

Poradnik dla rodziców po powrocie z oddziału intensywnej terapii noworodka



Gratulacje - Ty i Twoje dziecko jesteście już w domu! Zastanawiasz się pewnie, czego możesz teraz oczekiwać i czy dasz sobie radę na tym nowym etapie. Oto garść porad, które ułatwią Ci życie po powrocie z oddziału intensywnej terapii noworodka.

Czego możesz oczekiwać, kiedy wrócisz do domu ze szpitala: ^{1,2}



- Zanim Ty i Twoje dziecko poczujecie się jak w domu, może minąć trochę czasu
- Musisz przygotować się na regularne wizyty u lekarza i badania kontrolne
- Aby zmniejszyć ryzyko infekcji, może być konieczne ograniczenie wizyt rodziny i znajomych
- Możesz spodziewać się bezsennych nocy, ponieważ dziecko będzie się budzić na karmienie. Kieruj się schematem karmienia i snu, którego nauczył cię personel oddziału intensywnej terapii noworodka

Na jakie psychiczne objawy należy zwrócić uwagę: ^{3,4}

Emocjonalne objawy, na jakie należy zwrócić uwagę po powrocie do domu, to m.in.:



- Utrata zainteresowania dzieckiem
- Poczucie beznadziei i bezradności
- Nadmierne zaniepokojenie o dziecko
- Niemożność cieszenia się czymkolwiek
- Utrata pamięci lub problemy z koncentracją
- Poczucie, że nie jesteś wystarczająco dobrym rodzicem lub że Twoje dziecko Cię nie kocha
- Problemy z nawiązaniem więzi z dzieckiem i brak radości ze spędzania z nim czasu
- Uczucie rozdrażnienia wobec partnera, niemowlęcia lub pozostałych dzieci

Fizyczne objawy, na jakie należy zwrócić uwagę po powrocie do domu, to m.in.:



Ataki paniki



Bezsennosc



Przemienne zmęczenie



Uczucie bolesności
lub ból



Utrata apetytu



Jeśli występują u Ciebie jakiegokolwiek z wymienionych powyżej objawów, porozmawiaj z lekarzem, który udzieli Ci niezbędnej pomocy.

1. Bliss. When you get home. (Kiedy wracasz do domu.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.bliss.org.uk/parents/going-home-from-the-neonatal-unit/when-you-get-home-from-the-neonatal-unit>. [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

2. NHS. Sleep and tiredness after having a baby. (Sen i zmęczenie po urodzeniu dziecka.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/sleep-and-tiredness-after-having-a-baby/>. [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

3. NHS. Feeling depressed after childbirth. (Uczucie przygnębienia po porodzie.) [publikacja internetowa] nhs.uk. Adres: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/feeling-depressed-after-childbirth/>. [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

4. NHS (2021). Symptoms - Postnatal depression. (Depresja poporodowa - symptomy) [publikacja internetowa] nhs.uk. Adres: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/post-natal-depression/symptoms/>. [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

Jak poświęcać czas samemu sobie i dbać o własne potrzeby



Ponieważ opieka nad niemowlęciem to ogromny wysiłek, nie musisz koniecznie postępować zgodnie z każdą z poniższych porad, ale postaraj się skorzystać choćby z kilku z nich.

Jak poświęcać czas samemu sobie i dbać o własne potrzeby:^{5,6}



- Zrelaksuj się stosując ćwiczenia oddechowe lub jogę
- Weź ciepłą kąpiel lub prysznic albo zajmij się kolorówką dla dorosłych
- Odpoczywaj – śpij wtedy, kiedy dziecko śpi, i postaraj się położyć się wcześniej przynajmniej raz w tygodniu
- Ruszaj się na świeżym powietrzu – spaceruj, pływaj lub chodź na piesze wycieczki
- Poświęcaj czas swojemu partnerowi lub partnerce, nawet jeśli będzie to wspólne oglądanie telewizji
- Wyrażaj swoje emocje i zaakceptuj, że jesteś tylko człowiekiem i przechodzisz trudny okres

Powiedz rodzinie i znajomym, jak mogą Ci pomóc, tak aby zaspokoić Twoje podstawowe potrzeby i dać Ci czas na zajęcie się własnym życiem

Z kim możesz porozmawiać, aby otrzymać pomoc po powrocie z oddziału intensywnej terapii noworodka:⁶



- Jeśli masz objawy depresji i przeżywasz emocje, które wpływają na Twoje codzienne życie, skontaktuj się z lekarzem
- Postaraj się ograniczyć stres i zaniepokojenie przed badaniami kontrolnymi, spisując przed każdą wizytą pytania, które chcesz zadać
- Rozmawiaj z innymi rodzicami, którzy są w takiej samej sytuacji. Dołącz do grupy wsparcia, aby nawiązać kontakt z innymi rodzicami wcześniaków

Jak komunikować się z rodziną i znajomymi oraz co mogą oni zrobić, aby Ci pomóc:⁷⁻¹⁰



- Zastanów się, jaką pomoc chcesz otrzymać od rodziny i znajomych, i stwórz emocjonalną listę życzeń, aby lepiej przekazać swoje myśli i uczucia
- Powiedz rodzinie i znajomym, jak mogą Ci pomóc w praktycznych sprawach, takich jak gotowanie posiłków, które można zamrozić, pranie czy odbieranie dzieci ze szkoły
- Wybierz jednego członka rodziny lub znajomego, który będzie osobą pierwszego kontaktu przekazującą wiadomości i informacje o dziecku innym członkom rodziny lub znajomym. Jeśli ludzie zasypują Cię pytaniami o zdrowie dziecka, możesz również stworzyć grupę na WhatsAppie

5. NHS. Keeping fit and healthy with a baby (Jak utrzymać zdrowie i dobrą kondycję, kiedy masz dziecko.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/keep>

6. Bliss. How you might feel when you go home. (Jak możesz się czuć po powrocie do domu.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.bliss.org.uk/parents/going-home-from-the-neonatal-unit/how-you-might-be-feeling-when-you-go-home> [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

7. NHS. Patient information factsheet. (Informacje dla pacjentów.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Neonatal/Mental-wellbeing-support-on-the-neonatal-intensive-care-unit-NICU-2291-PIL.pdf> [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

8. NHS. Patient information factsheet. (Informacje dla pacjentów.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Neonatal/Mental-wellbeing-support-on-the-neonatal-intensive-care-unit-NICU-2291-PIL.pdf> [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

9. NHS. Patient information factsheet. (Informacje dla pacjentów.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Neonatal/Mental-wellbeing-support-on-the-neonatal-intensive-care-unit-NICU-2291-PIL.pdf> [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].

10. NHS. Patient information factsheet. (Informacje dla pacjentów.) [publikacja internetowa] Adres: <https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Neonatal/Mental-wellbeing-support-on-the-neonatal-intensive-care-unit-NICU-2291-PIL.pdf> [Dostęp: 8 sierpnia 2022 r.].