

Megnyugtatja a kismamákat, ha szülés előtt látják a helyszínt

Hasznos kórházlátogatás

A Csíki Anyák Egyesülete és a Csíkszeredai Megyei Sürgősségi Kórház együttműködéseként minden hónapban szülészeti látogatást tartanak a várandósaik harmadik trimeszterében levő kismamáknak és kísériknek.

Átlagban tíz várandós kismama veszi igénybe azt az alkalmat havonta Csíkszeredában, hogy megtekintse a helyszínt, ahol világra szándékszik hozni gyermekét. Ez a lehetőség ilyen szervezett módon egyedülálló a térségben, mind a szervezők, mind a résztvevők úgy vélik, mindenképp hasznos egy-egy ilyen alkalom. A 2017. márciusában tartott látogatás volt az ötvenötödik, amelyet az egyesület és az intézmény szervezett.

Hasznos tanácsok

A látogatásokat Kiss Gyöngyi osztályvezető főnővér vezeti, aki a jelenlevőknek a harmadik trimeszterben történő tudnivalókról, többek között a jóslófájásokról, a fájások időtartamáról, valamint arról is beszél, hogy mikor ajánlott felkeresni a kórházat, illetve hogy milyen esetekben végeznek császármetszést. Elmondja azt is, hogy milyen aktákat szükséges magához tennie a kismamának, amikor a kórházba indul, hogy hol és hogyan történik a kisbaba beiratása, hol öltöztetik a babákat, és hogy mikor hagyhatják el a kórházat.

„Második alkalommal jövök kórházlátogatásra, szinte ugyanaz hangzott el, mint az első alkalommal, de jó volt »elismételni«, és a szülészeten történt változásokra is kíváncsi voltam. Számomra első alkalommal is jót tett a látogatás, mert tudtam, hogy mire számítsak szüléskor” – magyarázta az egyik, a legutóbbi látogatáson részt vevő kismama. „Másodjára szülök, első alkalommal Angliában szültem, és kíváncsi voltam, hogy itt milyenek a körülmények, milyen termek vannak, mit kell tudni a beíratásról. Ezek mindenképp hasznosak” – véli egy másik kismama.



FOTÓ: TIBOLDI BEA

Mind a résztvevők, mind a szervezők hasznosnak tartják a szülészeti látogatásokat

lommel, de jó volt »elismételni«, és a szülészeten történt változásokra is kíváncsi voltam. Számomra első alkalommal is jót tett a látogatás, mert tudtam, hogy mire számítsak szüléskor” – magyarázta az egyik, a legutóbbi látogatáson részt vevő kismama. „Másodjára szülök, első alkalommal Angliában szültem, és kíváncsi voltam, hogy itt milyenek a körülmények, milyen termek vannak, mit kell tudni a beíratásról. Ezek mindenképp hasznosak” – véli egy másik kismama.

Szülőszobák, kórtermek

A főnővér megmutatja a szülészeti osztály termeit is a kismamáknak, a háromágyas

kórtermeket, az ebédlőt, az asszisztens- és orvosi szobát, a műtőt és a szülőszobát. Arra is felhívja a figyelmet, hogy milyen kellékeket, ruhákat ajánlott behozni. „A mostani kismamák többnyire tudják a dolgokat, el is jönnek szép számmal a látogatásra, és megjegyzik az itt hallottakat. Azoknál van probléma, akik nem jönnek el, nem tudják, hogy például mit kell hozni, és megérkeznek egy nagy bőrönddel, párnát, paplant hoznak. Pedig három-négy napra nincs amiért. Itt megkapják a tiszta ágyneműt, ha szükség, azonnal cseréljük a lepedőt. Mindenképp ajánlott itt lenni, ha már van egy ilyen alkalom. Szép dolog, hogy apukák is jönnek, és érdeklődnek a vajúds, a terhesség iránt” – tette hozzá Kis Gyöngyi.

lom. Szép dolog, hogy apukák is jönnek, és érdeklődnek a vajúds, a terhesség iránt” – tette hozzá Kis Gyöngyi.

Felkészülten érkeznek

Tiboldi Bea, a Csíki Anyák Egyesületének elnöke rámutatott, annak idején nyitottan fogadta kezdeményezésüket a kórház vezetősége, és a szülészeti osztályon dolgozók is elfogadták, felvállalták ezeket a látogatásokat. „Az a visszajelzés, hogy ez fontos, szükséges, és már bekerült a köztudatba. A látogatási alkalom egy óra, és általában tíz várandós kismama jön el – sokan a párjukkal. Úgy gondoljuk, hogy akik eljönnek,

mindenképp több információval mennek haza. Hasznos a láthatás ereje, hogy valamit, amiről addig esetleg szülésfelkészítón vagy barátoktól hallanak, meg tapasztalhatják, találkozhatnak a műszerekkel, van fogalmuk, látják, hogy mire számíthatnak. Ezáltal sokkal nyugodtabbak. Az átadott információ is gazdagodott az elmúlt években, és felzárkózott az aktuális igényekhez, hisz szó esik alternatív vajúdsi lehetőségekről is. A kórházban dolgozók is belátják, hogy a látogatások után sokkal könnyebben tudnak bánni a beérkező kismamákkal, akik már eleve felkészülten érkeznek.”

PÉTER BEÁTA

REKLÁM



Cégünk az Országos Egészségbiztosító Pénztár által engedélyezett gyógyászati segédeszközöket forgalmazó kereskedelmi társaság

Tudta, hogy a gyermeke, unokája félévente jogosult ingyenes ortopéd lábbelikre? Éljen a lehetőséggel!

Az igénylés menete:

- beutaló a háziorvostól
- ortopéd szakorvosi vizsgálat
- szakorvosi kiírás
- méretvétel, szín, anyag, modell kiválasztása
- gyártás
- cipő átadása

RENDELHETŐ

100%-os támogatás

Keressen minket bizalommal:

A Best Line Protetic Kft., Csíkszereda, Temesvári sugárút 49/3. Tel.: 0756 083 992 0266 313 556

Táplálkozás, mozgás, dohányzásmentesség

A bolíviai tsimane törzs életmódjának bizonyos elemeit eltanulva lehetne hatékonyan védekezni a szívbetegségek kialakulása ellen – állapították meg az Új-Mexikói Egyetem kutatói. Az MTI tájékoztatása szerint a kutatók úgy vélik, az egészséges táplálkozás, a mozgásban gazdag életmód és a dohányzásmentesség lehet a kulcsa annak, hogy a bennszülötteknél alig fordul elő érszűkület. „A tanulmányunk szerint a dél-amerikai tsimane törzs tagjai körében a legalacsonyabb az érelmeszesedés előfordulása az eddig vizsgált népeségek körében” – idézte Hillard Kaplant, az Új-Mexikói Egyetem munkatársát az EurekAlert című tudományos hírportál.

A The Lancet című folyóiratban közölt tanulmány szerint az iparosodott társadalmakban az ébren töltött idő több mint felét (54 százalék) ülvé töltik az emberek,

míg a tsimane törzsnél ugyanez az arány mindössze 10 százalék. A vadászattal, gyűjtögetéssel, halászáttal és földműveléssel töltött napok során a férfiak átlagosan 6-7, a nők 4-6 órát töltenek testmozgással. Az étrendjük szénhidrátalapú (72 százalék), rengeteg rizst, maniókát, kukoricát, magot és gyümölcsöt fogyasztanak. A 14 százaléknyi fehérjét állati húsból nyerik, mindössze 14 százaléknyi zsírt – naponta nagyjából 38 gramm – vesznek magukhoz, és nagyon alacsony a dohányzók száma.

A megfigyeléses tanulmány során a kutatók 85 tsimane falut kerestek fel 2014 és 2015 között. A szakemberek CT-vizsgálatokkal nézték meg az érelmeszesedés mértékét 705 felnőttél, hogy megállapítsák a szívbetegségek kockázatát. A kutatók feljegyezték továbbá a 40 és 94 éves kor közötti alanyok testsúlyát, ko-

rát, pulzusszámát, vérnyomását, koleszterin- és vércukorszintjét, valamint megnézték, hogy van-e a szervezetükben gyulladás. A CT-vizsgálatok tanúsága szerint tízből kilenc bennszülöttnél (85 százalék) nem állt fenn, 13 százalékuknál pedig mérsékelt vagy magas volt a szívbetegség kockázata.

Korosztályonkénti lebontásban nézve, a 75 év feletti bennszülöttek esetében (48 ember) csaknem kétharmaduknál nem állt fenn, és 8 százalékuknál volt mérsékelt vagy magas a szívbetegségek kockázata.

Összehasonlításképpen: egy több mint 6800 amerikai bevonásával készített tanulmány szerint a 45 és 84 éves kor közötti résztvevők mindössze 14 százalékánál nem állt fenn, míg 50 százalékuknál mérsékelt vagy magas volt a szívbetegségek kockázata.