



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



NURTURING BEGINNINGS

LTTA Module 2 scenario outline

Części modułu	Content to be pasted to the webpage	Type of content
Tytuł i podtytuł modułu	Najczęstsze wyzwanie, z którymi muszą się mierzyć matki w czasie porodu	
Opis ogólny		
Cel modułu	Zapewnienie matkom wiedzy opartej na rezultatach badań na temat okresu poporodowego, radzenie sobie z wyzwaniami emocjonalnymi, fizycznymi i społecznymi oraz oferowanie metod działań i materiałów dla poszerzenia wiedzy w tym zakresie	
Treść modułu Part 1	Film nr 1 Transkrypt filmu Slajd nr 1: Tytuł "Dzień dobry państwu, witam was wszystkich bardzo serdecznie na dzisiejszym spotkaniu na temat: <i>Najtrudniejsze wyzwania stojące przed matkami w okresie porodu</i> . Nazywam Aneta i jestem wykładowczynią na Akademii Tarnowskiej oraz pielęgniarką. Przez najbliższą godzinę	Jeden film umieszczony na platformie MS Teams, Prezentacja w programie Powerpoint Pytanie do rozważenia

opowiem o najczęstszych problemach z jakimi mierzą się świeżo upieczone matki, zarówno z przedstawieniem metod działania i materiałów mających na celu pomóc wam w tym wyjątkowym czasie."

„Okres połogu, często nazywany ”czwartym trymestrem", to czas ogromnych zmian - zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. To także czas radości, wyzwania i rozwoju w miarę przystosowywania się do macierzyństwa i nowej dynamiki rodziny. Nasze dzisiejsze spotkanie obejmie:

1. Powrót do pełnej sprawności fizycznej po porodzie.
2. Zmiany emocjonalne i psychologiczne.
3. Karmienie piersią i żywienie.
4. Tworzenie sieci wsparcia.
5. Radzenie sobie ze zmianami w związku.
6. Rozpoznawanie oznak powikłań poporodowych".

Slajd nr 2: Wprowadzenie

Osoba prezentująca:

"Czas połogu jest kluczowym etapem w życiu matki. Nie chodzi tylko o powrót do zdrowia po porodzie, ale także o opiekę nad dzieckiem, ponowne odkrycie swojej tożsamości i dostosowanie się do nowego życia rodzinnego. Okres ten jest różny dla każdego - niektóre matki czują się gotowe, aby zanurzyć się w nowy rozdział, podczas gdy inne mogą uznać go za przytłaczający. Oba doświadczenia są całkowicie normalne".

"Chcę aby to spotkanie było interaktywne. Po każdym mini-wykładzie zadam pytanie do rozważenia, aby zachęcić was do zastanowienia się, w jaki sposób temat odnosi się do waszych osobistych doświadczeń. Nie nalegam, by się tym dzielić, ale jeśli czujesz się komfortowo, zachęcam do tego. Często słuchanie innych może zapewnić nowe perspektywy lub poczucie wspólnego doświadczenia".

"Chcę również podkreślić, że w okresie połogu nie chodzi o osiągnięcie doskonałości - chodzi o

uczenie się, dostosowywanie i znajdowanie tego, co działa najlepiej dla Ciebie i Twojego dziecka. Mam nadzieję, że z dzisiejszej sesji wyniesiecie tylko jedną rzecz: Nie jesteście same. Przeszkody są częścią drogi, a wsparcie jest dostępne".

"Zanim zaczniemy, chciałbym, abyście zastanowili się nad tym pytaniem: Jakie jest Twoje największe zmartwienie lub pytanie dotyczące czasu połogu? Możecie to zanotować lub po prostu o tym pamiętać. Pomoże wam to zastanowić się nad własnymi potrzebami podczas dzisiejszej dyskusji".

Zatrzymaj wypowiedź na 30 sekund.

"Dziękuję wam bardzo za zastanowienie się nad moim pytaniem. Zaczniemy od pierwszego tematu: Powrót do pełnej sprawności fizycznej po porodzie."

Slajd nr 3: Powrót do pełnej sprawności fizycznej po porodzie

Osoba prezentująca:

"Zaczniemy od powrotu do sprawności fizycznej, która ma miejsce w czasie połogu. Twoje ciało przeszło niesamowitą transformację podczas ciąży i porodu, a proces regeneracji jest równie ważny. Przyjrzyjmy się temu, co się dzieje i jak możesz pomóc swojemu ciału w tym czasie".

"Najpierw porozmawiamy o zmianach, przez które przechodzi Twoje ciało. Po porodzie macica zaczyna się kurczyć i powracać do rozmiaru sprzed ciąży - proces ten nazywany jest involucją. Może to powodować skurcze, zwłaszcza podczas karmienia piersią, ponieważ oksytocyna pomaga macicy się kurczyć.

Jeśli przechodziliście poród pochwowy, możliwe jest odczuwanie ból lub pęknięcia w kroczu. W przypadku porodu przez cesarskie cięcie dochodzi do tego gojenie po operacji, w tym w miejscu

nacięcia. Oba rodzaje porodów wymagają odpoczynku i opieki".

"Lochia, czyli odchody połogowe, to kolejne powszechne doświadczenie. Jest to zrzucanie przez organizm wyściółki macicy. Krwawienie to może trwać kilka tygodni, stopniowo zmniejszając swoją intensywność. Ważne jest, aby monitorować obfite krwawienie, duże skrzepy lub nietypowy zapach, ponieważ mogą to być oznaki powikłań".

"Wiele kobiet odczuwa zmęczenie, ponieważ organizm zużywa energię na regenerację i dostosowanie się do nowych wymagań, w tym karmienia dziecka. Zmiany hormonalne mogą prowadzić do nocnych potów i zmian w poziomie energii.

Innymi problemami są:

- **Dyskomfort związany z karmieniem piersią:** Ból sutków, obrzęk lub zatkane przewody.
- **Problemy z oddawaniem moczu lub stolca:** Niektóre kobiety mogą odczuwać dyskomfort lub tymczasowe nietrzymanie moczu."

"Doradzę wam coś: Zwracajcie uwagę na to co próbuje wam powiedzieć wasze ciało. Odpoczywajcie kiedy tylko możecie i nie bójcie się prosić o pomoc w obowiązkach domowych lub przy opiece nad dzieckiem."

"Pomówmy o skutecznych sposobach na dbanie o siebie podczas okresu rekonwalescencji:

1. **Odpoczynek:** Traktujcie sen priorytetowo, gdy tylko jest to możliwe. Pamiętajcie, że „śpij, gdy dziecko śpi” to dobra rada, jeśli możesz sobie z tym poradzić.
2. **Odżywianie się:** Spożywajcie zbilansowane posiłki bogate w błonnik, białko i płyny. Wspomaga to regenerację i poziom energii.
3. **Lekki ruch:** Spacerowanie i lekkie rozciąganie mogą pomóc poprawić krążenie i zapobiec powikłaniom, takim jak zakrzepy krwi.
4. **Pielęgnacja krocza:** Używajcie ciepłej wody i butelki peri do czyszczenia obszaru

po skorzystaniu z toalety. Okłady z lodu lub kąpiele nasiadowe mogą zmniejszyć dyskomfort.

5. **Pielęgnacja po cięciu**

cesarskim: Utrzymujcie nacięcie w czystości i suchości oraz unikajcie podnoszenia ciężkich przedmiotów. Postępuj zgodnie z instrukcjami lekarza dotyczącymi pielęgnacji rany"

"Kluczowe jest rozpoznanie symptomów wymagających opieki medycznej, Takich jak:

- Obfite krwawienie lub skrzepy większe niż piłeczka golfowa.
- Silny ból brzucha lub gorączka.
- Zaczerwienienie, obrzęk lub wydzielina z cięcia cesarskiego.
- Uporczywy ból podczas oddawania moczu lub stolca.

"Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, natychmiast skontaktuj się ze swoim lekarzem. Opieka poporodowa nie kończy się po sześciu tygodniach - trwa nadal, a szukanie pomocy nigdy nie jest oznaką słabości".

"Zatrzymajmy się teraz na chwilę refleksji. Zastanów się nad tym pytaniem: *Jakie fizyczne zmiany zaskoczyły cię najbardziej do tej pory?* Możesz je zapisać lub podzielić się nimi, jeśli czujesz się komfortowo".

Zatrzymaj wypowiedź na 30 - 60 sekund

"Dziękuję za zastanowienie się nad tym. Pamiętajcie, że powrót do zdrowia jest procesem stopniowym, a podróż każdej matki jest wyjątkowa. Przejdźmy do kolejnego tematu: wyzwania emocjonalnych i psychologicznych".

Slajd nr 4: Zmiany emocjonalne i psychologiczne.

"Następnie skupimy się na emocjonalnych i psychologicznych wyzwaniach, przed którymi stoi wiele matek w okresie połogu. Choć pojawienie się dziecka jest radosnym wydarzeniem, może również przynieść nieoczekiwane uczucie smutku,

niepokoju lub stresu. Emocje te są całkowicie normalne, a ich rozpoznanie jest ważnym pierwszym krokiem w kierunku skutecznego zarządzania nimi".

"Zacznijmy od rozróżnienia między chandrą poporodową a poważniejszymi stanami, takimi jak depresja poporodowa i lęk.

1. **Chandra poporodowa:** Często nazywany „baby blues”, dotyka do 80% matek. Charakteryzuje się wahaniami nastroju, drażliwością i płaczliwością. Uczucia te zwykle zaczynają się kilka dni po porodzie i zanikają w ciągu dwóch tygodni, gdy poziom hormonów ustabilizuje się.
2. **Depresja poporodowa:** Jest to głębsza, bardziej uporczywa forma smutku lub beznadziejności, która dotyka około 10-15% matek. Objawy mogą obejmować
 - Trudności w nawiązywaniu więzi z dzieckiem.
 - Poczucie przytłoczenia lub winy.
 - Utrata zainteresowania czynnościami, które kiedyś sprawiały ci przyjemność.
3. **Lęk poporodowy:** Obejmuje nadmierne zamartwianie się, gonitwę myśli lub objawy fizyczne, takie jak szybkie bicie serca. Niektóre matki mogą nawet doświadczać natrętnych myśli".

"Ważne jest, aby wiedzieć, że te schorzenia nie odzwierciedlają Waszych umiejętności jako matki. Są to schorzenia, które można i należy leczyć".

"Niedobór snu jest głównym czynnikiem przyczyniającym się do wyzwań emocjonalnych w okresie poporodowym. Noworodki mają nieregularne wzorce snu, a matki często mają fragmentaryczny lub niewystarczający sen. Może to nasilać uczucie drażliwości, smutku lub niepokoju.

Jak radzić sobie z brakiem snu:

- Spać wtedy, gdy dziecko śpi, nawet jeśli są to krótkie drzemki
- Dziel się obowiązkami w nocy z partnerem lub członkami rodziny.
- Unikaj ekranów i kofeiny przed snem, aby zmaksymalizować jakość snu".

"Wahania nastroju są również powszechne z powodu wahań hormonalnych, stresu i

wyczerpania. Zarządzanie tymi emocjami obejmuje:

- **Uważność lub techniki relaksacyjne:** ćwiczenia takie jak głębokie oddychanie lub medytacja mogą pomóc.
- **Ustalenie realistycznych celów:** Nie ma nic złego w tym, że nie wszystko jest idealne.
- **Rozmawianie o swoich uczuciach:** Dzielenie się z zaufanym przyjacielem, partnerem lub terapeutą może zmniejszyć obciążenie emocjonalne".

"Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne w czasie połogu. Szukanie wsparcia jest oznaką siły, a nie słabości. Oto jak możesz zapewnić sobie dobre samopoczucie emocjonalne:

1. **Otwarta komunikacja:** Rozmawiaj ze swoim partnerem lub rodziną o tym, jak się czujesz.
2. **Profesjonalna pomoc:** Jeśli podejrzewacie u siebie depresję poporodową lub stany lękowe, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego.
3. **Grupy wsparcia:** Dołączenie do grupy matek, które dzielą podobne doświadczenia, może zapewnić poczucie wspólnoty i zrozumienia.
4. **Współczucie dla samej siebie:** Pamiętajcie, że robicie wszystko, co w twojej mocy, i dobrze jest nadać priorytet swojemu dobremu

"Jeśli kiedykolwiek poczujesz się przytłoczona lub pomyślisz, że możesz skrzywdzić siebie lub swoje dziecko, natychmiast poszukaj pomocy. Nie jesteś sama, a pomoc jest dostępna".

"Zatrzymajmy się tutaj na chwilę refleksji. Zastanówmy się nad tym pytaniem: *Jak dbasz o swoje samopoczucie emocjonalne? Co pomaga ci się zrelaksować lub naładować?* Poświęćcie chwilę na zanotowanie swoich przemyśleń lub rozważ podzielenie się nimi".

Wstrzymaj wypowiedź na 30-60 sekund..

"Dziękuję za analizę. Niezależnie od tego, czy jest to spacer, pisanie dziennika, czy po prostu prośba o przytulenie, znalezienie małych chwil dla siebie

może mieć duże znaczenie. Przejdźmy do naszego następnego tematu: ustalenie praktyk karmienia piersią i karmienia".

Slajd nr 5 Establishing breastfeeding and feeding practices

"Następnie skupimy się na praktykach karmienia noworodka. Karmienie jest kamieniem węgielnym doświadczenia poporodowego i często wiąże się z wyzwaniem, niezależnie od tego, czy karmisz piersią, mieszanką, czy stosujesz kombinację obu. Przyjrzyjmy się niektórym typowym problemom i strategiom, które pomogą ci w tej podróży".

"Karmienie piersią jest naturalne, ale nie zawsze łatwe. Wiele matek napotyka wyzwania w pierwszych dniach, takie jak:

1. **Problemy z przystawianiem:** Dzieje się tak, gdy dziecko ma trudności z prawidłowym przystawieniem się do piersi. Płytkie przystawienie może prowadzić do dyskomfortu matki i nieefektywnego karmienia dziecka.
2. **Problemy z podażą mleka:** Niektóre matki martwią się o produkcję wystarczającej ilości mleka. Ważne jest, aby pamiętać, że częste karmienie piersią i kontakt skóra do skóry pomagają stymulować produkcję mleka.
3. **Obrzęk lub zatkane przewody:** Mogą one powodować dyskomfort, a nawet prowadzić do zapalenia sutka, infekcji wymagającej szybkiego leczenia".

"Pamiętaj, że karmienie piersią to umiejętność, której uczysz się zarówno Ty, jak i Twoje dziecko. Znalezienie najlepszego rozwiązania często wymaga czasu, praktyki i cierpliwości".

"Dla niektórych rodzin najlepszym rozwiązaniem jest karmienie mieszanką lub karmienie mieszane. Może to być spowodowane osobistym wyborem, względami medycznymi lub wyzwaniami związanymi z karmieniem piersią. Formuła zapewnia kompletne odżywianie dziecka i można jej używać, jeśli karmienie piersią nie jest możliwe lub pożądane.

Karmienie mieszane, w którym łączy się karmienie piersią z mieszanką, może być również elastyczną opcją. Takie podejście może być pomocne, jeśli

musisz uzupełnić mleko matki lub chcesz, aby inni opiekunowie pomagali w karmieniu".

"Nie ma jednego uniwersalnego podejścia. Najważniejsze jest to, aby dziecko było karmione, a Ty czuła się pewnie i wspierana w swojej decyzji".

"Konsultanci laktacyjni to profesjonaliści przeszkoleni do pomocy w wyzwaniach związanych z karmieniem piersią. Rozważ skontaktowanie się z nimi, jeśli:

1. Odczuwasz uporczywy ból podczas karmienia piersią.
2. Dziecko nie przybiera na wadze lub wydaje się niezadowolone po karmieniu.
3. Zauważasz oznaki słabego transferu mleka, takie jak przedłużające się karmienia lub brak mokrych pieluch.
4. Czujesz się przytłoczona lub niepewna co do rutyny karmienia".

"Nie czekaj zbyt długo z szukaniem pomocy. Wczesna interwencja może mieć znaczący wpływ na karmienie piersią".

"Oto kilka praktycznych wskazówek, dzięki którym karmienie będzie łatwiejsze:

1. Stwórz spokojne, wygodne środowisko do karmienia.
2. Miej w pobliżu butelkę z wodą i przekąski, aby pozostać nawodnioną i odżywioną podczas karmienia piersią.
3. Używaj poduszek lub poduszki do karmienia piersią, aby wspierać pozycję dziecka i zmniejszyć obciążenie ciała.
4. W przypadku karmienia mieszanką należy dokładnie przestrzegać instrukcji przygotowania, aby zapewnić bezpieczeństwo i odżywianie".

""Pamiętaj, że Twoje dobre samopoczucie jest tak samo ważne, jak samopoczucie Twojego dziecka. Dobrze odżywione dziecko i szczęśliwa, zdrowa matka idą w parze".

"Zatrzymajmy się tutaj na chwilę refleksji. Zastanów się nad tym pytaniem: Jakie było Twoje największe wyzwanie związane z karmieniem dziecka? Możesz to zanotować lub podzielić się tym, jeśli czujesz się komfortowo".

Przerwij wypowiedź na 30-60 sekund.

"Dziękuję za zastanowienie się. Karmienie jest bardzo osobistym doświadczeniem i nie ma nic złego w stawianiu czoła wyzwaniom. Wsparcie jest zawsze dostępne, czy to ze strony pracowników służby zdrowia, konsultantów laktacyjnych, czy innych rodziców. Przejdźmy do kolejnego tematu: budowania sieci wsparcia".

Slajd nr 6 Budowanie sieci wsparcia

"Porozmawiajmy teraz o budowaniu sieci wsparcia, która ma kluczowe znaczenie w okresie poporodowym. Jako nowa matka dostosowujesz się do wielu zmian, a posiadanie wokół siebie osób, które mogą zapewnić praktyczne i emocjonalne wsparcie, może mieć duże znaczenie".

"Zacznijmy od roli najbliższych wam osób - waszego partnera, rodziny i przyjaciół.

1. **Partnerzy:** Twój partner może odegrać kluczową rolę we wspieraniu Cię, od dzielenia się obowiązkami w nocy po pomoc w pracach domowych. Otwarta komunikacja jest niezbędna - poinformuj ich, w jaki sposób mogą Cię najlepiej wspierać.
2. **Rodzina:** Krewni, zwłaszcza dziadkowie, często mogą pomóc w opiece nad dziećmi, gotowaniu lub innych obowiązkach domowych. Ważne jest jednak, aby wyznaczyć granice, jeśli ich dobre rady lub zaangażowanie wydają się przytłaczające.
3. **Przyjaciele:** Przyjaciele mogą być źródłem zachęty i towarzystwa. Krótka rozmowa lub randka przy kawie, nawet wirtualnie, może pomóc ci poczuć się połączonym i wspieranym".

"Pomyśl o ludziach w swoim życiu, którzy mogą zaoferować praktyczną pomoc lub wsparcie emocjonalne. Ten niewielki, ale znaczący wkład może odciążyć twoje życie. Czasami skontaktowanie się ze starym przyjacielem lub

członkiem rodziny może ożywić cenną relację i dodać kolejną warstwę wsparcia do twojego życia".

"Pamiętaj, że nie ma nic złego w proszeniu o konkretną pomoc. Czasami ludzie chcą pomóc, ale nie wiedzą jak, więc jasne określenie swoich potrzeb może ułatwić wszystkim życie".

"Określenie, kiedy poprosić o pomoc, może być trudne, zwłaszcza jeśli jesteś przyzwyczajony do samodzielnego zarządzania sprawami. Oto kilka oznak, że być może nadszedł czas, aby zwrócić się o pomoc:

- Czujesz się wyczerpany fizycznie lub emocjonalnie.
- Masz trudności z wykonywaniem codziennych zadań.
- Czujesz się odizolowany lub przytłoczony.

Kiedy chcesz poprosić o pomoc

1. Bądźcie konkretne: Zamiast mówić: „Potrzebuję pomocy”, spróbuj: „Czy mógłbyś popilnować dziecka przez godzinę, podczas gdy ja się zdrzemnę?”.
2. Ustalcie priorytety zadań: Skupcie się na tym, co byłoby najbardziej pomocne, niezależnie od tego, czy chodzi o przygotowanie posiłku, załatwienie spraw czy opiekę nad dzieckiem.
3. Przyjmuj oferty: Jeśli ktoś oferuje pomoc, nie czuj się winny, że się zgodziłeś”.

"Prośenie o pomoc nie jest oznaką porażki - to mądry i zdrowy sposób dbania o siebie i swoje dziecko".

"Grupy wsparcia mogą być wspaniałym sposobem na nawiązanie kontaktu z innymi matkami, które rozumieją, przez co przechodzisz. Grupy te oferują:

- Poczucie wspólnoty i przynależności.
- Bezpieczna przestrzeń do dzielenia się doświadczeniami i wyzwaniami.
- Praktyczne porady od matek, które przeszły przez podobne sytuacje.

Takie grupy można znaleźć dzięki:

- Lokalne organizacje rodzicielskie lub centra społecznościowe.
- Platformy internetowe i grupy w mediach społecznościowych.
- Świadczeniodawcy opieki zdrowotnej lub szpitale, które często prowadzą programy dla nowych matek".

"„Jeśli rozważasz dołączenie do grupy, poszukaj takiej, która odpowiada Twoim potrzebom i preferencjom - niezależnie od tego, czy koncentruje się ona na karmieniu piersią, zdrowiu psychicznym czy ogólnym wsparciu po porodzie”.

"Pamiętajcie, że Wasza sieć wsparcia nie musi być duża. Liczy się jakość, a nie ilość. Otaczaj się ludźmi, którzy:

1. Słuchają a nie oceniają
2. Proponują pomoc jeśli to konieczne.
3. Sprawiają, że czujesz się doceniona i zrozumiana"

"Dobrze jest zdystansować się od relacji, które wydają się drenujące z dobrych emocji lub niewspierające w tym wrażliwym czasie".

"Zatrzymajmy się na chwilę, aby się zastanowić. Zastanów się nad tym pytaniem: Na kim czujesz, że możesz najbardziej polegać, jeśli chodzi o wsparcie w tym czasie? Poświęć chwilę na zapisanie lub przemyślenie swojej odpowiedzi".

Wstrzymaj wypowiedź na około 30-60 sekund

"Dziękuję za czas poświęcony na zastanowienie się. Budowanie silnej sieci wsparcia jest jedną z najcenniejszych rzeczy, jakie możesz zrobić dla siebie i swojego dziecka. Przejdźmy do kolejnego tematu: odkrywania na nowo swojej tożsamości i zarządzania oczekiwaniami".

Slajd nr 7 Rediscovering your identity and managing expectations

"Macierzyństwo to doświadczenie zmieniające życie i choć przynosi niesamowitą radość, może również prowadzić do pytań o własną tożsamość. Dzisiaj zbadamy, jak zrównoważyć macierzyństwo

z poczuciem własnego „ja”, radzić sobie z presją społeczną i nadać priorytet dbaniu o siebie”.

"Zostanie matką często zmienia priorytety, rutyny, a nawet poczucie tego, kim się jest. Wiele matek opisuje, że czują się, jakby straciły część siebie lub walczą o pogodzenie swojej tożsamości sprzed ciąży z nową rolą.

Ważne jest, aby pamiętać, że macierzyństwo nie oznacza rezygnacji z tego, kim jesteś - chodzi o zintegrowanie tego nowego rozdziału z istniejącą tożsamością. Oto kilka sposobów na pogodzenie tych dwóch rzeczy:

1. Nie porzucajcie swojego hobby lub zainteresowań, które miałyście przed zostaniem matką.
2. Znajdźcie czas dla siebie, nawet jeśli jest to tylko 10-15 minut dziennie, aby przeczytać wiersz, dziennik lub cieszyć się spokojną chwilą.
3. Uznajcie, że Wasza tożsamość będzie ewoluować i to jest w porządku - to część rozwoju osobistego”.

"Pomyślcie o niewymagających sposobach na ponowne zainteresowanie się z rzeczami, które sprawiają, że czujesz się sobą. Może to być tak proste, jak noszenie ulubionego stroju lub słuchanie muzyki, którą kochasz”.

„Społeczeństwo często nakłada na matki nierealistyczne oczekiwania, od utrzymywania idealnie czystego domu po płynne równoważenie pracy i rodzicielstwa. Media społecznościowe mogą wzmacniać tę presję, prezentując wyselekcjonowane obrazy macierzyństwa, które rzadko odzwierciedlają rzeczywistość.

Oto jak zarządzać tymi oczekiwaniami:

1. **Wyznacz realistyczne cele:** Skup się na tym, co jest najważniejsze dla Ciebie i Twojego dziecka.

2. **Ignoruj pułapki porównywania się:** Twoja podróż jest wyjątkowa, a porównywanie się do innych może prowadzić do niepotrzebnego stresu.
3. **Ćwicz mówienie „nie”:** Odrzucanie zaproszeń lub zadań, które wydają się przytłaczające, jest w porządku.

"Pamiętajcie, że jedyne oczekiwania, które musicie spełnić, to te, które są zgodne z twoimi wartościami i priorytetami. Bądźcie mili dla samych siebie i dajcie sobie pozwolenie na skupienie się na tym, co naprawdę ważne”.

“Myślenie o sobie nie jest egoistyczne - jest niezbędna. Dbanie o siebie pozwala skuteczniej opiekować się dzieckiem. Oto kilka praktycznych strategii dbania o siebie:

1. **Rozdzielaj obowiązki:** Dziel się obowiązkami z partnerem, rodziną lub przyjaciółmi.
2. **Zaplanuj czas dla siebie:** Nawet 15 minut nieprzerwanego czasu może być odmładzające.
3. **Świętuj małe zwycięstwa:** Udało ci się dziś wziąć prysznic? To zwycięstwo! Doceniaj i celebruj te chwile.
4. **W razie potrzeby szukaj profesjonalnej pomocy:** Jeśli czujesz się przytłoczony lub zmagasz się z emocjami, skontaktuj się z terapeutą lub doradcą”.

"Pamiętaj, że dbanie o siebie wygląda inaczej dla każdego. Znajdź to, co działa najlepiej dla Ciebie, niezależnie od tego, czy jest to spacer, praktyka jogi, czy po prostu cieszenie się filiżanką gorącej herbaty”.

„Poświęćmy chwilę na refleksję. Zastanówmy się nad tym pytaniem: Jakie czynności lub rutyny pomagają ci czuć się sobą? Zapisz je lub rozważ podzielenie się nimi, jeśli czujesz się komfortowo”.

Wstrzymaj się z wypowiedzią na 1-2 minuty

" Dziękuję za refleksję. Te czynności lub rutyny, bez względu na to, jak małe, są ważnymi punktami kontaktowymi, które łączą cię z poczuciem

własnego „ja”. Powracaj do nich często i znajdź na nie czas w ciągu dnia, gdy tylko będzie to możliwe”.

„Jeśli chcesz dokładniej się zastanowić, rozważ te pytania:

1. *Jakie nowe aspekty siebie odkryłaś, odkąd zostałaś matką?*
2. *Kto w Twoim życiu wspiera Cię i zachęca do poświęcenia czasu dla siebie?”*

"W ponownym odkrywaniu siebie i zarządzaniu oczekiwaniami ważniejsza jest droga niż cel. Bądźcie dla siebie wyrozumiali i pamiętajcie, że każdy krok naprzód to postęp”.

Slajd nr 8 Navigating relationship changes

" Okres połogu przynosi nie tylko zmiany w codziennym życiu, ale także w relacjach. Zmiany te mogą być trudne, zwłaszcza gdy Ty i Twoi bliscy dostosowujecie się do nowych ról i obowiązków. Porozmawiajmy o tym, jak poradzić sobie z tymi zmianami i utrzymać zdrowe relacje z partnerem, dalszą rodziną i siecią wsparcia".

"Zostanie rodzicami to poważna zmiana dla każdej pary. To normalne, że dynamika związku ulega zmianie. Brak snu, dodatkowe obowiązki oraz emocjonalne wzloty i upadki mogą czasami powodować napięcia. Oto kilka ów sposobów, które pomogą utrzymać silne partnerstwo:

1. **Postawcie na komunikację:** Dzielcie się otwarcie swoimi uczuciami i znajdź czas, aby się ze sobą skontaktować, nawet jeśli jest to tylko kilka minut dziennie.
2. **Wyrażajcie wdzięczność:** Drobne wyrazy uznania mogą wzmocnić waszą więź, zwłaszcza w stresujących czasach.
3. **Zaplanujcie czas dla pary:** Nawet krótkie chwile więzi, takie jak wspólne oglądanie filmu lub spokojny posiłek, mogą pomóc w utrzymaniu intymności.

"Pamiętajcie, że jesteście zespołem. Podchodźcie do wyzwań razem i nie wahajcie się prosić o wsparcie, gdy go potrzebujecie”.

„Dalsza rodzina może być wspaniałym źródłem wsparcia, ale jej zaangażowanie może również prowadzić do napięć, jeśli oczekiwania lub granice nie zostaną jasno zakomunikowane. Oto jak skutecznie zarządzać dynamiką rodziny:

1. **Wyznacz jasne granice:** Mów otwarcie, jakiego rodzaju pomocy potrzebujesz i z czym się zgadzasz.
2. **Zaangażuj ich w znaczący sposób:** Jeśli członkowie rodziny chcą pomóc, przydziel im konkretne zadania, takie jak przygotowywanie posiłków, załatwianie sprawunków lub pilnowanie dziecka przez krótki czas.
3. **Bądźcie stanowcze, ale uprzejme:** Jeśli rady lub zaangażowanie stają się przytłaczające, delikatnie przypomnij im, że ty i twój partner ustalacie, co będzie najlepsze dla waszej rodziny”.

„Równoważenie wdzięczności za ich wsparcie z zachowaniem niezależności jako rodzice może pomóc w stworzeniu pozytywnej dynamiki”.

„Jednym z najlepszych sposobów na zmniejszenie stresu i utrzymanie harmonii w gospodarstwie domowym jest dzielenie się obowiązkami. Niezależnie od tego, czy chodzi o opiekę nad dzieckiem, obowiązki domowe czy zarządzanie finansami, sprawiedliwy podział zadań gwarantuje, że nikt nie poczuje się przytłoczony.

Oto kilka wskazówek

1. **Omówcie role i oczekiwania:** Przeprowadźcie otwartą rozmowę ze swoim partnerami na temat tego, kto będzie zajmował się poszczególnymi zadaniami.
2. **Bądźcie elastyczne:** W miarę jak dziecko rośnie, obowiązki mogą się zmieniać, więc regularnie dokonuj ponownej oceny i dostosowuj się.
3. **Zaangażujcie innych:** Jeśli masz starsze dzieci lub innych członków rodziny, zachęć ich, aby wnieśli swój wkład w sposób dostosowany do wieku”.

„Dzielenie się obowiązkami nie tylko zmniejsza obciążenie, ale także sprzyja poczuciu partnerstwa i wspólnego życia”.

Osoba prezentująca:

„Poświęćmy teraz chwilę na zastanowienie się nad swoimi relacjami. Zastanów się nad tym pytaniem: Co najbardziej zmieniło się w Twoich relacjach, odkąd zostałeś matką? Weź pod uwagę swojego partnera, rodzinę i przyjaciół. Poświęć chwilę na zanotowanie swoich przemyśleń lub podzielenie się nimi, jeśli czujesz się komfortowo”.

Wstrzymaj wypowiedź na 1-2 minuty

„Dziękuję za refleksję. Zrozumienie, w jaki sposób zmieniły się twoje relacje, jest pierwszym krokiem w kierunku radzenia sobie z tymi zmianami w pozytywny sposób”.

1. *Jakie działania lub gesty ze strony partnera lub rodziny były najbardziej pomocne w tym czasie?*
2. *Jakie granice lub dostosowania mogłyby poprawić twoje relacje w przyszłości?”*

"Pamiętaj, że relacje ewoluują w czasie, a okres poporodowy to tylko jeden z etapów długiej podróży. Cierpliwość, otwarta komunikacja i wzajemne wsparcie są kluczowe”.

Slajd nr 9 Recognizing signs of postpartum complications

"Nasz ostatni temat skupia się na rozpoznawaniu objawów komplikacji poporodowych. Podczas gdy wiele matek wraca do zdrowia bez problemów, ważne jest, aby być świadomym fizycznych i psychicznych sygnałów ostrzegawczych. Ich wczesne rozpoznanie i zwrócenie się o pomoc może mieć znaczący wpływ na powrót do zdrowia i dobre samopoczucie”.

„Zacznijmy od problemów fizycznych. Podczas gdy Twoje ciało jest stworzone tak, aby leczyć się po porodzie, niektóre objawy mogą sygnalizować problem. Oto kilka sygnałów ostrzegawczych, na które należy zwrócić uwagę:

1. **Nadmierne krwawienie:** Obfite krwawienie, które przesiąka przez podpaskę w ciągu godziny lub wydalanie skrzepów większych niż piłeczka golfowa może wskazywać na krwotok poporodowy.
2. **Objawy infekcji:** Zwróć uwagę na gorączkę, dreszcze, zaczerwienienie, obrzęk lub cuchnącą wydzielinę z nacięcia cesarskiego cięcia lub rozdarcia krocza.
3. **Silny ból brzucha:** Może to wskazywać na infekcję macicy lub inne powikłania.
4. **Problemy z piersiami:** Bolesne guzki, zaczerwienienie lub ciepło w piersi mogą wskazywać na zapalenie sutka, infekcję wymagającą leczenia”.

„Jeśli zauważysz którykolwiek z tych objawów, natychmiast zgłoś się do lekarza. Szybkie leczenie może zapobiec pogorszeniu się powikłań”.

„Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Wiele matek doświadcza baby blues, ale niektóre objawy mogą wskazywać na poważniejszy stan:

1. **Depresja poporodowa:** Utrzymujący się smutek, poczucie beznadziei lub trudności w nawiązywaniu więzi z dzieckiem, które trwają dłużej niż dwa tygodnie.
2. **Lęk poporodowy:** Nadmierne zamartwianie się, niepokój lub objawy fizyczne, takie jak przyspieszone bicie serca lub trudności z oddychaniem.
3. **Natrętne myśli:** Niepokojące lub uporczywe myśli o wyrządzeniu krzywdy sobie lub dziecku, które mogą wskazywać na poporodowe zaburzenia obsesyjno-kompulsywne lub psychozę”.

„Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich zauważy te objawy, natychmiast poszukaj pomocy. Problemy ze zdrowiem psychicznym po porodzie są uleczalne, a wsparcie jest dostępne”.

„Wizyty kontrolne u lekarza mają kluczowe znaczenie, nawet jeśli czujesz się dobrze. Wizyty te pozwalają lekarzowi:

- Monitorować fizycznego powrotu do zdrowia.
- Rozwiązywać problemów związanych z karmieniem piersią lub karmieniem.
- Prowadzić badania pod kątem objawów depresji poporodowej lub lęku.
- Odpowiadać na wszelkie pytania i wątpliwości.

„Wykorzystaj w pełni te wizyty, przygotowując listę pytań lub objawów, których doświadczyłaś od porodu. Otwarta komunikacja z lekarzem jest kluczowa”.

„Oto, co zrobić, jeśli obawiasz się potencjalnych komplikacji:

1. **Skontaktuj się ze swoim lekarzem:** Nie czekaj do następnej zaplanowanej wizyty - zadzwoń natychmiast.
2. **Jeśli to konieczne, zwróć się o pomoc w nagłych wypadkach:** Jeśli objawy są poważne lub zagrażają życiu, udaj się na pogotowie lub wezwij służby ratunkowe.
3. **Zaufaj swojemu instyktowi:** znasz swoje ciało najlepiej. Jeśli coś jest nie tak, lepiej zachować ostrożność”.

"Wspieranie siebie jest ważne. Jeśli czujesz się odrzucony, nie wahaj się zasięgnąć drugiej opinii”.

„Poświęćmy chwilę na zastanowienie się nad tym pytaniem: *Czy czułaś się komfortowo omawiając obawy ze swoim lekarzem?* Zapisz swoje przemyślenia lub podziel się nimi, jeśli czujesz się komfortowo”.

Wstrzymaj wypowiedź na 1-2 minuty

"Dziękujemy za refleksję. Otwarta komunikacja z lekarzem jest istotną częścią opieki poporodowej. Nie wahaj się wyrazić swoich obaw - oni są po to, aby pomóc”.

„Oto kilka dodatkowych pytań do rozważenia:

1. *Co sprawiło, że czułaś się najbardziej wspierana podczas poporodowych wizyt lekarskich?*

2. *Jeśli wahałaś się przedyskutować coś ze swoim lekarzem, co Cię powstrzymywało?"*

"Twoje zdrowie i dobre samopoczucie są podstawą Twojej zdolności do opieki nad dzieckiem. Traktuj siebie priorytetowo i w razie potrzeby szukaj pomocy".

Slajd nr 10 Closing and summary

"Dzisiaj dużo rozmawialiśmy o okresie poporodowym i związanych z nim wyzwaniach. Zanim skończymy, chciałbym podsumować kluczowe punkty, które omówiliśmy i zostawić cię z zachętą i praktycznymi dalszymi krokami".

„Podsumujmy szybko, czego się nauczyliśmy:

1. **Powrót do zdrowia fizycznego:** Twoje ciało przechodzi znaczące zmiany po porodzie, a odpoczynek, odżywianie i delikatna samoopieka są niezbędne do wyzdrowienia.
2. **Wyzwania emocjonalne i psychologiczne:** To normalne, że odczuwasz szereg emocji, od radości po przytłoczenie. Rozpoznaj różnicę między baby blues a poważniejszymi stanami i w razie potrzeby poszukaj pomocy.
3. **Praktyki związane z karmieniem:** Niezależnie od tego, czy karmisz piersią, mieszanką, czy jednym i drugim, karmienie jest procesem uczenia się. Nie wahaj się skontaktować z konsultantem laktacyjnym lub pracownikiem służby zdrowia w celu uzyskania wskazówek.
4. **Budowanie sieci wsparcia:** Otaczaj się ludźmi, którzy podnoszą Cię na duchu i pomagają Ci, i nie bój się prosić o pomoc.
5. **Odkrywanie na nowo swojej tożsamości:** Pogodzenie macierzyństwa z poczuciem własnej wartości wymaga czasu. Małe kroki, takie jak angażowanie się w czynności, które sprawiają ci przyjemność, mogą pomóc.
6. **Poradzenie sobie ze zmianami w związku:** Otwarta komunikacja i wspólne obowiązki wzmacniają relacje w okresie przejściowym.
7. **Rozpoznawanie komplikacji:** Bądź czujna na fizyczne i psychiczne sygnały ostrzegawcze i

	<p>prioritytetowo traktuj dalszą opiekę u swojego lekarza”.</p> <p>„Pamiętajcie, że dtoga każdej matki jest wyjątkowa. Kluczem jest znalezienie tego, co działa najlepiej dla Ciebie i Twojej rodziny”.</p> <p>„Macierzyństwo to piękna, ale złożona sprawa, w której nie musisz radzić sobie sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Polegaj na swoim partnerze, rodzinie i przyjaciółach. • Połącz się z grupami wsparcia lub sieciami rodzicielskimi. • Skontaktuj się z pracownikami służby zdrowia w celu uzyskania porady lub zapewnienia. <p>"Proszenie o pomoc jest w porządku - pokazuje odwagę, a nie słabość. Dbanie o siebie jest jednym z najlepszych sposobów, aby zadbać o swoje dziecko”.</p> <p>Slajd nr 11 Pytanie</p> <p>"Zanim zakończymy, chciałabym podzielić się z wami wszelkimi pytaniami i przemyśleniami. To bezpieczna przestrzeń, więc nie krępuj się dzielić wszystkim, co przychodzi ci do głowy - niezależnie od tego, czy jest to związane z dzisiejszymi tematami, czy z czymś innym, co cię ciekawi”.</p> <p>Slajd nr 12</p> <p>"Dziękuję wszystkim za dzisiejszą obecność i poświęcenie tego czasu na skupienie się na swoim dobrym samopoczuciu. Okres poporodowy to czas dostosowania i rozwoju, a Ty wykonujesz niesamowitą pracę. Podchodźcie do wszystkiego dzień po dniu i pamiętajcie, że wsparcie jest zawsze w zasięgu ręki.</p> <p>Życzę wam i waszym rodzinom wszystkiego najlepszego podczas kontynuowania tej niesamowitej podróży w macierzyństwo. Miłego dnia!”</p> <p>Slajd nr 13 Bibliografia</p>	
Additional resources in	Polecane materiały do pogłębienia wiedzy	

English and Partners' languages	<p><i>Źródła:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kendall-Tackett, K. A. (2007). <i>A new paradigm for depression in new mothers: The central role of inflammation and how breastfeeding and anti-inflammatory treatments protect maternal mental health</i>. International Breastfeeding Journal. 2. Dennis, C. L., & Hodnett, E. (2007). <i>Psychosocial and psychological interventions for treating postpartum depression</i>. Cochrane Database of Systematic Reviews. <p><i>Ksiązki:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brott, A., & Ash, J. (2015). <i>The New Mom's Guide to Life with Baby</i>. 2. Kitzinger, S. (2012). <i>The Year After Childbirth: Enjoying Your Body, Your Relationships, and Yourself in Your Baby's First Year</i>. <p><i>Blogi:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. KellyMom (https://kellymom.com) - Breastfeeding and parenting resources. 2. Postpartum Progress (https://postpartumprogress.com) - Support for maternal mental health. <p><i>Sieci wsparcia:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La Leche League International (https://www.llli.org) - Breastfeeding support. 2. Postpartum Support International (https://www.postpartum.net) - Resources and helplines for postpartum mental health. 	
Notes to the LMS developer		