora, który przez chwilę mnie zastąpi, naśladując mój rytm i długość karmień. Pomimo, że teraz nie jestem w stanie zmieścić dużo mleka w swoim brzuszku, to praca nad „rozkręceniem" laktacji na samym początku pozwoli zaspokoić moje potrzeby żywieniowe w późniejszym okresie życia, kiedy będę potrzebować coraz więcej mleka.

Bank Mleka

BANK MLEKA KOBIECEGO
PRZY KLINICE NEONATOLOGII
UNIWERSYTECKIEGO SZPITALA KLINICZNEGO
WE WROCŁAWIU

Wiem, jak bardzo chciałabyś, żebym otrzymywał/-a twoje mleko. Nie przejmuj się, że nie masz go dla mnie w wystarczającej ilości – to zupełnie normalne, przecież przyszedłem/-am na świat trochę wcześniej! Może minąć jeszcze kilka dni zanim będę mógł/-a pić twoje mleczko. W czasie, kiedy będziesz stymulowała laktację według zaleceń doradcy laktacyjnego, możemy skorzystać z pomocy Banku Mleka Kobiecego. Jest to specjalistyczne laboratorium, które pozwala na bezpieczne dzielenie się pokarmem kobiecym. Mleko, które będę otrzymywał/-a, według aktualnych rekomendacji jest drugim, zaraz po mleku własnej mamy, pokarmem zalecanym do stosowania u noworodków urodzonych przedwcześnie. Mleko kobiece jest niezwykle korzystne dla wzrostu i rozwoju wcześniaków. Oprócz składników odżywczych, dzięki którym rosnę i przybieram na wadze, jest dla mnie lekiem, ponieważ zawiera wiele cennych składników bioaktywnych. Składniki te mogą uchronić mnie przed powikłaniami związanymi z moim przedwczesnym przyjściem na świat.

Pewnie zastanawiasz się, czy podanie mi takiego mleka jest bezpieczne. Oczywiście, że tak! Mleko z banku pochodzi od Honorowych Dawczyń – mam, które doceniają niezwykłą wartość mleka kobiecego i pragną się nim dzielić, oddając swoje nadwyżki dla innych dzieci bezpłatnie! Dawczynią może zostać każda zdrowa, karmiąca mama, która zostanie przebadana w banku tzn. zostanie oceniony jej stan zdrowia, wykonane zostaną badania krwi w celu wykluczenia infekcji wirusowych oraz badanie mikrobiologiczne mleka. Mleko, które trafia do banku przechodzi proces pasteryzacji, który zapewnia bezpieczeństwo mikrobiologiczne, przy jednoczesnym maksymalnym zachowaniu zawartości związków immunologicznie czynnych.

Mleko po pasteryzacji może trafić również do mnie, jeżeli wyrazisz na to zgodę. Wiedząc, że mam dostęp do równie cennego pokarmu, będziesz mogła spokojniej przechodzić przez wczesny okres poporodowy i skupić się na stymulacji własnej laktacji.

Przydatne strony:

www.bankmleka.pl

@fundacja_bank_mleka_kobiecego

Bank Mleka Kobiecego we Wrocławiu

Dieta mamy karmiącej i odciągającej mleko

Twoja dieta powinna być zbilansowana zarówno pod względem liczby kalorii, jak również zawartości składników odżywczych. Mleko powstaje w pęcherzykach mlecznych znajdujących się w gruczołach piersiowych. Pęcherzyki te są zdolne do pobierania składników odżywczych wprost z twojej krwi. Niemożliwe jest, żeby do przewodów mlecznych dostały się jakieś stałe elementy pokarmu i go „zapchały".

Substancje powodujące gazy również nie przenikają do mleka, bo ich cząsteczki są za duże, więc nie mogą być przyczyną kolek. Jedz więc wszystko to, po czym sama czujesz się dobrze.

Zdolność Twojego organizmu do wytwarzania pokarmu jest regulowana hormonalnie. W procesie tym bierze udział: prolaktyna, oksytocyna, progesteron, insulina oraz IGF-I, kortyzol, estrogeny i hormon wzrostu. Wydzielanie hormonów może hamować stres, ból i inne negatywne emocje – mimo że sytuacja jest dla Ciebie nowa i boisz się o mnie, staraj się zrelaksować i myśleć pozytywnie!

Pamiętaj, że w okresie laktacji potrzebujesz o ok. 500 kcal więcej w porównaniu z okresem sprzed ciąży. Powinnaś dostarczać pełnowartościowe białko z produktów nabiałowych, mięsa i ryb (nie surowych) oraz nasion roślin strączkowych. Twoja dieta powinna opierać się na pełnoziarnistych produktach zbożowych: pieczywie, kaszach, makaronie, ryżu. Jedz również dużo warzyw i owoców – zapewnisz sobie odpowiednią ilość witamin i składników mineralnych, pij także dużo wody – ok. 2-3 l/dobę.

Zeskanuj kod i pobierz 7 dniowy jadłospis przygotowany przez naszych dietetyków.

Siła kontaktu skóra do skóry

Wczesna stymulacja rozwoju

Choć może Wam się wydawać, że leżę osamotniony w moim domku, to wcale się tak nie czuję, na oddziale tyle się dzieje, że nie ma mowy o nudzie! Wokół mnie jest tyle sympatycznych osób, które cały czas mi towarzyszą. Szczególnie lubię odwiedziny pani fizjoterapeutki.

Słyszeliście o tym Kochani Rodzice, że już takie maluchy jak ja mogą ćwiczyć? Chociaż pani fizjoterapeutka nie nazywa tego ćwiczeniami, a wczesną stymulacją rozwoju, która wspiera rozwój mojego układu nerwowego, a zwłaszcza mózgu. Dzięki terapii powolutku odzwyczajam się od wspomagania oddechu, szybciej będę mógł/-a oddychać sam/-a!

Pani fizjoterapeutka umówi się z wami na spotkanie i dokładnie wyjaśni, o co chodzi z tą stymulacją, a nawet pokaże ak ją wykonywać. Wspaniale będzie razem ćwiczyć! Nauczycie się również, jak mnie układać, czyli pozycjonować. Najlepiej leży mi się na brzuszku. Wtedy jakoś mi tak najwygodniej, najlepiej wtedy oddycham, jestem spokojny/-a. Leżę na co dzień w takim gniazdku, a czasami w neobedzie. Bardzo mi w nim przytulnie. Śmieszne, do tej pory myślałem/-am, że gniazdka są tylko dla ptaszków.

Terapeutyczna moc muzyki

Droga Mamo, Drogi Tato!

Choć nie do końca was widzę, to zawsze usłyszę. Czy wiecie, że mój zmysł słuchu kształtuje się już od momentu poczęcia, a w III trymestrze ciąży funkcjonuje podobnie jak u dorosłego człowieka? Poznałem/-am więc wasze głosy jeszcze zanim pojawiłem/-am się na świecie. Wsłuchiwałem/-am się w ich barwę i ton, a teraz bez problemu rozpoznaję je spośród innych dźwięków. Przebywając w inkubatorze również was słyszę. Kiedy do mnie mówicie i śpiewacie, czuję się bezpiecznie. Wiem, że jesteście blisko. Wyjątkowe brzmienie waszego głosu staje się dla mnie najpiękniejszą muzyką i nikt nie jest w stanie tego zastąpić.

Mamusiu, dzięki mojej niezawodnej pamięci muzycznej bardzo dobrze znam twoje ulubione piosenki i utwory. Te, których szczególnie często słuchałaś w czasie ciąży i które sprawiały Ci przyjemność, służyły również mnie. Na muzykę znaną mi z okresu prenatalnego reaguję uspokojeniem – moje serduszko bije rytmicznie, oddech staje się głębszy i regularny, a napięcie mięśni i nadmierna ruchliwość ustępują. Jeśli nie możesz przypomnieć sobie takich utworów albo nie wiesz, jak zaśpiewać je dla mnie, nie martw się – muzykoterapeuta ci w tym pomoże. Z przyjemnością wysłucham tradycyjnych utworów i piosenek dziecięcych, których nauczysz się śpiewać podczas sesji muzykoterapii. A może stworzysz dla mnie kołysankę? Nie rozumiem jeszcze znaczenia słów, lecz potrafię odczytywać emocje, które przekazujesz w swoim śpiewie. To sprawia, że rozwijam się emocjonalnie i społecznie. Twój śpiew to najlepsza stymulacja mojego rozwijającego się mózgu. Bardzo lubię, kiedy śpiewasz dla mnie nawet tę samą piosenkę wiele razy. Powtarzalność bodźców daje mi poczucie komfortu i wspiera proces uczenia się. Dlatego tak bardzo uwielbiam rytuały muzyczne!

Przydatne strony:
dotykmuzyki.pl

Powiem ci na ucho, że tęsknię za moimi ulubionymi dźwiękami z czasów, kiedy jeszcze byłem/-am w brzuszku. Szum wód płodowych i odgłosy bicia Twojego serca sprawiały, że czułem/-am się komfortowo. Dlatego muzykoterapeuta czasem przynosi na nasze spotkania ocean drum i gato box. Przyjemne dźwięki pojawiających się instrumentów pozwalają mi powrócić do doświadczeń sprzed narodzin i zapewniają wyważoną stymulację słuchową.

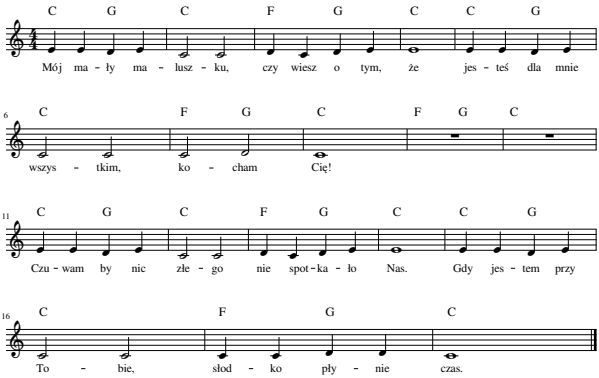
W ciągu dnia docierają do mnie dziwne szumy i dźwięki. Wy wiecie, że są to odgłosy pracującego personelu i sprzętu medycznego, ale ja doświadczam tego po raz pierwszy. Nie potrafię zrozumieć nowego otoczenia, dlatego czasem odczuwam niepokój i zdenerwowanie. Skupiając się na waszym głosie przy akompaniamencie instrumentów o delikatnym brzmieniu (np. ukulele, kalimby), choć na chwilę mogę zapomnieć o innych dźwiękach.

Wiem, że podczas mojego pobytu w szpitalu bardzo się o mnie martwicie. Jeśli nie jesteście jeszcze gotowi dla mnie zaśpiewać, pozwólcie to zrobić muzykoterapeucie. Jego towarzystwo sprawi, że będziecie mogli się wyciszyć, uspokoić, jak również w bezpieczny sposób odreagować trudne emocje, cały czas pozostając blisko mnie. Jeśli odczuwacie taką potrzebę, muzykoterapeuta może przeprowadzić dla was ćwiczenia oddechowe i relaksacje z muzyką, które pomogą w obniżeniu poczuciu lęku, niepokoju i napięcia. Gdy zadbacie o siebie, łatwiej będzie wam zadbać o mnie.

Pamiętajcie, że nikt nie ocenia waszego głosu. Nawet jeśli uważacie, że nie potraficie śpiewać, dla mnie śpiewacie najpiękniej. Muzykoterapia na oddziałach neonatologicznych to nie okazyjne koncerty zawodowych muzyków, lecz doświadczenia muzyczne, które wzmacniają całą rodzinę. Poniższa prosta piosenka jest jednym z przykładowych utworów śpiewanych podczas sesji muzykoterapii. Może towarzyszyć wam w wybranej porze dnia bądź określonej sytuacji, np. podczas kangurowania:

"Mój mały maluszku"

muzyka i tekst: Weronika Serwa



Problemy psychologiczne

Jestem. Wcześniej niż tego oczekiwaliście.

Wiem, że wam ciężko. Boicie się o mnie, o mój rozwój. Myślicie, że może mogliście zrobić coś lepiej, inaczej… Uwierzcie, że zrobiliście wszystko, co było trzeba. Dziś Mamo, Tato, żeby się mną opiekować najbardziej potrzebujecie spokoju, cierpliwości i siły. I wiary, że wszystko będzie dobrze.

Ciąża, poród i połóg to wyjątkowy okres w twoim życiu, Mamo. Zmienia się twoje ciało, zmienia się twoje życie. Z powodu zmian hormonalnych tracisz równowagę psychiczną. Mogą, ale nie muszą, pojawić się niepokojące objawy sugerujące konieczność skorzystania z psychoterapii bądź farmakoterapii. Opowiem ci o nich.

Zjawisko baby blues to obniżenie samopoczucia matki pojawiające się zazwyczaj około 3-5 dni po porodzie i jest naturalną reakcją emocjonalną organizmu na spadek hormonów i stres związany z porodem. Najczęściej pojawia się wtedy uczucie silnego zmęczenia, bezradności, smutku i rozdrażnienia. Charakterystyczna jest też zmienność nastrojów – od płaczu do śmiechu. Taki stan może trwać do 2-3 tygodni. Nie sposób uchronić się przed baby blues, które jest silnie związany z rekcją hormonalną, ale możesz sprawić, żeby czas ten stał się łatwiejszy do przetrwania. Poproś o pomoc najbliższych, staraj się odpoczywać.

Zdarza się, że objawy, o których mówimy nasilają się i występują dłużej. Przestajesz, wtedy reagować na mój płacz, podjęcie jakiejkolwiek decyzji jest dla ciebie niemożliwe i pomimo zmęczenia masz problemy z zasypianiem. Twoja pewność siebie znika, nie chcesz kontaktować się z innymi i rezygnujesz z aktywności, które wcześniej lubiłaś. Prześladują cię negatywne myśli, masz przeświadczenie, że nie potrafisz być dobrą mamą, obwiniasz się za powstałe problemy. Przez większą część dnia jesteś smutna i przygnębiona. Towarzyszy ci poczucie pustki i braku sensu. To depresja poporodowa. W przeciwieństwie do baby blues nie ustępuje samoistnie. Depresję od baby blues różni także czas. Depresja może pojawić się nawet rok po porodzie i trwa znacznie dłużej niż dwa tygodnie. To moment, gdy warto skorzystać z profesjonalnej pomocy. Zarówno leczenie psychiatryczne, jak i psychologiczne jest refundowane w ramach publicznej ochrony zdrowia. Czasami konieczne jest włączenie środków farmakologicznych. Część z nich mogą przyjmować mamy karmiące.

Psychoterapia pozwoli uporządkować myśli i emocje, z którymi się teraz mierzysz. Pomoże ci też w odnalezieniu się w nowej roli bycia mamą.

W szpitalu, jeżeli tylko wyrazisz wolę rozmowy jest do twojej dyspozycji psycholog kliniczny. Jeżeli natomiast wolisz rozmowę telefoniczną, zawsze możesz skorzystać z poniższych numerów:

- Kryzysowy Telefon Zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia PTP
  tel. 116 123 – codziennie w godz. 14.00-22.00 oraz 800-108-108,
- Antydepresyjny Telefon Zaufania tel.: 22 873 85 25, pon.-pt., godz. 15.00-20.00
- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka tel.: 22 484 88 01

Pod tymi numerami dyżurują psychiatrzy i psycholodzy. Rozmowy są anonimowe.

Możesz też napisać na adres e-mail: info@depresjapoporodowa.pl
lub porady@stopdepresji.pl

Tato, bardzo ważna jest teraz twoja obecność, twoja pomoc. Rozmawiaj z mamą, bądź cierpliwy, troskliwy. Spróbuj zauważyć czego potrzebuje. Może chwili odpoczynku, a może po prostu będzie chciała coś zjeść lub zadzwonić do przyjaciółki. Być może trzeba poprosić o wsparcie jeszcze kogoś z rodziny? To Twoja rola, Tato. Wiem, że tobie też nie jest łatwo. Musiałeś przeorganizować całe swoje życie. Natłok obowiązków, brak snu, zmęczenie… Jeśli zauważysz u siebie takie objawy, jak zamartwianie się, smutek, przygnębienie, ograniczanie kontaktu z rodziną, znajomymi i innymi ludźmi, niepanowanie nad emocjami, problemy z zasypianiem, z apetytem czy niechęć do opieki nade mną to nie czekaj, bo oznacza to, że jesteś zagrożony depresją. Szukaj pomocy. Zgłoś się do specjalisty – psychiatry czy psychologa. Depresja jest taka samą chorobą, jak cukrzyca czy nadciśnienie i też trzeba ją leczyć.

Mamusiu, Tatusiu, wierzcie we mnie!
Wszystko potrzebuje czasu, ja też!

Jestem waszym cudownym, ukochanym i jedynym
w swoim rodzaju wcześniaczkiem! Kocham Was!

Przydatne strony:

pacjent.gov.pl/program-profilaktyczny/program-profilaktyki-depresji-poporodowej
rodzicpoludzku.pl/baza-wiedzy depresja-w-ciazy-i-depresja-poporodowa/

Notatki:

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY
WE WROCŁAWIU

Patronat

Polonorum Societas Neonatologica
Polskie Towarzystwo Neonatologiczne

PTPiPN
Polskie Towarzystwo Pielęgniarek i Położnych Neonatologicznych

PTKiDL
Polskie Towarzystwo Konsultantów i Doradców Laktacyjnych