



**Katarzyna Mitkow**

– absolwentka nauk o rodzinie, nauczyciel Naturalnego Planowania Rodziny

**C**zy to przypadek, że drugiego lutego, chociaż obchodzone jest święto Ofiarowania Pańskiego, pojawia się wątek Maryi? Czy to przypadek, że akurat dzieje się to sześć tygodni od Bożego Narodzenia? Otóż nie! Patrząc na te okoliczności, z punktu widzenia fizjologii, dokładnie drugiego lutego kończy się okres połogu Maryi. Dlaczego ten poporodowy czas w życiu kobiety jest tak ważny, że nawet zyskał swoją nazwę?

W czasie ciąży organizm kobiety stopniowo zmieniał się przez dziewięć miesięcy. Natomiast, powrót do stanu sprzed ciąży trwa sześć tygodni i właśnie ten czas zyskał miano połogu. Od razu rzuca się w oczy ogromna dysproporcja czasowa. Dlatego organizm kobiety wymaga w tym czasie szczególnej troski, braku pośpiechu, odpoczynku, oszczędzania się. W praktyce (nie wiedzieć czemu) oczekuje się od kobiety szybkiego powrotu do formy, co nie mobilizuje, a wręcz dołuje i prowadzi do tego, by kobieta robiła coś kosztem siebie i swojego zdrowia. Takie nieposzanowanie organizmu prędzej czy później da o sobie znać. I wcale nie wynika to z tego, że to ciąża i poród nadszarpnął stan zdrowia, a właśnie niezadbanie o siebie w okresie połogu.

### Zwijanie macicy

To, co przede wszystkim dzieje się w połogu, to obkur-

## Wyjątkowe 6 tygodni po porodzie (cz.I)

również rozbudzenie i utrzymanie laktacji. Krwawienie po porodzie, czyli odchody poporodowe nie powinny trwać krócej niż tydzień, a zazwyczaj zanikają po 4 – 6 tygodniach. W miarę upływu czasu zmieniają zabarwienie (i jest to normalne zjawisko) od koloru krwistego, poprzez brązowy, żółtawy po szarobiały. Zaniepokoić powinny odchody w małej ilości lub obfitej oraz nieprzyjemna ich woń. Często tym objawom towarzyszy podwyższona temperatura ciała. Taki stan wymaga niezwłocznej konsultacji lekarskiej, ponieważ może świadczyć o stanie zapalnym błony śluzowej macicy lub o tzw. zatrzymaniu wydalania odchodów.

### Laktacja

W dobrym przejściu połogu pomaga kobiecie... dziecko. Dzieje się to na skutek karmienia piersią. Nie jest to przypadek, że w pierwszych miesiącach (tzw. czwarty trymestr ciąży) dziecko ma nieustanną potrzebę bycia przy piersi. Mylnie określa się to „wiszeniem na piersi” lub „robieniem sobie z mamy smoczka”. Nie dość, że tym sposobem rozkręca się laktacja, to dodatkowo działające hormony (tu głównie oksytocyna) pomagają mamie szybciej zregenerować się po ciąży, nie wspominając już o tym, że dziecko wyrwane z bezpiecznego świata (łona mamy) nie rozumie, boi się, adaptuje do nowych warunków. Stąd bliskość mamy daje poczucie bezpieczeństwa w „nowym” świecie, buduje



matki przystopowanie tempa życia niemalże (o ile się da) do minimum.

Co prawda cały proces laktacji rusza już na przełomie 16 – 22 tygodnia ciąży, ale ostateczny start zaczyna się po urodzeniu łożyska. Dlatego połów, a już zwłaszcza pierwsze chwile po porodzie są tak ważne z punktu widzenia karmienia piersią. Nie chcę się nad tym tematem rozwodzić, ponieważ ufam, że w przyszłości uda mi się opisać to bardziej szczegółowo, ale ważne jest, by wiedzieć, że pierwsze chwile po porodzie są bardzo istotne. Przystawienie dziecka do piersi najpóźniej w 30 minutcie jego życia wpływa na rozkręcenie laktacji i kształtowanie właściwej postawy macierzyńskiej. Pomaga w tym system opieki poporodowej rooming – in, gdzie matka stale przebywa z dzieckiem, odpowiada na jego potrzeby. W tym czasie reakcja na potrzeby dziecka jest dość uniwersalna, a jest nią podanie piersi. Twierdzi się, że taka ciągła obecność z dzieckiem ustawia właściwie relację matka – dziecko, chroni przed postawą nadopiekuńczości lub chłodnego podejścia, tworzy więź. Poza tym matka mając dziecko przy sobie, może je

### Depresja poporodowa

Bliskość z dzieckiem oraz karmienie piersią pomagają zmniejszyć ryzyko baby blues (smutku poporodowego) czy depresji. Obniżony nastrój może wynikać z burzy hormonalnej, która dzieje się w bardzo krótkim czasie i która towarzyszy czasowi okołoporodowemu, jak również z nowej sytuacji, która dostarcza emocji, takich jak zmęczenie, zagubienie, lęk, stres, brak wiary we własne siły, osłabionej koncentracji. Jest to stan przejściowy, zwykle ustępuje po 3-5 dniach od porodu. W późniejszym czasie można obserwować pojedyncze dni słabości. Jeśli jednak smutek, niechęć trwa dłuższy czas warto skonsultować się ze specjalistą, czy to nie jest już coś poważniejszego, jak np. depresja i nie wymaga to leczenia. Chcąc pomóc kobiecie przejść ten czas, należy wykazać się cierpliwością, zrozumieniem, serdecznością, łagodnością. Warto podtrzymywać wiarę w kobiecie, że daje sobie radę i spełnia się jako matka.

W kolejnym artykule kontynuując temat, pochylimy się nad rolą otoczenia względem kobiety w połogu oraz tym,



**Anna Szczypińska**

– przewodniczka po Ziemi Świętej, prowadzi własną firmę Anis Pol Travel w Izraelu [www.ziemiawieta-polonia.pl](http://www.ziemiawieta-polonia.pl)

**C**astel – to ruiny zamku krzyżackiego położone na drodze z Tel Avivu do Jerozolimy w Górach Judzkich, ok. 15 km od stolicy.

Już w czasach okupacji rzymskiej odkryto walory strategiczne tego miejsca. Rzymianie wybudowali tutaj twierdzę Castellum, która miała za zadanie strzec szlaku handlowego. Na jej ruinach Krzyżowcy wybudowali swoją twierdzę – Belvoir (co można przetłumaczyć na „Fort Piękną Panoramy”), której ruiny można dzisiaj zwiedzać.

Miejsce to odegrało też ważną rolę we współczesnych czasach, gdyż podczas wojny domowej w Mandacie Palestyny osiedliła się tutaj milicja arabska atakująca konwoje wiozące zaopatrzenie do Jerozolimy. Żydowska Hagana kilkakrotnie usiłowała przejąć ten obszar, ale udało się to dopiero w kwietniu 1948 r. po zabiciu arabskiego przywódcy – al-Husajniego, co otworzyło Żydom zablokowaną wcześniej przez Arabów drogę do Jerozolimy.

Wojna ta polegała przede wszystkim na odcięciu Żydom dostępu do dróg, sporadycznie atakowano też osiedla żydowskie i blokowano dostarczanie im żywności. Z pomocą Palestyńczykom przysłała Liga Arabska, co doprowadziło ostatecznie do Wojny o Niepodległość, która wybuchła w dniu proklamowania państwa Izrael, 14 maja 1948 r.

## Parki Narodowe Izraela



Arabskiego. Wojna ta zakończyła się dopiero 20 lipca 1949 r. Mimo zwycięstwa państwa Izraela, został on znacznie okrojony z przyznanego mu wcześniej przez ONZ terytorium. Zachodni Brzeg znalazł się w granicach Jordanii a Strefa Gazy w Egipcie. Jordania wraz z Zachodnim Brzegiem zajęła też Jerozolimę Wschod-

nią, na której to terytorium znajduje się Stare Miasto wraz z najświętszym miejscem judaizmu – Ścianą Płaczu. Dostęp do niej Żydzi odzyskali dopiero podczas Wojny Sześciomiesięcznej w 1967 r.

Dzisiaj, w miejscu zwanym Park Narodowy Castel można zwiedzać ruiny samego zamku, ale też jest to miejsce

pamięci poległych w tym miejscu Żydów walczących o niepodległość nowo powstałego państwa. W bunkrach warto obejrzeć film o przebiegu akcji zbrojnej oraz poczuć się jak na froncie podczas multimedialnego show. W okolicy jest dużo pomników poświęconych poległym. Rozciąga się stąd też piękna panorama.

