

Spis treści

OKRES PRENATALNY (ciąża)

- 1. Przebieg ciąży i rozwój dziecka od początku ciąży do porodu**
Agnieszka Bień, Marta Zarajczyk 1
 - 1.1. Zmiany w organizmie matki 2
 - 1.2. Rozwój dziecka w poszczególnych tygodniach ciąży – rozwój anatomiczny i emocjonalny, rozwój zmysłów 6
 - 1.3. Rozwój więzi między rodzicami a nienarodzonym dzieckiem poprzez naukę dialogu prenatalnego, syndrom couvade 10
- 2. Opieka prenatalna** *Marta Zarajczyk, Agnieszka Bień* 12
 - 2.1. Czynniki mające wpływ na przebieg ciąży, zdrowie kobiety ciężarnej oraz jej dziecka 12
 - 2.2. Pierwsza wizyta w poradni dla kobiet/poradni ginekologicznej, przebieg i częstotliwość kolejnych wizyt 15
 - 2.3. Badania diagnostyczne, konsultacje i świadczenia zdrowotne realizowane przez lekarza lub położną w poszczególnych trymestrach ciąży 19
 - 2.4. Plan opieki przedporodowej 22
 - 2.5. Samoobserwacja w okresie ciąży 22
- 3. Styl życia w okresie ciąży** *Agnieszka Bień, Marta Zarajczyk* 25
 - 3.1. Styl życia 25
 - 3.2. Zasady odżywiania 39
 - 3.3. Aktywność fizyczna w okresie ciąży 46
- 4. Dolegliwości okresu ciąży i sposoby radzenia sobie z nimi**
Agnieszka Bień, Marta Zarajczyk 52
 - 4.1. Zawroty głowy, omdlenia 52
 - 4.2. Mdłości, wymioty, zgaga 53
 - 4.3. Wzdęcia, zaparcia, hemoroidy i żylaki kończyn dolnych 54
 - 4.4. Zmiany na skórze, rozstępy, obrzęki 56
 - 4.5. Częste oddawanie moczu 59
 - 4.6. Bóle głowy i kręgosłupa 59
 - 4.7. Skurcze mięśni 62
 - 4.8. Krwawienia z dziąseł 63
 - 4.9. Dolegliwości przemawiające za natychmiastowym kontaktem z lekarzem 63

5. Profilaktyka chorób zakaźnych w okresie okołoporodowym <i>Monika Ziarnik, Joanna Sosnowska, Beata Pięta</i>	65
6. Problemy psychologiczne i emocjonalne kobiety i jej rodziny w okresie ciąży, porodu oraz połogu <i>Beata Pięta, Anna Stolaś</i>	83
7. Wybrane zagadnienia prawne dotyczące opieki okołoporodowej i ochrony macierzyństwa <i>Grażyna Iwanowicz-Palus</i>	95
7.1. Standard organizacyjny opieki okołoporodowej	96
7.2. Prawa pacjenta w okresie okołoporodowym	101
7.3. Opieka medyczna w okresie okołoporodowym	103
7.4. Ochrona prawna macierzyństwa – uprawnienia związane z rodzicielstwem	105
7.5. Wybrane świadczenia rodzinne	111

OKRES PORODU

8. Przygotowanie do porodu i plan porodu <i>Mariola Kicia, Grażyna Iwanowicz-Palus</i>	119
8.1. Przygotowanie fizyczne do porodu, przygotowanie do porodu wertykalnego	119
8.2. Sposoby radzenia sobie z lękiem podczas porodu	124
8.3. Znaczenie bólu porodowego	126
8.4. Wsparcie osoby bliskiej podczas porodu – poród rodzinny	127
8.5. Plan porodu – preferencje i oczekiwania rodzącej	129
9. Czynniki zwiastujące początek porodu, stany nagłe wymagające szybkiej hospitalizacji <i>Mariola Kicia, Grażyna Iwanowicz-Palus</i>	134
9.1. Stany nagłe wymagające szybkiej hospitalizacji	135
9.2. Postępowanie przy przyjęciu rodzącej na salę porodową	137
9.3. Dokumenty osobiste i dokumentacja ciąży niezbędna przy przyjęciu kobiety do szpitala oraz wyprawka do szpitala	139
10. Fizjologia porodu, poród aktywny, poród rodzinny <i>Dorota Matuszyk, Justyna Kot, Klaudia Sieńko-Hans</i>	145
10.1. Postępowanie w poszczególnych okresach porodu – ogólne zasady	146
10.2. Postępowanie w poszczególnych okresach porodu – zgodnie z założeniami standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej	149
10.3. Rola i zadania osoby towarzyszącej podczas pierwszego i drugiego okresu porodu	154
10.4. Monitorowanie stanu dziecka i czynności skurczowej macicy podczas porodu	155
10.5. Przygotowanie do ochrony krocza	160
10.6. Ćwiczenia relaksacyjne podczas porodu – rola oddechu	162
10.7. Przyjmowanie dogodnych pozycji przynoszących ulgę rodzącej	163
10.8. Immersja wodna i poród w wodzie	165

11. Pozycje wertykalne w pierwszym i drugim okresie porodu, udogodnienia porodowe <i>Paula Janczyk, Barbara Prażmowska</i>	170
11.1. Ruch w trakcie porodu	171
11.2. Pozycje w trakcie pierwszego i drugiego okresu porodu	174
11.3. Udogodnienia porodowe	183
12. Łagodzenie bólu porodowego: metody niefarmakologiczne i farmakologiczne <i>Elżbieta Sibiga, Paula Janczyk</i>	185
12.1. Ból podczas porodu	186
12.2. Niefarmakologiczne metody łagodzenia bólu	190
12.3. Farmakologiczne metody łagodzenia bólu	194
13. Kontakt matki z dzieckiem „skóra do skóry” <i>Dorota Ćwiek, Bożena Kulesza-Brończyk</i>	204
14. Cięcie cesarskie – korzyści i zagrożenia dla matki i dziecka, powikłania wczesne i późne po cięciu cesarskim <i>Grażyna Bączek</i>	210
15. Możliwości deponowania tkanek popłodu w celu pozyskania komórek macierzystych <i>Grażyna Iwanowicz-Palus</i>	218
 OKRES POPORODOWY (połóg) 	
16. Opieka w okresie połogu <i>Magdalena Humaj-Grysztar, Julia Nawrot, Katarzyna Kopeć-Godlewska</i>	231
16.1. Przebieg połogu	232
16.2. Styl życia w okresie połogu	238
16.3. Powrót płodności po porodzie	241
16.4. Opieka w okresie połogu w środowisku domowym	243
17. Psychologiczne aspekty połogu <i>Beata Pięta, Anna Stolaś</i>	247
18. Fizjologia laktacji <i>Bożena Kulesza-Brończyk, Dorota Ćwiek</i>	259
18.1. Czynniki warunkujące proces laktacji	261
18.2. Budowa piersi, budowa jamy ustnej dziecka, motoryka ssania	264
18.3. Czynniki zaburzające proces laktacji	267
18.4. Przeciwwskazania do karmienia piersią, wskazania do czasowej rezygnacji z karmienia piersią	272
18.5. Składniki pokarmu oraz jego zmienność	275
18.6. Korzyści z karmienia piersią	277
18.7. Sprzęt medyczny wspomagający podczas karmienia piersią	281
19. Sytuacje trudne i problemy w laktacji <i>Dorota Ćwiek, Bożena Kulesza-Brończyk</i>	285
19.1. Trudności pojawiające się na początku laktacji	285
19.2. Problemy w czasie laktacji	295
19.3. Relaktacja	313

20. Rozszerzanie diety niemowlęcia. Odżywianie i używki podczas laktacji <i>Dorota Ćwiek, Bożena Kulesza-Brończyk</i>	321
20.1. Rozszerzanie diety niemowlęcia	322
20.2. Odżywianie kobiety w czasie laktacji	326
20.3. Stosowanie używek w okresie laktacji	329
21. Opieka nad noworodkiem <i>Agnieszka Skurzak, Grażyna Iwanowicz-Palus</i>	334
21.1. Postępowanie z noworodkiem po urodzeniu na sali porodowej	335
21.2. Opieka nad noworodkiem zgodnie z założeniami standardu organizacyjnego opieki okołoporodowej	342
21.3. Działania profilaktyczne wykonywane u noworodka	344
21.4. Pielęgnacja noworodka	351
21.5. Postępowanie w stanach przejściowych okresu noworodkowego	358
22. Informacje i zalecenia dla rodziców odnośnie postępowania z dzieckiem w domu <i>Agnieszka Skurzak, Grażyna Iwanowicz-Palus</i>	364
22.1. Sposoby komunikacji rodziców z dzieckiem	365
22.2. Kontakt dziecka z otoczeniem	366
22.3. Wyprawka noworodka i ubiór dziecka	366
22.4. Dolegliwości mogące wzbudzać niepokój u rodziców i sposoby radzenia sobie z nimi	368
22.5. Pierwsza pomoc przedmedyczna w sytuacjach nagłych	372
22.6. Alternatywne metody pielęgnacji i opieki nad dzieckiem	374
22.7. Rozwój dziecka w pierwszym roku życia	376
OKRES OKOŁOPORODOWY	
23. Zasady funkcjonowania i możliwości wsparcia w okresie okołoporodowym <i>Monika Przestrzelska</i>	383
23.1. Rodzaje wsparcia społecznego	384
23.2. Wsparcie społeczne w ciąży fizjologicznej i w ciąży powikłanej	387
23.3. Ustalanie ojcostwa	393
23.4. Adopcja dziecka w Polsce	395
23.5. Szczególne uprawnienia kobiet w ciąży	397
23.6. Opieka nad kobietą w okresie okołoporodowym w sytuacjach szczególnych	400
Załączniki	408
Słownik terminów medycznych	463
Skorowidz	469