



**INFORMACE
PRO MAMINKY
PO PORODU**

GRATULUJEME

Milá maminko,

nastává období šestinedělí. Je to doba, během které se hojí poranění po porodu a tělo se po těhotenství začne pomalu vracet do normálu.

Pozornost bude nyní často směřována na nového člena rodiny, ale i vy si zasloužíte být hýčkána, opečovávána a mít čas pro sebe. Nezdráhejte se v těchto týdnech požádat o pomoc – partnera, rodiny, přátel, laktační poradkyně apod.

Jsme rádi, že jste si vybrala naši porodnici, a pro maminky po porodu jsme ve spolupráci s rehabilitačním oddělením připravili tuto brožurku, ve které naleznete důležité informace do začátku a návod na cvičení, aby se vaše tělo po porodu co nejlépe zahojilo.

Přejeme vám krásné chvíle s vaším miminkem.

CO VĚDĚT DO ZAČÁTKU

Životospráva

- Dodržujte pitný režim 2–3 litry denně. Jezte pestrou stravu s dostatkem bílkovin, vitaminů, jódu (mořské ryby), vápníku (mléko a mléčné výrobky). Ovoce a zeleninu zařazujte do svého jídelníčku s ohledem na možné související reakce kojeného dítěte. Může se objevit například vyrážka, dítě může také plakat z důvodu plynatosti. Pak je vhodné provést změnu v jídelníčku. Není dobré kombinovat více druhů ovoce, snadněji pak zjistíte, co dítěti nesvědčí. Ani konzumace většího množství čokolády není příliš vhodná. Měla byste se vyvarovat alkoholu, kouření, drogám, nepít perlivé nápoje, nejíst nadýmavou, kořeněnou, dráždivou či příliš tučnou stravu.

Hygiena

- Doporučujeme časté sprchování, ideálně po každém použití WC. Koupání by se mělo vynechat úplně. Důležitá je i pravidelná výměna porodnických vložek. Místo normálních kalhotek je vhodné používat kalhotky jednorázové (sítované). Důležitá je i péče o stolicí, měla by být pravidelná, jako prevenci zácpy upravte svůj pitný režim a jídelníček. Můžete si pod nohy dát při vyprazdňování stoličku, docílíte tím fyziologičtější polohy k vyprazdňování.



CO VĚDĚT DO ZAČÁTKU

Léky

Můžete užívat Paralen, Ibalgin, vitaminové preparáty, homeopatika (ve správném dávkování).
Ostatní léky užívejte po dohodě s lékařem nebo lékárníkem.

Očistky

První 3–4 dny po porodu jsou krvavé, postupně se stávají nahnědlé. Kolem 5.–10. dne přecházejí do nažloutlé barvy. Charakter stejně jako konec odchodu očistků je u každé ženy individuální. Neměly by však odcházet sraženiny, nemělo by přetrvávat krvácení delší dobu a neměly by zapáchat.



CO VĚDĚT DO ZAČÁTKU

Kdy navštívit lékaře

Pokud se objeví zvýšená teplota nebo horečka, zvýšené krvácení nebo odchod sraženin, bolesti břicha či zarudnutí v místě poranění (na hrázi, po císařském řezu oblast jizvy), navštivte gynekologickou pohotovost v nemocnici nebo svého registrujícího gynekologa. Vždy řekněte, že jste po porodu, jak dlouho a zda kojíte.

Psychologická pomoc

Máte za sebou komplikovaný porod? Je vám něco kolem vašeho porodu nejasné nebo chcete cokoli probrat? Nabízíme možnost konzultace. Objednání je možné na telefonním čísle 465 710 387.

Úsměv mámy – organizace podporující šťastné mateřství a ženy, kterým do života vstoupily psychické potíže v těhotenství, po porodu i později. Více na www.usmevmamy.cz.

Sexuální život

- S pohlavním stykem se doporučuje začít až po šestinedělí. Absolvujte kontrolu u svého gynekologa, který zkontroluje zahojení případného porodního poranění.
- Pokud by pro vás byl pohlavní styk bolestivý, konzultujte to s lékařem nebo navštivte gynekologického fyzioterapeuta. Stejně tak i při přetrvávající bolestivosti nebo citlivosti jizvy.

Antikoncepce

Po císařském řezu se nedoporučuje otěhotnět minimálně 1 rok. Kojení není antikoncepce a je možné během něj otěhotnět.

HOJENÍ TĚLA PO PORODU

POHYBOVÝ APARÁT A DIASTÁZA

Vlivem hormonů se v těhotenství uvolňují klouby a vazy. To má nepříznivý účinek např. na bederní páteř a klenbu nožní (pokles klenby). Zátěž z těhotenství a porodu často vede k oslabení pánevních svalů. Dolní končetiny mohou být často oteklé a těžké, někdy se objeví i parestezie (mravenčení). Otoky převážně způsobuje těhotenský hormon relaxin, který v těle uvolňuje vazivo, včetně vaziva v oblasti pánve, aby došlo k rozvolnění pro porod. V cévních stěnách působením relaxinu ochabují elastická vlákna a cévy mohou ztrácet svou pružnost. Tento stav se po porodu postupně upravuje a dochází k ústupu obtíží.

K urychlení vstřebání otoku můžete vyzkoušet:

- **polohování:** několikrát během dne podkládejte vleže dolní končetiny (např. polštářem, stoličkou), a to vypodložením pod celým lýtkem, aby nedošlo k prověšování kolen,
- **cévní gymnastika:** rytmické pohyby v kotnících – střídavě propínejte a přitahujte špičky nebo kružte špičkami nohou,
- **střídavá sprcha:** sprchujte končetiny od špiček ke stehnům, nejprve krátce teplou vodou, pak studenou. Několikrát proces zopakujte a zakončete sprchováním proudem studené vody.

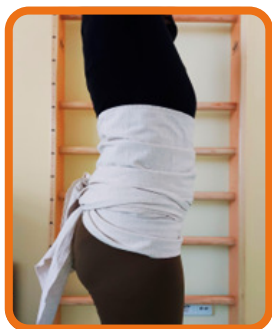
Přímý sval břišní tvoří dvě poloviny, mezi kterými se nachází pruh elastického vaziva. Jak plod roste a děloha se zvětšuje, dochází k tlaku na svaly a následně k jejich rozestupu (diastáze břišní). Po porodu nějaký čas trvá, než se rozestup opět zatáhne.

HOJENÍ TĚLA PO PORODU

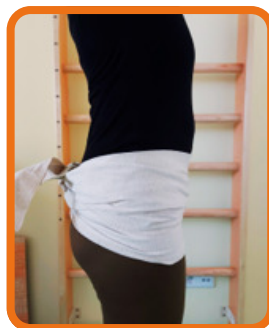
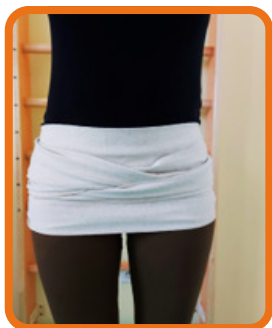
POHYBOVÝ APARÁT A DIASTÁZA

Velikost diastázy je po porodu velmi individuální, může být minimální, ale i 10 cm široká. Po porodu je oslabena funkce břišní stěny, což může vést k přetížení a někdy i k bolesti zad. Proto v šestinedělí **nedoporučujeme** klasické posilování břišních svalů („sedy-lehy“, „sklapovačky“ a „zkracovačky“ či zvedání natažené dolní končetiny atd.).

První dny po porodu lze břišní stěnu podpořit vázáním pevného šátku (eventuálně i reboza):



Pokud vás bolí oblast spony stydké, třísel a je bolestivá chůze, lze první týdny vázat šátek i přes pánevní kosti:



HOJENÍ TĚLA PO PORODU

POHYBOVÝ APARÁT A DIASTÁZA

Test na zjištění velikosti diastázy

Lehněte si na záda, natáhněte dolní končetiny. Prsty ruky položte dva až tři cm nad pupek mezi obě poloviny přímého břišního svalu. Nadzvedněte hlavu a podívejte se na špičky nohou. Tlak v dutině břišní se zvýší a dojde k vytlačení nitrobřišních orgánů a rozestupu břišních svalů. Prsty následně otočte o 90°.



Při diastáze, která je větší než šířka tří prstů, doporučujeme cvičení jednoduchých cviků. Při menším rozestupu lze po šestinedělí postupně přidat náročnější cvičení. Při zvětšené diastáze opakujte toto vyšetření cca po 14 dnech a pokračujte ve cvičení jednoduchých cviků. Pokud se diastáza nezmenšuje (nezatahuje), doporučujeme s odstupem zhruba dvou měsíců po porodu konzultaci s fyzioterapeutem.

HOJENÍ TĚLA PO PORODU

POHYBOVÝ APARÁT A DIASTÁZA

Po porodu (i po císařském řezu) doporučujeme vstávat s minimální námahou pro břišní svaly – přes bok. Po porodu císařským řezem i s přidržením jizvy. Časné vstávání z lůžka je pro prevenci srůstů a dalších komplikací velmi důležité.



HOJENÍ TĚLA PO PORODU

ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY

Děloha je po porodu roztažená a začíná se pozvolna zavinovat, u opakovaných těhotenství bývá zavinování pomalejší i bolestivější (můžete si říci o analgetika).

Podpořit zavinování se dá i kinesiotapingem, zavinovacím šátkem či rebozem. Je důležité často močit, resp. moč zbytečně nezadržovat. Plný močový měchýř brání zavinování dělohy.

Polohování pomáhá zavinování dělohy

- Od druhého dne po spontánním porodu je možné polohování vleže na břiše. Použijeme přeložený polštář tak, aby okraj končil pod prsy, tím zvýšíme efekt a minimalizujeme tlak na prsa. Opakujte několikrát za den s výdrží 5–10 min.



- Po porodu císařským řezem zahájíme polohování od třetího dne.
- V této poloze lze také postupně začít s aktivací svalů pánevního dna. Pro začátek si zkuste uvědomit oblast hráze a pokuste se ji lehce odlepovat od kalhotek.

HOJENÍ TĚLA PO PORODU

ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY

- Po těhotenství a porodu je pánevní dno oslabené, je proto vhodné několikrát během dne jej vědomě aktivovat. To vede k prokrvení této oblasti a urychlení regeneračních procesů (hojení ran atd.). S odstupem od porodu (po šestinedělí) lze pokračovat i posilováním pánevního dna a svěračů jako prevence inkontinence (neudržení moči a stolice).
- **NEDOPORUČUJEME** trénovat pánevní dno přerušovaným močením, protože tím nedochází k úplnému vyprázdnění měchýře, část moči v něm zůstává a to vede k riziku infekce.
- Cvičení pánevního dna je vhodné začít jeho relaxací. Vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami přiložte ruce na podbřišek a ten prodýchávejte.
- Dále se zaměřte na oblast mezi sedacími hrboly a zkuste je k sobě přiblížit. Nestahujte ale hýždě k sobě.
- Nakonec se zaměřte na prostor mezi stydkou kostí a kostrčí a pokuste se je lehce přiblížit k sobě.
- Následně zkuste aktivovat celé pánevní dno dohromady, opakujte 5–10krát, ale nepřemáhejte únavu.
- Pánevní dno se nejprve učte aktivovat s výdechem. Postupně by se mělo dařit, aby pracovalo nezávisle na dýchání a vydrželo protitlak nádechu (tzn. aktivaci s výdrží 8–10 sekund při nádechu i výdechu). Pokud se vám cvičení nedaří, můžete se obrátit na fyzioterapeuta, který se na gynekologickou problematiku zaměřuje.

HOJENÍ TĚLA PO PORODU

CVIČENÍ PO PORODU

S šetrným cvičením můžete začít již druhý den po fyziologickém porodu. Záleží na vašem stavu a vašem zájmu. V případě operačního porodu buďte opatrnější. Cvičení s plným zapojením břišních svalů lze provádět až za 6–8 týdnů po porodu. V tomto období se můžete cítit unavená. Najděte si čas na odpočinek. I z únavy může stoupnout tělesná teplota.

Břišní dýchání, aktivace břišního svalstva a relaxace svalů pánevního dna

Vhodné cviky v šestinedělí

- Po porodu je vhodné začít s nácvikem dýchání do břicha a podbřišku. Nádech směřuje do břicha a podbřišku, hrudník se nezvedá, břicho se rovnoměrně rozpíná do všech stran jako válec. Následuje plynulý výdech. Není třeba se nadechovat maximálně, ale nádech směřovat do břicha. Pro lepší zapojení se můžete nadechovat pod ruce a při výdechu použít hlásku „š“. Výdech se snažte postupně prodlužovat, ale nezvyšujte nitrobřišní tlak (netlačte).



HOJENÍ TĚLA PO PORODU

CVIČENÍ PO PORODU

- Vleže na zádech, obě dolní končetiny pokrčené, chodidla na podložce, ruce na podbřišku, nebo podél těla. Nadechněte se a s výdechem přetácejte kolena střídavě na obě strany, šetrně, do mírné bolesti, pocitu pnutí. Zde můžete krátce setrvat, volně dýchejte. Ramena a lopatky zůstávají na podložce, neodlepují se. Při návratu kolena zpět se snažte držet bedra přitisknutá na podložce, hlavu můžete postupně otáčet na opačnou stranu. Cvikem postupně uvolňujete břicho, jizvu (po císařském řezu), bedra (dolní část páteře), budete se snadněji přetáčet na boky, vstávat z lůžka. Zároveň promasírujete střeva a podpoříte peristaltiku.



HOJENÍ TĚLA PO PORODU

CVIČENÍ PO PORODU

- Leh na zádech, obě dolní končetiny pokrčené, chodidla na podložce. Pravou dolní končetinu zvedněte nad podložku, dlaň levé ruky položte na vnitřní stranu kolena (lze využít i overball) a lehce tlačte proti sobě vnitřní stranu kolene a dlaň. Hlava a ramena zůstávají na podložce. Vydržte cca. 5 vteřin, volně dýchejte a poté povolte. Končetiny vyměňte a postup zopakujte. Cvik aktivuje břišní a prsní svalstvo, podporuje střevní peristaltiku.



- Leh na zádech, pravá dolní končetina pokrčená, chodidlo na podložce, levá dolní končetina natažená. Obě horní končetiny jsou ve vzpažení. Bedra přitisknutá k podložce. Vytáhněte se jemně za patou natažené dolní končetiny a za nataženýma rukama do dálky, volně dýchejte. Končetiny nezvedejte od podložky, vydržte opět cca 5 vteřin, volně dýchejte. Zopakujte i na druhé straně. Cvik aktivuje břišní svalstvo, podporuje peristaltiku, protáhnete si třísla, prsní svaly a napřímíte páteř.



HOJENÍ TĚLA PO PORODU

DALŠÍ DOPORUČENÍ

Šestinedělí je doba, kdy tělo regeneruje. Hojí se rány, postupně se vrací do funkce břišní svalstvo a dno pánevní, zvyšuje se imunita.

- V období šestinedělí nedoporučujeme aktivity typu běhání, skákání, plavání, zvedání těžkých břemen nad 5 kg, jízdy na koni či na kole.
- Naopak vhodné aktivity jsou chůze, cvičení na velkém míči, a pokud již nemáte diastázu břišní (viz test břišního svalstva), můžete postupně začít cvičit intenzivněji.
- Při vstávání z lůžka preferujte vstávání přes bok.
- Při běžných denních činnostech se snažte minimalizovat ohýbání trupu, ale používejte více pohyby v kyčelních kloubech s rovnými zády.



HOMEOPATIE

PO PORODU

Obecná pravidla pro užívání homeopatik

- Homeopatický lék je obvykle připravován ve formě granulí (jako antiperle).
- Pomocnou látkou, tzv. nosičem účinné látky, je laktóza a sacharóza – množství sacharózy je minimální a mohou je bez obav používat i pacienti s cukrovkou.
- Homeopatika jsou bez vedlejších nežádoucích účinků a kontraindikací, bez obav je mohou užívat i těhotné ženy a kojenci.
- Homeopatický lék by neměl být brán do rukou. U francouzských homeopatik k odpočítávání slouží kalíšek, který tvoří zátku tuby.
- Po každém použití nezapomeňte tubu s granulemi dobře uzavřít.
- Doba použitelnosti je vždy vyznačena na každé tubě a je potřeba ji dodržovat.
- Běžná dávka je 3, 5 nebo 10 granulí, dle doporučení lékaře nebo lékárníka.
- Užití je nejvhodnější alespoň 1/4 hodiny před nebo 1/2 hodiny po jídle, když je ústní dutina prosta všech cizorodých látek a příchutí.
- Účinek homeopatik je rušen silně aromatickými látkami, např. mentolem (zubní pasta, žvýkačka), kávou... je lepší se jim vyhnout.
- Homeopatika nepolykáme, necháme je pod jazykem zvolna rozplynout.
- Malým dětem a kojencům je možné nechat je před podáním rozpustit ve lžičce vody.

HOMEOPATIE

PO PORODU

Základní homeopatie v šestinedělí

- poporodní „homeopatický elixír“ začněte užívat ihned po porodu po dobu 7 dní

Arnica montana 15 CH



China rubra 9 CH



Veratrum album 9 CH



10 granulí od každého homeopatika rozpustit v 0,5 litru vody a popíjet přes den (do PET lahve)

Arnica montana

- hojení poranění, proti únavě, vstřebávání hematomů, obnova pružnosti cév

China rubra

- srovnává krevní tlak, proti únavě, řídí vodní a minerálové hospodářství v těle
- při dehydrataci, větší krevní ztrátě, anémie

Veratrum album

- při intenzivní slabosti, mdlobách, třesu, studeném pocení

Arnica montana 15 CH



5 granulí co nejdříve po porodu, 2-4x denně, 7 dnů

Staphysagria

9 CH



5 granulí 1x denně, 7 dnů (vytváří pěkné tenké jizvy)
- hojení každých řezných poranění (ostré hrany) - císařský řez, nástřih

Bellis perennis

5 CH



5 granulí 2x denně, 7-10 dnů
- po větších poraněních (ochrana pánevních svalů), trhliny pochvy

HOMEOPATIE PO PORODU

Homeopatie na podporu kojení

Ricinus communis 5 CH



- 1. den – 5 granulí 7x denně
- 2. den – 5 granulí 5x denně
- 3. a další dny – 5 granulí 3x denně až do úpravy laktace

Ideální je dát aktuální dávku dle rozpisu najednou do 1 litru vody v PET lahvi a popíjet celý den. Průběžným dodáváním homeopatik se podpoří jejich účinek.

Další podpora tvorby mléka:

- Pitný režim: 3–4 litry tekutin (NE sycené vody a NE 100% džusy)
- Kojící čaj: 3x denně 1 hrnek

Úprava kojení

Snížení laktace = Ricinus communis 30 CH 5 granulí 1x denně

Zástava laktace = Ricinus communis 30 CH 5 granulí 3x denně



V případě dotazů kontaktujte:
veronika.hainisova@nempk.cz

VAŠE MIMINKO

HNED PO PORODU

V prvních dnech po propuštění z porodnice na vás čeká spousta povinností, ale hlavně starost o vašeho čerstvě narozeného broučka. Proto, aby první dny měly co nejhladší průběh, tu pro vás máme několik rad a doporučení.

Co miminko „zažilo“ před propuštěním z porodnice

- Každému miminku byl po porodu aplikován vitamin K, který ovlivňuje krevní srážlivost a podává se k prevenci krvácivé nemoci novorozence. Jakou formou byl podán, je zapsáno v propouštěcí zprávě vašeho miminka.
- Dále byl proveden mezi 48.–72. hodinou života povinný screening (odběr z patičky) na metabolické a endokrinní choroby, u kterých je při včasném zjištění možná terapie vedoucí k normálnímu psychomotorickému vývoji. Pokud jste odešla z porodnice před 48. hodinou, byly vám kartičky k odběru předány pro vašeho pediatra. O výsledcích z těchto screeningů budete informováni pouze v případě podezření na onemocnění, a to nejpozději do 6 týdnů od odběru.
- U vašeho miminka byl také vyšetřen sluch, oči – vrozený šedý zákal – a provedeno ortopedické vyšetření kyčlí.

Organizační záležitosti

- Praktického lékaře, kterého byste měla mít pro své miminko již předem domluveného, je potřeba kontaktovat v den propuštění z nemocnice, nebo časně po něm, pokud propuštění vychází na dny pracovního volna, a informovat ho o tom, že jste již z porodnice doma.

VAŠE MIMINKO

KOJENÍ

Kojení je jedním z nejkrásnějších zážitků pro maminku a dítě, podporuje vzájemnou citovou vazbu. Mateřské mléko je nejpřirozenější, neoptimálnější a nejvhodnější výživou pro všechny děti. Doporučujeme výlučné kojení do 6 měsíců věku miminka a v kojení pokračovat do 2 let i déle, podle vzájemných potřeb maminky a dítěte.

Výhody mateřského mléka oproti umělé výživě

- Mateřské mléko má složení odpovídající růstovým a vývojovým potřebám dítěte.
- Počáteční mléko – kolostrum – obsahuje hodně bílkovin a vitamínu A, obsahuje imunoglobuliny působící jako masivní antiinfekční ochrana novorozence a velmi malé množství je dostačující pro nasycení novorozence v prvních hodinách po porodu.
- Zralé mléko mění své složení v čase, během dne i během jednoho kojení!
- Mateřské mléko obsahuje bílkoviny ideální pro růst a vývoj dítěte, je dobře stravitelné a vstřebatelné, obsahuje tuky – nositele energie pro dítě – a nenasycené mastné kyseliny potřebné pro vývoj mozku dítěte a obsahuje železo, které se z mateřského mléka lépe vstřebává.

VAŠE MIMINKO KOJENÍ

Výhody kojení pro dítě

- chrání děti před průjmy
- ochrana proti infekcím dýchacích cest, zánětu středouší
- nižší riziko cukrovky, alergií, obezity, anémie
- lepší vývoj duševních schopností
- méně často vyžadují hospitalizaci
- silnější kosti v dospělosti a stáří

Výhody kojení pro matku

- děloha se po porodu vrací rychleji do původního stavu
- poporodní ztráty krve jsou menší
- chrání ženu před rakovinou prsu, vaječníků a osteoporózou
- rychlejší návrat postavy ke stavu před těhotenstvím



VAŠE MIMINKO

KOJENÍ

Jak úspěšně kojit své dítě

- Časté a neomezené kojení ihned po porodu je podnětem časně a dostatečné tvorby mléka.
- Kojte dle chuti miminka bez omezení délky a frekvence.
- Zpočátku budete kojit nepravidelně 10–15x za den. Pravidelnější rytmus se dostavuje až po 6 týdnech.
- Spavé děti je třeba přes den budit.
- Dodržujte správnou techniku kojení – bradavka s dvorcem v pusince, bradička a nos se dotýkají prsu.
- V prvních dnech kojte z obou prsů při každém přiložení.
- Později je lépe kojit pouze z jednoho prsu na jedno kojení – to je důležité pro správné vyprazdňování prsu – nejprve miminko saje „přední mléko“, které je řídké a hasí žízeň, teprve poté „zadní mléko“ bohaté na živiny, důležité pro prospívání děťátka.
- Velmi důležité pro dostatečnou laktaci je neomezované noční kojení.
- Střídejte polohy při kojení – vleže, vsedě, v polosedě, boční fotbalová.
- Střídání poloh u kojení je důležité pro správné vyprazdňování prsu a prevence retencí (zadržování mléka).
- Kojení nesmí bolet. Pokud kojení bolí, opravte techniku a polohu.
- Po kojení nechte dítě odříhnout ve vhodné poloze, nejlépe „na tygříka“.
- Nedávejte dítěti dudlík, technika sání z prsu a z dudlíku je jiná.
- Na podporu laktace by měla maminka vypít až 3 l tekutin za den.

VAŠE MIMINKO KOJENÍ

Technika kojení

Správné držení prsu

- prsty se nesmí dotýkat dvorce, palec je položen vysoko nad dvorcem

Správné přisátí dítěte k prsu

- miminko má široce otevřenou pusinku jako při zívání
- dolní část jeho rtu je ohrnuta ven
- jazýček je stočený do žlábků a tváře nevpadávají dovnitř
- kojení maminku nebolí, je v příjemné relaxované poloze



**Při problémech s technikou kojení
vyhledejte laktační poradkyni**

Správné sání dítěte z prsu

- zpočátku saje krátkými rychlými tahy
- sací pohyb se po několika minutách zpomalí
- po každém sacím pohybu můžeme slyšet jemné polknutí
- dítě pije klidně, pravidelně, nemá ucpaný nos
- v rytmu sání se pohybují ouška i spánky miminka

VAŠE MIMINKO KOJENÍ

Správná vzájemná poloha matky a dítěte

- Zvolte pohodlnou polohu při kojení, měla byste se cítit uvolněně vy i vaše dítě.
- Dítě vždy přikládáme k mamince, ne opačně.
- Mezi maminkou a dítětem nesmí být žádná překážka – spodní ruka dítěte, zavinovačka.
- Matka vždy přitahuje tělo dítěte za ramena, krk a záda, nikdy ne za hlavičku.
- Dítě musí mít v široce otevřené pusince nejen bradavku, ale i dvorec. Nos i bradička děťátka se dotýkají prsu.

Poloha vleže

- matka na boku s podloženou hlavou polštářem
- dítě také na boku „bříško na bříško“
- ústa dítěte směřují k bradavce



Poloha vsedě

- dítě držíme jako v kolébce – poloha Madony
- matka opřená záda a podložené nohy
- hlava dítěte leží v ohbí paže matky
- předloktí matky podpírá dítě

VAŠE MIMINKO

KOJENÍ

Poloha tanečníka

- dítě držíme ve zkřížené kolébce
- dítě leží na matčině předloktí
- zadeček směřuje k lokti
- rozevřenou rukou podpíráme současně ramena a hlavičku



Poloha boční, fotbalová

- dítě leží na předloktí matky a jako v poloze tanečníka
- hrudník dítěte je kolem boku v podpaží maminky

Poloha v polosedě s podloženýma nohama

- vhodná pro matky po císařském řezu
- polštář na břichu matky brání tlaku dítěte na jizvu



VAŠE MIMINKO KOJENÍ

Problémy při kojení

- **Bolestivost bradavek, trhlinky z nesprávné techniky kojení** – úprava polohy a techniky nejlépe pod odborným dohledem. Možno použít mast s panthenolem, bradavky větrat.
- **Bolestivé nalití prsů mezi 3.–5. dnem po porodu** – časté neomezované kojení, střídání poloh při kojení, jemné masáže technikou hlazení směrem od bradavky, chladné obklady po kojení.
- **Ucpaný mlékovod projevující se bolestivým zduřením v místě městnání** – upravit techniku kojení, střídání poloh při kojení – bradičkou dítěte k postiženému místu, jemné masáže technikou hlazení v postižené oblasti směrem k bradavce, chladné obklady po kojení. Tento stav může provázet i zvýšená teplota maminky, lze užívat léky proti teplotě.
- **Zánět prsu s vysokými teplotami a bolestivým zduřením prsu** – viz doporučení u ucpaného mlékovodu. Kontaktujte lékaře.
- **Výrazná bolestivost bradavek se zarudnutím a bodavou bolestí při kojení z důvodu kvasinkové infekce** – protiplísňové masti dle doporučení laktační poradkyně na Horké lince kojení, prsa větrat.
- **Neprospívající dítě po propuštění z porodnice, nejčastěji z důvodu omezeného kojení** – častější kojení 10x–15x denně, noční kojení výrazně stimuluje hormon Prolaktin, odpovědného za tvorbu mléka.

VAŠE MIMINKO KOJENÍ

- Prostřednictvím Horké linky kojení a laktační poradny nabízíme odbornou pomoc i po propuštění do domácí péče při problémech s neprospíváním, bolestivostí prsů, snížením tvorby mateřského mléka.



Horká linka kojení
465 710 340 (nonstop)

- Potřebné rady a informace týkající se kojení najdete také na webu www.kojeni.cz.
- K dispozici je také instruktážní video o kojení na našem webu usti.nempk.cz.



VAŠE MIMINKO

PREVENCE

Monitor dechu

- Nebo také apnoe monitor je přístroj, který slouží k zachycení zástavy dechu miminka. Doporučujeme jej pořídit do každé novorozenecké postýlky, jistě u rizikových novorozenců (předčasně narozených, se srdeční vadou či anamnestickou zátěží v rodině). Dbejte na to, aby byl monitor vždy v dvouleté garanci, starší monitory, byť nepoškozené, ztrácí po dvou letech svoji spolehlivost.

Novorozenecké oddělení Orlickoústecké nemocnice nabízí k zapůjčení monitory dechu Babysense.



**Více informací
k monitorům dechu
na telefonu 465 710 340**



VAŠE MIMINKO

ŠESTINEDĚLÍ A PRVNÍ VYCHÁZKY

Šestinedělí

- Pokud možno dodržujte čas šestinedělí, snažte se omezit počet návštěv, nenavštěvujte nákupní střediska, dbejte na zvýšenou hygienu vás i miminka.

Oblékání, vycházky

- Oblékání miminek není žádná velká věda, chce to jen myslet na to, aby dítěátko, zvláště brzy po porodu, mělo vždy o vrstvu navíc, než nosíte vy sama.
- Co je důležité, je pokrývka hlavy miminka. Na tu nezapomínejte. Hlavička miminka je velkou teplosměnnou plochou a díky tomu mohou děti snadno prochladnout.
- Miminka s vámi mohou na první procházku třeba hned v den propuštění, jen je lepší využít kočárek s korbičkou (zajistí tepelný komfort). Pokud bude venku nepříznivé počasí, nebo příliš velká zima, není vycházka každodenní nutností. Procházku volte zpočátku kratší a postupně prodlužujte čas strávený venku. Již po dvou týdnech mohou miminka spát venku (např. po obědě).
- Autosedačky – vajíčka – využívejte zpočátku jen na transport miminka po nezbytně nutnou dobu. Použití adaptérů na kočárek se doporučuje až ve chvíli, kdy miminko bezpečně udrží hlavičku.



Venkovní procházky s novorozenci se v zimě od -5 °C (a více) nedoporučují

VAŠE MIMINKO

OŠETŘOVÁNÍ A PÉČE

Ošetřování miminka

- Teplotu miminku rutinně měřit nemusíte, ideálně by se měla pohybovat v rozmezí 36,5–37,3 °C. Naučte se pouze rozpoznat, jestli je studené, nebo naopak moc teplé. Poznáte to nejlépe tak, že zkontrolujete teplotu za krčkem nebo na hrudníku. Při zvýšené teplotě (nad 37,5 °C) nejdříve zvažte, zda-li není miminko přespříliš oblečené. Pokud je oblečené přiměřeně, kontrolujte dále teplotu pravidelně při každém přebalování. Pokud teplota stoupne k nebo nad 38 °C, je vhodná kontrola lékařem.
- Novorozence ošetřujte kosmetikou pro ně vhodnou, nejlépe hypoalergenní. Promazávání pokožky může být i formou relaxace a krásného společného zážitku.
- Na koupání miminek nepanuje jednoznačný názor, doporučení se rozcházejí od koupání 1x týdně po koupání každý den. Dbejte na ošetření veškerých „tajných“ záhybů (krček, ručky, „faldíky“).



Do koupele můžete přidat i olejček ke zvláčnění pokožky miminka

VAŠE MIMINKO

OŠETŘOVÁNÍ A PÉČE

- Pokud není sekrece z očí či nosánku, preventivně nepoužívejte žádné kapičky k jejich čistění. Děti občas kýchají, ale většinou se jedná o přirozenou očistu dýchacích cest.
- Nehtíky ošetřujte až po zhruba po dvou týdnech, zpočátku jsou velmi křehké, někdy zrádné, proto využijte lehké rukavičky. Až přijde čas prvního ošetření, vždy upravujte nehtíky pohledem z dlaňové strany ručky.
- Po narození zůstává pupeční pahýl ponechán k přirozenému odpadnutí. Vaším úkolem je pohlídat pouhým pozorováním jeho správné odhojení. Průměrná doba je 11 dnů. Nejdůležitější je pahýl dlouho nemáčet při koupání a také nesmí být zarudlý či zapáchat. Výtok je také potřeba oznámit obvodnímu lékaři.
- U chlapečků je v prvních měsících naprosto normální zúžená předkožka a není nutno ji hned přetahovat, často je velmi tenká a snadno zranitelná. Urologové doporučují s přetahováním začít kolem 1 roku věku, vždy při koupání.
- Také u holčiček je potřeba péče o zevní genitál. Hlenový výtok z rodidel je přirozená bariéra proti infekci. Ovšem je velmi hustý a může fungovat jako lepidlo, proto je vhodné jej občas odstranit a malé stydké pysky zkusit od sebe oddálit, aby nedošlo k jejich slepení, tvorbě synechií.



VAŠE MIMINKO

OŠETŘOVÁNÍ A PÉČE

- Kůži na zadečku a okolí konečníku je třeba ošetřovat při každém přebalování. Pokud je kůže klidná, postačí jakýkoliv masťový základ, při potížích – opruzení, zarudnutí – použijte komerčně dostupné krémy, více pokožku větrejte a také se zamyslete nad značkou plen. Ne vždy je péče o opruzenou pokožku snadnou záležitostí a je třeba tomu předcházet, avšak neznamená to silnou vrstvu preventivních krémů, které mají poté tendenci žmolkovatět a hůře se z pokožky odstraňují.



Jak vybavit domácí lékárnu

- Do domácí lékárny pořídte něco proti teplotě (čípky nebo sirup), kapky do očí a nosní kapky pro novorozence.

Jak to bude s krmením

- Děti do 3 kg by měly jíst minimálně 7–8x denně, větší děti 6–8x denně. Není nutné, aby intervaly mezi jídly byly úplně přesné. Pokud si miminko třeba v noci prodlouží interval, není nutné jej vyloženě budít. Interval v prvních týdnech by měl být maximálně 4 hodiny, aby nedocházelo k velkým výkyvům hladin cukru v krvi a aby byly zabezpečeny dostatečné denní dávky mléka. Existuje i minimální interval mezi jídly, který je cca 2 hodiny. Při kratších intervalech by mohlo začít miminko více ublinkávat. Po každém jídle je vhodné nechat miminko odříhnout. Doma se již přestanete stresovat denními váhovými přírůstky, děti nemusí přibírat pravidelně každý den. Proto se po propuštění váží již v 7–14 denních intervalech. Váhové přírůstky by měly být cca 150–250 g/týden. To je ideál, ale ne vždy vyjde. Jen prospívání pod 100 g/týden v prvních týdnech vyžaduje větší kontrolu denní dávky mléka a stavu miminka.
- Plně kojené děti mohou mít různou frekvenci stolic. Může být několikrát denně (při každém přebalování) až 1x týdně. Stolica by měla být mléčná (tzn. žlutá, jako míchaná vajíčka). Zelená stolice může znamenat buď hlad (nedostatečné množství jídla), nebo při příměsi hlenu nějaké bakteriální přesídlení.
- Pokud miminko kojíte, pečlivě kontrolujte svůj jídelníček. Nezapomeňte doma dostatečně pít, min. 2,5–3 l/den, jelikož množství mléka bude na dodávce tekutin teď přímo úměrné. Nepřehánějte to s mléčnými výrobky, jelikož i u dětí plně kojených se v posledních letech alergie na kravskou bílkovinu objevuje. Strava by měla být pestrá a zdravá.

Děti uměle živené

- Pokud laktace nenastoupí nebo je nedostatečná, přidává se miminkům již v porodnici od 3.–5. dne života podle hmotnostního úbytku jiná výživa. V našich podmínkách se používá hypoantigenní umělé formule s částečně hydrolyzovanou kravskou bílkovinou. Po propuštění z porodnice je možné při negativní alergické rodinné anamnéze přejít na běžnou počáteční formuli. S volbou preparátu vám pomůže praktický pediatr. Děti na umělé výživě by měly mít stolici alespoň jednou za 1–2 dny. Může být tužší, ale charakter by měl být také mléčný, žlutý. V některých případech může být potřeba dokrmu jen přechodnou záležitostí, laktace u některých maminek nastupuje pomaleji.

Bude miminko dostávat nějaké léky?

- Vitamin D je důležitý pro správný růst a pevnost kostí, podává se v kapkové formě do pusinky do věku 1–2 let, důležitý je převážně v zimních měsících. Vitamin K je vitamin, který pomáhá proti krvácivým stavům a je důležitý pro tvorbu některých srážlivých faktorů. Po propuštění z porodnice se dále podává v kapkové formě pouze u miminek, u kterých nebyl po porodu podán do svalů na stehýnku. Podává se 1 kapka 1x týdně do věku 12 kalendářních týdnů.

VAŠE MIMINKO

POLOHOVÁNÍ

Jak podporovat správný pohybový vývoj miminka

Pro čerstvě narozené miminko je důležitý pocit jistoty a bezpečí, proto s ním manipulujte pomalu, klidně a plynule. Pro správný symetrický vývoj a snížení rizika oploštění hlavičky vzadu nebo na jedné straně je důležité polohování.

Polohování

- Na záda – pro polohování na záda je vhodná pevná, rovná podložka, která je důležitá pro vývoj páteře. Není ideální dávat miminko spát do polštářů, peřinek, lehátek. Dítě má v měkké podložce jen velmi málo informací o svém těle a páteř není v ideální pozici. Zpočátku mohou děti špatně snášet volný prostor a nestabilitu. Ke klidnému spánku a odpočinku je potom vhodné jim ohraničit jejich prostor – zavinout je do zavinovačky, uložit do hnízdečka apod. V čilém stavu bychom jim ale naopak měli umožnit vnímat prostor okolo sebe a volný pohyb.
- Na boky – v poloze na boku je důležité zajistit, aby miminko nepřepadlo na břicho nebo na záda. V poloze na boku může miminko i spát. Je vhodné mít ho pod kontrolou nebo mít aktivní monitor dechu.



VAŠE MIMINKO POLOHOVÁNÍ

Na břicho – poloha na břiše je velmi důležitá. Je možné pokládat miminko hned po narození nebo po odpadnutí pupíkového pahýlu. Na bříško polohujeme, když je miminko bdělé, ideálně při přebalování nebo po koupeli. Na bříško nepolohujeme těsně po jídle. Dítě dáváme na bříško na pevnější podložku, aby se mohlo opřít o ruce a zvednout hlavu. Zpočátku miminko pravděpodobně nevydrží v této poloze moc dlouho, ale čím častěji ho budete na bříško pokládat, tím dříve si na ni zvykne.

Zvedání a pokládání miminka

Pokud miminko potřebujete posunout po podložce, je dobré jej vzít na obě předloktí a jeho hlavu držet v dlaních.



Jestliže zvedáme miminko, které ještě nadržuje hlavičku, potřebuje při zvedání co největší podporu. Pro psychomotorický vývoj je přínosnější, pokud dítě zvedáme a pokládáme bokem k podložce, namísto zvedání zády od podložky. Kolem 3.–4. měsíce již dítě umí držet hlavičku a je dobré, když se začne na zvedání a pokládání aktivně podílet.

VAŠE MIMINKO POLOHOVÁNÍ

Po přetočení na bok ho chvílku nechte, aby si tuto pozici uvědomilo a poté zvedněte přes bok, anebo je možné dítě dotočit bříškem na svoji ruku a děťátko zvedat zády k sobě.



Držení a nošení dětí

Je dobré mít na paměti, že i při nošení děťátka na ruku můžeme podporovat správný psychomotorický vývoj. V poslední době ale čelí nastávající rodiče určitému tlaku, kdy různé knihy, časopisy, sociální sítě, poradenská centra předkládají „ten jediný správný“ postup manipulace s miminkem. U zdravého dítěte se však nemusíte obávat, pokud např. při návštěvě u prarodičů nebudou striktně dodržovány doporučené zásady. Nejdůležitější je, abyste se vy sama cítila jistě a uvolněně, aby se tak cítilo i vaše miminko. Prostřednictvím vašich doteků získává děťátko důležité informace o svém těle i okolí.

VAŠE MIMINKO POLOHOVÁNÍ

Fazolka – záda miminka jsou napřímená, hlava leží ve vaší loketní jamce (je důležité, aby to nebyla zadní část krku, potom totiž hlava není v napřímení, ale přepadává do záklonu). Hlava je výš než zadeček. V kyčlích se snažíme zajistit přibližně pravý úhel.



Nošení na boku – i v této poloze se snažíme udržet pravý úhel v oblasti kyčlí.



Tygřík – miminko je v této poloze často spokojené a pozoruje okolí. Poloha je vhodná i pro odříhnutí, či ulevení od „prdíků“.



U fazolky, nošení na boku i v tygříkovi nezapomínejte na střídání rukou, aby nošení bylo symetrické

VAŠE MIMINKO POLOHOVÁNÍ

Klokánek – v této poloze znovu hlídáme, aby záda miminka byla v jedné ose. Jedná se o aktivní polohu, která je pro miminko velmi přínosná. Svým úchopem v oblasti kyčle zajišťujeme mezi kyčlemi a trupem přibližně pravý úhel. V období okolo 3.–4. měsíce, kdy již děťátko kontroluje hlavičku, je možné miminko lehce předklonit. Opět hlídáme, aby záda byla napříměná.



Klubíčko – tuto polohu můžete využít, pokud je miminko podrážděné a chcete ho uklidnit nebo mu pomoci s vyprázdněním. Klubíčko není vhodné pro delší nošení, neboť nerespektuje psychomotorický vývoj. Miminko má v této pozici zakulacená záda, ramena jsou vysunuta dopředu a nahoru, a nemohou tak být dobře zapojeny mezilopatkové a břišní svaly. Dítě již není v děloze a aby se páteř rozvíjela, nepodporujeme již „schoulení“ miminka.



VAŠE MIMINKO POLOHOVÁNÍ



Držení miminka čelem k sobě – ani nošení dítěte čelem k sobě není ideální. Hlava je většinou otočena k jedné straně a miminko se často zaklání hlavičkou nebo celými zády, což vede k nerovnoměrnému posilování zádočných a břišních svalů.

Jak držet miminko při odříhnutí – můžete volit v podstatě všechny pozice, kde je miminko nakloněné a neleží – klokánka, tygříka, polohu na svém hrudníku, když jste v polosedě.

OSTATNÍ INFORMACE

Administrativní záležitosti

- Rodný list dítěte se zasílá na adresu uvedenou v prohlášení o jménu do 30 dnů po porodu. Pokud jste při příjmu do porodnice předložili originál oddacího listu, bude vám zaslán domů spolu s rodným listem dítěte.
- Po obdržení rodného listu, musíte provést registraci dítěte u zdravotní pojišťovny. V porodnici je dítě vedeno pod zdravotní pojišťovnou matky.
- Adresu trvalého bydliště má dítě také stejnou jako matka.
- Zjistěte si, zda máte nárok na porodné, případně přídatky na děti.
- Příslušné formuláře najdete na webových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.
- Po ukončení mateřské dovolené se žádá o rodičovský příspěvek.
- Otcovská dovolená se vyřizuje na České správě sociálního zabezpečení.

V naší porodnici vydáváme pamětní listy pro miminka



KONTAKTY

Porodnicko-gynekologické oddělení Orlickoústecká nemocnice

Adresa nemocnice

Nemocnice Pardubického kraje, a.s.
Orlickoústecká nemocnice
Čs. armády 1076
562 18 Ústí nad Orlicí

Telefonní čísla

Oddělení šestinedělí: 465 710 243
Horká linka kojení: 465 710 340

