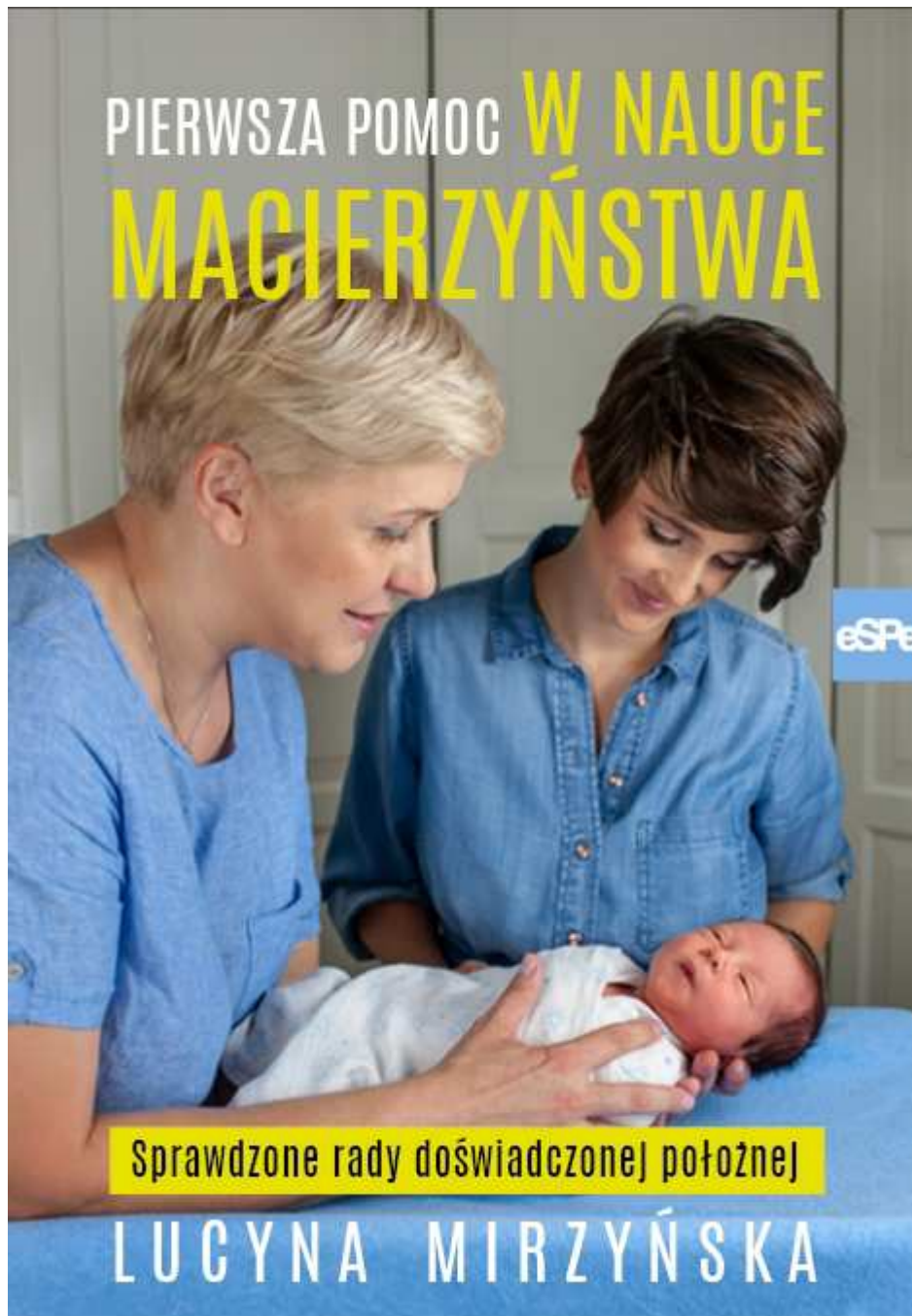


Pierwsza pomoc w nauce macierzyństwa. Sprawdzone rady położnej rodzinnej



Szukającym pewnych i sprawdzonych rad młodym mamom (a także ojcom!), zarówno tym debiutującym w roli rodziców, jak i tym, którzy chcieliby uniknąć błędów w opiece nad swym kolejnym dzieckiem, z pomocą przychodzi Lucyna Mirzyńska, ceniona położna rodzinna, która od niemal 30 lat towarzyszy tysiącom krakowskim rodzin w najpiękniejszym, ale i jednym z najtrudniejszych, momencie ich życia.

Bazując na aktualnej wiedzy medycznej i pedagogicznej, a przede wszystkim na swym długoletnim doświadczeniu pomaga kobietom w dobrym przygotowaniu się do porodu, połogu, karmienia piersią i opieki nad noworodkiem. Czuwając nad zdrowiem swoich pacjentek, daje im coś więcej niż tylko opiekę medyczną – daje im niezachwiane poczucie, że dla swoich dzieci są najlepszymi mamami na świecie. Dzięki tej niezwyklej książce pod swe opiekuńcze skrzydła bierze nie tylko te rodziny, które miały szczęście znaleźć się w gronie jej pacjentów, ale także wszystkie polskie mamy i ojców.

Warto zaufać jej doświadczeniu i skorzystać z jej sprawdzonych wskazówek m.in.:

- jak przygotować dobry plan porodu,
- co spakować do szpitalnej torby,
- gdzie szukać pomocy w walce z bólem porodowym,
- jak skorzystać z praw przysługujących w Polsce kobietom w okresie okołoporodowym,
- co zrobić, by poradzić sobie z trudnościami w połogu,
- jak odnieść sukces w karmieniu piersią, nawet wtedy, gdy nie jest łatwo,
- jak skompletować wyprawkę, by nie zrujnować rodzinnego budżetu,
- co zrobić, gdy dziecko płacze,
- jak bezpiecznie szczepić maluchy.

Lucyna Mirzyńska – absolwentka Collegium Medicum UJ oraz pedagogiki rodziny. Dzięki głosom swych pacjentek zajęła w 2016 r. III miejsce w ogólnopolskim rankingu „Położna na medal”. Laureatka wyróżnienia „Najlepsza położna Małopolski”. Mimo nagród za swój największy sukces zawodowy uznaje uśmiechy które wywołuje na twarzach pacjentów.

Linki do księgarni internetowych gdzie za atrakcyjną cenę można nabyć książkę

<https://xn--boskieksiki-4kb16m.pl/product-pol-1095-PIERWSZA-POMOC-W-NAUCE-MACIERZYNSTWA-Sprawdzone-rady-poloznej-rodzinnej.html?fbclid=IwAR3tEOtP5IBs7W8ArNqf0oWx3RvnrevYrS2g2sngmBs2MEALF4L1StvbMo4>

<https://bonito.pl/k-1545165-pierwsza-pomoc-w-nauce-macierzynstwa-sprawdzone-rady-poloznej-rodzinnej>

Szanowni Państwo,

W imieniu Wydawnictwa eSPe zapraszamy Państwa do zapoznania się z naszą najnowszą propozycją wydawniczą pt. *Pierwsza pomoc w nauce macierzyństwa* autorstwa Lucyny Mirzyńskiej. Bardzo nam miło, że do grona naszych autorów dołączyła ta niezwykle ceniona krakowska położna rodzinna, laureatka wielu nagród przyznawanych przez pacjentki, która od niemal 30 lat sprawuje opiekę nad rodzinami przygotowującymi się do powitania na świecie swojego dziecka.

Książka stanowi w dużej mierze zapis spotkań, które autorka organizuje dla ciężarnych w ramach bezpłatnej **edukacji przedporodowej**. Poruszane w trakcie tych spotkań zagadnienia dotyczące przygotowań do porodu, porodu, położu, laktacji i opieki nad noworodkiem zostały na potrzeby publikacji uzupełnione obszernym komentarzem Lucyny Mirzyńskiej i pięknymi zdjęciami autorstwa Magdaleny Kinkel-Głodek.

Uważamy, że to wyjątkowo wartościowa propozycja, wyróżniająca się spośród podobnych poradników obecnych na rynku wydawniczym. Po pierwsze dlatego, że wszystkie zawarte w nim treści dotyczą polskiej rzeczywistości położniczej i obowiązujących w Polsce Standardów Opieki Okołoporodowej. Po drugie dlatego, że za zamieszczonymi w książce informacjami stoi wiedza dyplomowanej położnej, Edukatora laktacji i pedagoga rodziny, co w czasach anonimowych porad pochodzących z internetu może zapewnić niedoświadczonym rodzicom wiarygodny punkt odniesienia. Po trzecie zaś dlatego, że w wielu rozdziałach autorka zwraca uwagę kobiet na prawa, jakie im przysługują, a więc także na możliwość skorzystania z bezpłatnej opieki położnej rodzinnej. Zachęca kobiety do świadomego wyboru położnej, a swoją postawą daje im wyraźny sygnał, że kwalifikacje i doświadczenie polskich położnych to gwarancja dobrego przygotowania się do macierzyństwa.

Książka Lucyny Mirzyńskiej to także bardzo ważny głos w dyskusji o roli położnych rodzinnych w opiece okołoporodowej. Przywraca temu pięknemu zawodowi należny mu prestiż, podważany ostatnio w często krzywdzących i nierzetelnych doniesieniach medialnych.

Mając nadzieję, że nasza książka zyska Państwa uznanie, prosimy o przedstawienie jej Państwa pacjentkom i pacjentom jako wartościową i profesjonalną alternatywę wobec coraz popularniejszych blogów rodzicielskich i anonimowych porad z mediów społecznościowych. Jesteśmy przekonani, że w czasach, w których poluźnieniu ulegają więzy rodzinne i społeczne, wsparcie ze strony doświadczonej i wykwalifikowanej położnej rodzinnej może być dla młodych rodziców nieocenione.

Publikacja uzyskała rekomendację m.in. Agnieszki Kamińskiej-Nowak, prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Położnych Rodzinnych, oraz dr. n. o zdr. Tadeusza Wadasa, przewodniczącego Małopolskiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych.

Wydawnictwo eSPe
ul. Meissnera 20
31-457 Kraków
Poland

NIP 945-00-01-300

KONTO
51 1240 2294 1111 0000
3723 3754

tel. +48 12 413 19 21
fax +48 12 413 19 21

e-mail espe@espe.pl
www.espe.pl

Pierwsza pomoc w nauce macierzyństwa jest nowością wydawniczą na rynku. To książka prezentująca studium procesu narodzin, a także opieki nad noworodkiem. Dla kobiet oczekujących dziecka jest źródłem bezcennych, praktycznych wskazówek, które pozwolą bardziej świadomie przeżywać macierzyństwo. Czytelnik znajdzie w niej informacje m.in. na temat przyjęcia do porodu, wszystkich okresów porodu, pozycji porodowych, metod łagodzenia bólu. Dodatkowo autorka książki odpowiada na szereg ważnych pytań. m.in. *Dlaczego do macierzyństwa trzeba się przygotować? Kim jest położna rodzinna i dlaczego warto wybrać ją świadomie? Co powinno się znaleźć w planie porodu?* Przewodnik ten pomoże uczynić okres ciąży i porodu głębokim przeżyciem. Pokazuje sposób, w jaki kobieta może aktywnie uczestniczyć w porodzie – czyniąc go tym samym łatwiejszym i bardziej bezpiecznym. Książka w wielowymiarowy sposób ukazuje rolę opieki położniczej skoncentrowanej na pacjentce i jej dziecku.

Autorką książki jest Lucyna Mirzyńska, położna mająca ogromną wiedzę medyczną i pedagogiczną oraz wieloletnie doświadczenie zawodowe, które wykorzystuje, pomaga kobietom w przygotowaniu się do porodu, położu, karmienia piersią i opieki nad noworodkiem.

dr n. o zdr. Tadeusz Wadas

Książka *Pierwsza pomoc w nauce macierzyństwa* Lucyny Mirzyńskiej – doświadczonej położnej rodzinnej, a także mamy, pełnej ciepła, czułości, niezwyklej i dojrzałej kobiety, której położnictwo jest wielką pasją – dla kobiet przygotowujących się do macierzyństwa...

Wydawać by się mogło, że to kolejna pozycja dla rodziców... To jednak nieprawda. Od innych książek tego typu różni się tym, że – bazując na z doświadczenia położnej rodzinnej – autorka przedstawia, jak niezwykle potrzebna jest profilaktyka i edukacja kobiety ciężarnej i jej partnera w przygotowaniu do zostania rodzicami.

To nie jest zwykła książka – to spotkanie z rodzicami „twarzą w twarz”.

Agnieszka Kamińska-Nowak

położna, socjolog

konsultant wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologicznego i położniczego,

IBCL, CDL,

Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Położnych Rodzinnych

Współcześnie obserwujemy i doświadczamy przemian w zakresie życia rodzinnego, które dokonują się na wielu poziomach. Przy czym nadal podkreśla się ponadczasową i uniwersalną wartość i niezastępowalność rodziny jako podstawowego środowiska życia i rozwoju człowieka. Stąd troska o tę wspólnotę, która ujawnia się w różnych obszarach, także i w licznych publikacjach, nie tylko o charakterze naukowym. Warto podkreślić, że istotnym fundamentem dla jakości życia rodzinnego są rodzice tzw. „architekci rodziny”, którzy dzisiaj balansują między tradycją a nowoczesnością, przymusem a potrzebą, społeczno-kulturowymi trendami a indywidualnymi zasobami, konsumpcjonizmem a zrównoważonym rozwojem, w równoległych przestrzeniach realnego i wirtualnego świata, co powoduje, że doświadczają oni poczucie zagubienia i ambiwalencji. Dlatego wielu familiologów, biorąc pod uwagę dokonujące się intensywne przeobrażenia cywilizacyjne, wskazuje na potrzebę edukacji do rodzicielstwa.

Do księgarń trafiła książka pt. *Pierwsza pomoc w nauce macierzyństwa* autorstwa Lucyny Mirzyńskiej (powstała przy współpracy redakcyjnej Magdaleny Kędzierskiej-Zaporowskiej), która swoją treścią wpisuje się w obszar edukacji okołoporodowej. Warto ją polecić osobom, które przygotowują się do roli mamy i taty, bo ich dziecko (może pierwsze lub kolejne) pojawi się wkrótce na świecie oraz ich bliskim, jak również osobom, które pracują z rodzicami lub/i przyszłymi rodzicami, bo książka może stać się pomocnym materiałem dla podejmowanych działań na rzecz wsparcia osób w sytuacji okołoporodowej i procesie „przejścia do rodzicielstwa”, „stawania się rodzicem”. Sytuacja narodzin dziecka jest zawsze trudna dla małżonków, bo wiąże się ze zmianami w aspekcie indywidualnym i w perspektywie pary oraz rodziny jako całości, niemniej jest szansą na rozwój oraz wieloaspektowe wzbogacenie życia małżeńsko-rodzinnego.

Książkę można zliczyć do popularnonaukowych poradników, których na rynku wydawniczym jest wiele, by nie powiedzieć zbyt wiele. Jednak ta publikacja jest szczególna, warta uwagi i zapoznania się z nią. Pierwszym walorem jest Autorka, dyplomowana położna rodzinna z długoletnim stażem, doświadczeniem zawodowym (doceniana i nagradzana) i jednocześnie absolwentka studiów magisterskich z pedagogiki, co jest gwarantem solidnej i rzetelnej wiedzy naukowej, ale i tej praktycznej wynikającej z długoletniej pracy w dziedzinie edukacji prenatalnej, czy też własnych doświadczeń osobistych. Mamy tutaj do czynienia w największym stopniu z wiedzą z zakresu medycyny i biologii, ale także i psychopedagogiczną (poród to nie tylko proces fizjologiczny, ale także psychiczny). Czytając tę pozycję, można dostrzec ogromną pasję i zaangażowanie Autorki w działalność na rzecz rodziców, ich „dobrego startu”, a która sama też przyznaje, że „narodziny to dla niej wciąż największy cud”. Kolejnym walorem publikacji jest forma (zagadnienie, często w postaci pytania, i wyjaśnienie, odpowiedź) oraz przystępny język, co sprzyja temu, że książkę czyta się z dużym zainteresowaniem. Poradnik w sposób zwarty, logiczny, uporządkowany i kompletny prezentuje zagadnienia związane z porodem, położeniem, opieką nad noworodkiem w różnych teoretycznych, a przede wszystkim praktycznych wymiarach. Autorka nie boi się pisać o bólu, pocie i

łzach, które są wpisane w pierwsze doświadczenia rodzicielskie, a szczególnie dotyczą kobiet. Nie idealizuje, ani nie dramatyzuje wizji macierzyństwa, ale racjonalnie i rzeczowo wyjaśnia zjawiska związane z sytuacją okołoporodową i adaptacją do rodzicielstwa. Nie boi się też kontrowersyjnych dzisiaj zagadnień, do których należy szczepienie dzieci. Przedstawia określone stanowisko i argumenty, które za nim przemawiają. Autorka skupia się na kobietach - matkach, ale nie pomija ojców. Specjalnie dla nich, opracowała zwięzłą formułę „zadania dla taty”, co nie oznacza, że mężczyźni nie powinni zapoznać się z pozostałymi stronami poradnika. Warto, a nawet trzeba, ponieważ pomogą im zrozumieć, czym jest poród i połów, i jak odnaleźć się w nowej sytuacji, jak dać sobie wzajemne wsparcie, jak opiekować się dzieckiem i żoną. Treść poradnika pomaga bowiem zrozumieć siebie, a także siebie nawzajem, by wspólnie tworzyć szczęśliwą i komfortową przestrzeń życia rodzinnego, gdzie będą rozwijane bliskie relacje i więzi. Może pomóc zmienić jakość życia w okresie okołoporodowym, gdyż „dobry” poród ułatwia podjęcie ról rodzicielskich, równoległe do ról małżeńskich. Forma książki, spójny i logiczny podział na odpowiednie części wprowadza czytelnika do świata macierzyństwa i ojcostwa, oswaja z nieuniknionym, czyli porodem, połogiem i opieką nad noworodkiem. Autorka obala mity i stereotypy, które często mocno są zakorzenione w naszym społeczeństwie i powodują lęki przed porodem oraz poczucie bezradności w związku z nowymi obowiązkami, a także fałszują rzeczywistość.

Tytuł pozycji *Pierwsza pomoc...* jest adekwatny do treści i roli, jaką może odegrać książka w życiu wielu osób, ponieważ stanowi swoiste kompendium („pigułkę”) wiedzy na początku drogi stawiania się rodzicem, by poradzić sobie z obawami związanymi z nową sytuacją życiową, może dotąd nieznaną, i podjąć odpowiednie działania. Dla pary w sytuacji okołoporodowej zwykle najważniejsze jest dziecko i jego dobro, ale nie można zapomnieć o dobrostanie rodziców – kobiety i mężczyzny, którzy stają przed nową dla nich sytuacją i zmianą. A ta książka uwzględnia potrzeby wszystkich członków rodziny (także i rodzeństwa dziecka pojawiającego się na świecie), co stanowi też jej wartość. Stąd poradnik ten należy potraktować jako potrzebną dzisiaj formę edukacji i wspierania (przyszłych) rodziców w sytuacji okołoporodowej.

Opinie pacjentek:

Edukacja przedporodowa u Pani Lucyny dodała mi sił do bycia mamą (dobrą mamą). Ukształtowała mój matczyne światopogląd.

Dzięki Pani Lucynce moja już prawie 11-miesięczna córka wciąż pije moje mleko, a ja wciąż mam chęci odciągać je dla Niej.

Aleksandra Olearczyk-Sarga

Książka Lucyny na pewno jest potrzebna i trzymam kciuki za to, żeby dowiedziało się o niej jak najwięcej mam. Ja sama mogę potwierdzić, że odkąd uczęszczam na zajęcia do Pani Lucyny, to z mniejszym strachem patrzę w niedaleka już przyszłość. Bardzo cieszę się, że udało mi się znaleźć taką położną, i wiem, że po porodzie będziemy w dobrych rękach. Takie wsparcie jest nieocenione, szczególnie przy pierwszym dziecku. Bazując na natłoku informacji w internecie, nie wiedziałabym od czego zacząć. Wszystkim koleżankom mówię o tym, jakie mają prawa w opiece przedporodowej, o czym sama nie miałam wcześniej zielonego pojęcia.

Agnieszka Kuśnierczyk

Pamiętam swój pierwszy telefon do pani Lucyny. Byłam w pierwszej ciąży, z głową pełną pytań, a wśród nich było to najważniejsze: „czy ja w ogóle sobie poradzę?”. Pani Lucyna pomogła mi rozwiązać wiele wątpliwości, uwierzyć w siebie. Z uśmiechem na twarzy stopniowo przekazywała wiedzę teoretyczną i praktyczną, opartą na latach doświadczeń w pracy położnej. Kiedy myślę o niej, widzę radosną blondynkę, pełną ciepła, ubraną w błękitną bluzkę, w otoczeniu mam i dzieci. Pani Lucyna pomogła mi dorosnąć do roli mamy i za to bardzo jej dziękuję.

Marta Lyasota

Edukacja przedporodowa dała mi przede wszystkim świadome przygotowanie do macierzyństwa. Mimo iż z edukacji skorzystałam dopiero przy czwartej ciąży, wiedza, którą otrzymałam jest bezcenna. Było wiele rzeczy, których wcześniej nie wiedziałam, mimo że byłam już mamą trójki dzieci. Same wizyty patronażowe były tak cenne, że żał nam, iż było ich tak mało. Na szczęście Pani Lucynka zawsze pomoże, gdy jest taka potrzeba, i nie kończy swojej pracy wraz z czwartą wizytą u dziecka. Uważam, że pani Lucyna jest aniołem mojego macierzyństwa.

Katarzyna Gałązka-Rumian

Dzięki pomocy Pani Lucynki człowiek wierzy we własne możliwości. Jej rady są jak słońce w burzliwy dzień. Pomoc, jaką wnosi do naszych domów jest nieoceniona, dodaje skrzydeł. Opieka, jaką roztacza, daje poczucie bezpieczeństwa. Każda młoda mama powinna mieć swoją Panią Lucynkę.

Katarzyna Włodarczyk

Jest to osoba pełna pasji, ciepła, która dzieli się swoją wiedzą jak i doświadczeniem dla przyszłych jak i świeżo upieczonych rodziców. Informacje przekazane na edukacji przedporodowej były dla nas cennymi wskazówkami, jak codziennie podobać obowiązkom i w jak najlepszy sposób opiekować się synem. Pani Lucyna zaraża swoim pozytywnym stosunkiem do świata, utwierdza w przekonaniu, że rodzicielstwo to najpiękniejsza rzecz na świecie. Nam pomogła w kryzysach, była dostępna i otwarta kiedy już brakowało rąk i sił. A zdanie powtarzane przez nią zarówno w czasie edukacji, jak i na wizytach: „Jesteście najlepszymi rodzicami dla Waszego dziecka” jest do tej pory mottem naszej rodziny, jak i siłą napędową w trudnych chwilach. Pani Lucynka nieoficjalnie stała się patronką i członkiem naszej rodziny.

Anna Chrzęszcz

Edukacja przedporodowa i opieka sprawowana przez panią Lucynę dały mi ogromną pewność siebie jako mamy, której nie mogłam mieć – bo skąd? Ale ta pewność siebie polegała i polega na tym, że umiem poradzić sobie w skrajnych sytuacjach dotyczących mojego dziecka. Umiem też z pewnością siebie doradzić najbliższym koleżankom, które, widząc, jak sobie radzę z moim synkiem, ufają mi. To jest dla mnie bardzo cenne, bo czuje się czasem jak stara „wyjadaczka”, a mam przecież na razie tylko jedno dziecko. Edukacja przedporodowa pozwoliła mi na naukę najważniejszych spraw dotyczących swojego ciała i potrzeb w ciąży, opieki nad noworodkiem, radzenia sobie z otoczeniem (szpital, wszelkie „dobre rady”) oraz umiejętność podejmowania decyzji dotyczących mojego dziecka. A przede wszystkim otrzymałam bardzo dużo ciepła, wsparcia 24 godziny na dobę, rzetelnych odpowiedzi na pytania. Za to i za to o czym nie napisałam – dziękuję!

Justyna Stanek

Edukacja przedporodowa dała mi pewność w macierzyństwie, którą mam do dziś.

Joanna Woźniak-Góra

Edukacja przedporodowa u Pani Lucyny dała nam to, co najważniejsze dla przyszłych rodziców, czyli bezpieczne i spokojne przeprowadzenie przez magiczny okres, jakim jest ciąża. Pani Lucyna wprowadziła nas w tajniki położu, laktacji i macierzyństwa. Jesteśmy wdzięczni, zaopiekowani i gotowi do rozpoczęcia najpiękniejszej drogi naszego życia, jaką jest są macierzyństwo i tacierzyństwo... DZIĘKUJEMY!!

Edyta i Piotr Koziółek

Zarówno w szpitalu, jak i po powrocie do domu z naszą Córeczką, przez pierwszych kilka miesięcy, gdy tylko mieliśmy z mężem jakieś pytanie lub problem, to najpierw sięgaliśmy po notatki z edukacji przedporodowej u pani Lucyny i tam zawsze znajdowaliśmy odpowiedź. Dziękujemy za tak rzetelne, za każdym razem aktualne i przydatne informacje.

Ania i Michał Matejscy

Macierzyństwo – trudny temat. Staje się jeszcze trudniejszy, gdy zostaje się matką po raz pierwszy, tak jak w moim przypadku. W dobie internetu, gdzie znaleźć można masę pseudoporad, trudno wyłuskać cenne rady. Mamusia (jak kiedyś na zajęciach Pani Lucynka określiła teściową) oraz mama pomimo najszczerzych chęci najczęściej mają nieaktualną wiedzę. Wśród przyjaciółek trudno znaleźć jakkolwiek z dzieckiem, więc też nie ma do kogo zadzwonić. W tym całym chaosie pojawia się Pani Lucynka ze swymi niezastąpionymi zajęciami z edukacji przedporodowej, które znaczą jasną ścieżkę w początkach macierzyństwa. Szczerze się przyznaję: gdyby nie Pani Lucynka, a raczej wiedza, którą mi przekazała na swoich zajęciach, oraz opieka po porodzie, nie karmiłabym piersią. Na nic fora internetowe, porady mamusi i mamy oraz (nielicznych) przyjaciółek. Zwyczajnie nie miałabym pojęcia co robić, bo nie wiedziałam, na czym polega rozbudzanie laktacji, jakie są pozycje przy karmieniu, jak ważne jest to dla zdrowia maluszka oraz rodzinnego budżetu. Dzięki Pani Lucynce nadal karmię małego zawodnika sumo, który zaraz skończy osiem miesięcy. Może też w tym karmieniu była odrobina mojej determinacji oraz ogromne wsparcie męża i poparcie ze strony mamusi i mamy. Lecz jest to absolutnie mój numer jeden na bardzo długiej liście rzeczy, które osiągnęłam jako mama dzięki Pani Lucynce. Kolejną ważną rzeczą jest przygotowanie do porodu i ciąża sama w sobie. Niby wszędzie o tym mówią, ale na spotkaniach w ramach edukacji dowiedziałam się, jak moje ciało będzie się zmieniać, jakie są oznaki porodu, co powinno i może się dziać na sali porodowej oraz jak wyglądają pierwsze godziny po porodzie i jakie mam prawa. Może i na różnych portalach dla przyszłych mam taka wiedza jest, ale gdy poród już się zaczął, to na nic zdałby się suchy tekst na stronie internetowej. Szkoła rodzenia, w porównaniu do wiedzy jaką zdobyłam na zajęciach u Pani Lucynki, nadaje się jedynie dla przyszłych tatusiów, by mniej więcej wiedzieli co ich czeka. W trakcie rozwijania się akcji porodowej zadzwoniłam do Pani Lucynki, by upewnić się że to już pora (jeśli w ogóle ktoś na odległość może to sprawdzić), że wszystko jest w porządku i nie muszę panikować, by usłyszeć „powodzenia, wszystko będzie dobrze”. Najbardziej nie mogłam doczekać się wizyt w domu. To było niczym czekanie na ulubioną ciocię. Cenne wskazówki dla mnie i męża, w pierwszych chwilach rodzicielstwa. Opieka nad maluszkiem, cenne rady i pochwały. Dały mi ogromną siłę oraz poczucie, że robię wszystko jak należy. Noworodek – jak się go obsługuje? Otrzymałam cały pakiet

informacji na zajęciach oraz na wizytach patronażowych. Nie była to sucha wiedza. Był to ogrom opieki, czułości, cierpliwości, wręcz matczynej troski o naszą trójkę (pisząc trójkę, mam na myśli synka, mnie oraz dumnego tatę). Jeśli pojawiały się tylko jakieś wątpliwości, mogłam zawsze zadzwonić lub też skorzystać z grupy utworzonej przez Panią Lucynkę, gdzie są zebrane wszystkie jej podopieczne. Każdego dnia przekonuję się jak ogromnym wsparciem jest to forum. Co otrzymałam od Pani Lucynki? Nie składało się to jedynie z edukacji przedporodowej oraz wizyt patronażowych. Pani Lucynka otacza swoimi skrzydłami nie tylko mamę i dziecko. Opiekuje się całą rodziną, uświadamiając jak na przestrzeni lat zmieniło się macierzyństwo oraz rola ojca. Daje możliwość bycia świadomą ciężarną i pewną siebie matką. Jest dla mnie jak druga mama, w której mam oparcie i na którą mogę liczyć.

Karolina Klimek

W naszym pięknym Krakowie,
Jest pewna położna, co Panią Lucynką się zowie.
Kobieta na pozór bardzo zwyczajna, jednak mało powiedzieć o Niej: „że fajna”!
Wiedza, pasja i powołanie
– to gwarantuje w Niej zakochanie.
Służy radą, troską i miłym uśmiechem,
Co młodym Rodzicom pozwala zasnąć ze spokojnym oddechem.
Zrozumie każdy, kto miał do czynienia
Z Tą Kobieta pełną empatii i doświadczenia.
Wiedzę mam raczej w pigułce zawartą,
Ale na więcej – dzięki Lucynie – czuję chęć nieodpartą!
I choć Dzieciątko jeszcze w brzuchu mamy,
Spokojną głowę o poród, wyprawkę i pielęgnację posiadamy.

Cóż więcej mówić...

Z Nią jestem pewna, że radę damy!

Ewelina Łabno-Bieniek

Edukacja przedporodowa u Pani Lucynki pozwoliła mi pewnie poczuć się w roli matki, nawet jeszcze przed narodzinami pierwszego maluszka. Po zajęciach wiedziałam, że mało który temat będzie w stanie mnie zaskoczyć, bo wszystko zostało omówione. Wiedziałam, jak ważne są spokój i cierpliwość. Wiedziałam też, że w razie „W” mogę skorzystać z porady Pani Lucynki, albo naszej

czadowej grupy wsparcia. Gdyby każda przyszła matka miała taką opiekę przedporodową, życie ciężarnych oraz młodych mamuszy byłoby zdecydowanie łatwiejsze.

Marta Kogut

Mam za sobą dwa skrajnie różne początki macierzyństwa. Pierwszy początek sprzed sześciu lat był pełen braku wiary w siebie, wątpliwości i zwykłego strachu o tę Kruszynekę o imieniu Mateusz... Po latach przyszła pora na kolejny początek o imieniu Hania. Tym razem był on poprzedzony spotkaniami z panią Lucyną, a więc solidnym przygotowaniem na trudy pierwszych tygodni. Był świadomy, pewny, pełen nadziei, wiary i spokoju, bo zawsze można napisać, zadzwonić, poradzić się w sprawach trudnych bądź też z pozoru zupełnie błahych. Pani Lucyna to nauczycielka, przewodniczka, dobra dusza, przyjaciółka. Jej wizyta w domu to zawsze miłe wydarzenie dla całej Rodziny. Dziękujemy!!!!

Agnieszka, Krzysiek, Mati i Hania

Moja pierwsza wyczekana ciąża była późna, pełna obaw i radości. Szukałam informacji i chciałam wiedzieć jak najwięcej, a odpowiedzi na pytania było multum. Inne rzeczy w poradnikach, inaczej lekarz, inaczej inne poradniki, a mama i teściowa jeszcze swoje. I gdzie tu szukać prawdy? W takiej sytuacji zawsze warto komuś zaufać i szczęśliwie dla Nas udało mi się dostać pod skrzydła Pani Lucynki. A dostać się pod Jej skrzydła jest naprawdę trudno. Wydawało mi się, że to tylko kilka spotkań, parę wizyt a tu... Miła niespodzianka w postaci pełnowymiarowej opieki, edukacji i wsparcia. Okazało się, że nawet nie przypuszczałam, ile ważnych tematów przede mną, a te, które wydawały mi się „oczywiste”, wcale takie nie są. Choćby przystawianie dziecka albo bagatelna sprawa wyprawki (okazuje się, że połowa rzeczy jest zbędna, a kolejna połowa to gadżety). Dzięki Pani, a tak naprawdę Cioci Lucynce mój Synek został zaopiekowany. Wręcz wyratowany, gdy niestety był w słabej kondycji po szpitalu i, trudno to teraz przyznać, ale nieumiejętnym karmieniu. Gdy nie wiedziałam, jak poradzić sobie z zatrzymaniem laktacji, z bólem, rozterkami. Gdy nie umiałam pogodzić się z podaniem mleka modyfikowanego. Gdy nawet butelka była problemem. Gdy strach zaglądał mi w oczy i bałam się co dalej. Ciocia Lucynka dała wsparcie, odpowiedziała, wytłumaczyła, po prostu była dla Nas. A potem też, bo Ciocia jest obecna w naszym życiu i teraz, dzięki Niej jestem członkiem społeczności Mam i jestem z tego dumna. Wiem, że nie jestem sama i mogę pytać, szukać, ale i pomagać. To dzięki Cioci Lucynce mój Staś jest taki jaki jest, a ja czuję, że moja pewność matki (jeśli istnieje pewność siebie u matki, bo to jednak codzienne rozterki) ma początek właśnie w osobie Cioci Lucynki.