

GIMDYSIU BE VYRO?!

Pasaulyje siaučiant klatingajam koronavirusui daugelis medicinos įstaigų riboja pacientų lankymą, todėl ne išimtimi tampa ir kūdikio besilaukiančios moterys. Šiuo metu didžiosios šalies ligoninės yra priverstos apriboti kitų lydinčių asmenų įėjimą. Šiuolaikiniame pasaulyje nėščiosios partneris vis dažniau tampa neatsiejama emociškai saugaus gimdymo dalimi. Esant ekstremalios situacijos aplinkybėms, itin svarbu suprasti, kad kiekvienas papildomas lankytojas sveikatos įstaigose didina riziką ne tik sau, bet ir visiems ligoninės pacientams bei personalui. Šiuo metu sveikatos priežiūros sistema yra organizuota taip, kad net ir didžiausių pandemijų metu sugebėtų izoliuoti ir apsaugoti pacientus. Kita situacija yra su pacientų artimaisiais. Jų judėjimas ligoninės patalpomis neretai yra nekontroliuojamas, todėl gali sukelti nemenką realų pavojų sveikatai. Kylant vis naujiems iššūkiams norime pasidalinti keletu idėjų, kaip galima padėti sau pasiruošti gimdymui „ne pagal planą“.



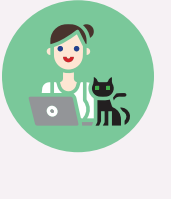
Atsakykite sau į klausimą „**ko gimdymo metu bijau labiausiai?**“ ir dar iki prasidedant gimdymui pasistenkite suprasti, kiek ši baimė reali ir kaip galėsite ją įveikti. Sunkiose situacijose pasinaudokite sakiniu „**Taip, aš bijau ... , BET ...**“



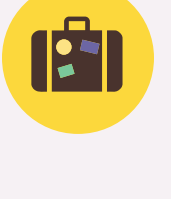
Pajauskite, **kas geriausia jums ir gimšančiam jūsų kūdikiui**. Pamėginkite atsikratyti blaškančių minčių, jausmų bei susitelkti į patį gimdymo procesą.



Pasistenkite **atsikratyti išankstinio nusiteikimo** – neigiamos mintys ar nepasiteisinę lūkesčiai kelia stresą ir gali sustiprinti skausmą.



Būkite pasiruošusios – atlikite namų darbus ir dar prieš gimdymą apsvarstykite Jums pačiai geriausias, efektyviausias ir priimtinausias savipagalbos priemones (įvaldyti relaksacijos pratimai, sėkmės ritualai ar ramybę teikiantys talismanai).



Pasiimkite visus būtinus daiktus. Tačiau kartu nepamirškite, kad net ir karantino metu jūsų artimieji gali jums atnešti siuntinukus.



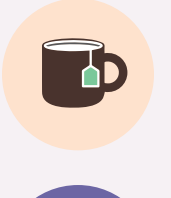
Turėkite „triukų savo kišenėje“ – dar prieš gimdymą pasidomėkite saviįtaigos technikomis, galimais padėties pokyčiais, šilumos paketo pritaikymo galimybėmis bei skirtingais kvėpavimo metodais. Žinojimas, kad yra veiksmingų skausmo malšinimo priemonių, gali padėti sumažinti nerimą. Iš anksto pasitarkite su gydytoju apie vaistus ir kitas galimybes.



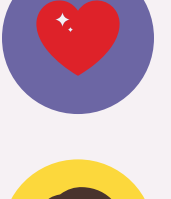
Pabandykite prisitaikyti aplinką tiek kiek leidžia galimybės. Kartais net maži dalykai, tokie kaip mėgstamos kojinės ar raminantis kvapas ant jūsų kūno gali palengvinti buvimą.



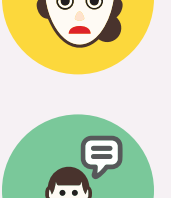
Naudokitės išmaniosiomis technologijomis. Gimdykloje galite turėti tiek išmanųjį telefoną, tiek kompiuterį, kad palaikytumėte ryšį su partneriu ar artimaisiais ir naudojantis jais nuolatos palaikyti ryšį su savo artimaisiais.



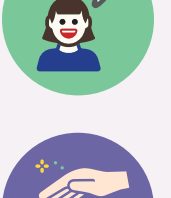
Pasistenkite atsipalaiduoti. Kuo moteris yra ramesnė, tuo lengviau ji jaučiasi ir geriau gali spręsti gimdymo metu kylančius iššūkius.



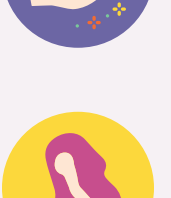
Likite ištikima sau. Tai jūsų kūnas, kūdikis ir jūsų darbas, todėl įsiklausykite į save ir naudokitės savo stiprybėmis.



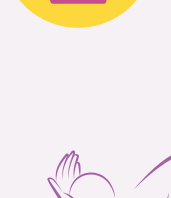
Pasidalinkite savo baimėmis. Nedvejodama pasakykite gydytojui ar akušeriui, kad bijote. Tiesiog paprastas kalbėjimas apie tai gali padėti atrasti idėjų, kaip sumažinti jūsų nerimą.



Įsiklausykite į personalo patarimus – jie tikrai nori Jums padėti.



Prašykite paramos iš tų, kurie tuo metu bus šalia. Nesvarbu ar tai kita besilaukianti moteris, ar akušerė, ar gydytojas, ar rezidentas. Suraskite šiltas palaikančias akis tokiomis aplinkybėmis, kokios jos yra.



Galiausiai tikėkite ir pasitikėkite savimi ir savo kūnų. Kai kurių mokslinių tyrimų duomenimis nustatyta, kad gimdydamos vienos moterys tai atlieka greičiau, lengviau ir patiria mažiau skausmo.



NEIŠNEŠIOTUKAS



Auginu Lietuvą

- ✦ Informaciją paruošė medicinos psichologė Evelina Sabaitytė.
- ✦ Leidinį sumaketavo Aistė Dargužaitė, asociacijos „Neišnešiotukas“ savanorė.
- ✦ Spauda ir sklaida asociacija „Neišnešiotukas“.

Gimdymės krepšelis – daiktai į gimdymo namus

www.nestumokalendarius.lt

į priėmimo skyrių

DOKUMENTAI:

- pasas ar tapatybės kortelė nėščiosios kortelė tyrimų rezultatai, gydytojų rekomendacijos (kurie neįtraukti į kortelę ar turi papildomą aiškinimą)

- gimdymo planas

ASMENINIAI REIKMENYS:

- vartojami vaistai
- akiniai, lęšiai
- telefonas
- vanduo
- fotoaparatas ar kamera
- telefono ir kitų įrenginių pakrovėjai

DRABUŽIAI PERSIRENGTI:

- gimdymo marškiniai
- chalatas
- šlepetės
- vienkartinės kelnaitės su įklotu (patogu turėti, jei teks vaisiaus vandenys, gausios išskyros, pasišalina gleivių kamštis. Ypač, jei sąrėmių metu judėsite.)

į gimdyklą

GIMDYVEI:

- rankšluostis (kompresams, dušui),
- sauskelnės 1 vnt.
- negazuotas vanduo (su patogia gertuve, kad būtų galima gerti ir atsigulus),
- užkandis
- daiktai patogiai atmosferai sukurti, padeda nusiraminti, užmigti (muzika, kvapai, blyškiai šviesa, nuotrauka, miego akiniai, kamuoliukas masažui ar kt.),
- gumelė, juosta plaukams
- sauskelnės-kelnaitės, 1 vnt.
- vienkartiniai paklotai, 2–3 vnt.
- maišelis daiktams
- masažo priemonės

NAUJAGIMIUI:

- vilnonės kojinytės, 1 pora
- sauskelnės 1 vnt.
- drabužių komplektukas: apie 50 cm dydžio apatiniai marškinėliai (sujungiamieji) ir šliaužtinukai
- šiltasnis užklotas ar antklodėlė

į palatą

GIMDYVEI / ĮVAIRŪS REIKMENYS:

- naktiniai, tinkami žindyti (priekyje susagstomi, kurie puikiai tiks „Oda prie odos“ kontaktui)
- drabužiai palatoje (patogu sportinės kelnės ar tamprės, palaidinė su prasegama viršutine dalimi)
- chalatas (gali būti tas pats, kurį vilkėjote gimdykloje)
- liemenėlė (besiūlė, nevaržanti krūtų pokyčių)
- tepalas speneliams
- kompresai speneliams
- kojinės
- vanduo
- maistas, užkandžiai
- puodelis ir stalo įrankiai
- knyga, žurnalas

GIMDYVEI / HIGIENOS REIKMENYS:

- sauskelnės-kelnaitės 1–3 vnt.
- medvilninės ar vienkartinės kelnaitės, 2–3 vnt.
- įklotų po gimdymo rinkinys pirmoms trimis paroms
- įklotai 4–7 parai po gimdymo, 6–10 vnt.
- vienkartiniai krūtų įklotai, 4–8 vnt. arba daugkartiniai, 1–2 vnt.
- intymios higienos prausiklis
- rankšluostėliai tarpvietei
- drėgnos servetėlės arba švelnus / drėgnas tualetinis popierius.

GIMDYVEI / ŠVAROS, DUŠO PRIEMONĖS:

- muilas
- šampūnas ir kondicionierius,
- dušo želė
- rankšluostis kūnui
- veidrodėlis, šukos, dildė nagams

NAUJAGIMIUI:

- sauskelnės, apie 20 vnt. (2–4 kg.),
- vilnonės kojinytės
- vienkartinis paklotas pervystymui
- rankšluostis užpakaliukui (plonas, lengvai sugeriantis)
- marlės ar kitoks pašluostukas 1–3 vnt.
- du komplektai drabužėlių: kepurėlė, sujusiami apatiniai marškinėliai (išvirkščiomis siūlėmis, švelnus, natūralaus, nedažyto audinio), smėlinukai, šliaužtinukai
- flanelinis vystyklas
- vata (naudojama veidukui ir kt. prauti)

Parvykus namo naujagimiui reikmenis būtina išskalbti, išlyginti.

kelionei į namus

- drabužiai
- avalyne
- krepšiai daiktams
- lauko drabužiai naujagimiui
- šiltesnė kepurė
- automobilinė kėdutė
- antklodėlė užkloti

Išsamų „Gimdymės krepšelio“ sąrašą su patarimais ir paaiškinimais rasite www.nestumokalendarius.lt/gimdymes-krepšelis SKLANDAUS GIMDYMO IR MALONIŲ PATIRČIŲ! „Nėstum kalendorius“