



# INFORMACE PRO NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY



# ÚVOD

Milá maminko,

pomocí této informační brožurky bychom vás chtěli seznámit s porodnicí Orlickoústecké nemocnice.

Pro většinu nastávajících maminek je velice důležité, ve které porodnici přivedou své dítě na svět a jaká tam bude péče, jak o miminko, tak o ně samotné.

Chceme vám podat přehledné informace o všem, co vás čeká od první chvíle, kdy se rozhodnete pro naši porodnici.

Podrobnější informace o našem oddělení naleznete na našich internetových stránkách a facebooku porodnice.



**Facebook:**

Porodnice Orlickoústecké  
nemocnice



**Webové stránky:**

<https://usti.nempk.cz/kliniky-a-pracoviste/porodnice>

**Vážíme si vaší důvěry v naši porodnici.**

# PŘED PORODEM CO ZAŘÍDIT

## Co zařídit před porodem

- Zvolit si dětského lékaře, ke kterému se s svým dítětem po porodu zaregistrujete.
- Nesezdaní rodiče musí na matrice v místě bydliště sepsat Prohlášení o určení otcovství.
- Vyplnit prohlášení o jménu dítěte (obdržíte u svého registrujícího gynekologa).

## Porodní plán

- Osobní konzultaci porodního plánu doporučujeme v případě, že jsou vaše požadavky odlišné od našeho návrhu porodního plánu, který je k dispozici na našich webových stránkách.
- Konzultace probíhají každou středu mezi 13.–14. hodinou po předchozím telefonickém objednání na čísle 465 710 387.
- Doporučujeme navštívit naše předporodní kurzy, kde se dozvíte, jaké jsou naše běžné postupy.



Rychlý odkaz  
na porodní plán  
najdete na QR kódu



# PŘED PORODEM

## PORODNICKÁ AMBULANCE

### Porodnická ambulance

Pokud se rozhodnete родit v naší porodnici, nemusíte se registrovat k porodu.

Registrující gynekolog vás po 36. týdnu těhotenství odešle k nám do ambulance k evidenci do porodnice, případně vás předá po termínu porodu do naší péče.

Při evidenci se vyplňují identifikační údaje a porodopis, proto je vhodné mít s sebou vyplněný dotazník pro rodičku, který najdete na našich webových stránkách.

Nezapomeňte si s sebou vzít těhotenskou průkazku, všechna vyšetření, ultrazvuky, občanský průkaz a kartičku pojištěnce.

### Porodnická ambulance se nachází v přízemí budovy B

Objednání je možné přes rezervační systém na webových stránkách porodnice nebo na telefonním čísle 465 710 387.



#### Online objednání:

[www.nempk.cz/informace/online-objednani-orlickousteka-nemocnice](http://www.nempk.cz/informace/online-objednani-orlickousteka-nemocnice)

### Psychologická pomoc

Pokud jste prvorodička a máte obavy z porodu nebo byl váš předchozí porod komplikovaný, nabízíme možnost konzultace. Na konzultaci se objednávejte na telefonním čísle 465 710 387.

# PŘED PORODEM

## CO S SEBOU DO PORODNICE

### Co s sebou do porodnice

- těhotenská průkazka, všechna vyšetření a ultrazvuky,
- občanský průkaz, u cizinek pas,
- kartička pojištěnce,
- oddací list (u manželů), nebo zápis o určení otcovství z matriky (u nesezdaných párů), nebo rodný list (svobodná matka bez udání otce dítěte),
- léky v původním balení, které pravidelně užíváte,
- omyvatelné přezůvky, noční košile, župan, kojící podprsenka, jednorázové kalhotky, ručníky, hygienické potřeby, porodnické vložky, absorpční vložky do podprsenky.

### Doporučené věci k porodu

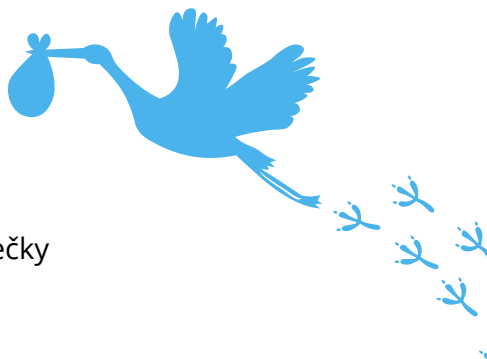
- balzám na rty,
- hroznový cukr,
- oblíbená hudba na flash disk,
- teplejší ponožky,
- květová/minerální voda ve spreji na osvěžení,
- oblíbený éterický olej.

#### Pro partnera

- přezůvky.
- jídlo, pití.

### Pro miminko

- 25–30 jednorázových plen,
- vlhčené ubrousky,
- v den odjezdu mít nachystané oblečky a autosedačku na cestu domů.



# PŘED PORODEM

## PŘÍPRAVA TĚLA K PORODU

### Fyzioterapie

Fyzioterapeut může uvolnit ztuhlé a bolestivé svaly, kloubní blokády, pomoci při diastáze břišních svalů. Naučí správnou aktivaci a relaxaci svalů pánevního dna.

Doporučení k fyzioterapeutovi může vypsát váš registrující gynekolog nebo praktický lékař.

### Výživová doporučení

#### Čaj z maliníku (i jahodníku)

- od 36. týdne těhotenství,
- usnadňuje porod, zmírňuje porodní bolesti,
- po porodu má vliv na zavinování dělohy.

#### Lněné semínko

- od 36. týdne těhotenství,
- lžící lněného semínka můžete zalít horkou vodou, semínko bobtnáním vytváří gel,
- gel i samotné semínko lze sníst buď samotně, nebo přidat do jogurtu či kaše,
- provlhčí porodní cesty, uvolňuje svaly pánevního dna, funguje i jako prevence zácpy.

#### Datle

- od 36. týdne těhotenství 4–6 datlí denně,
- zkracují první dobu porodní, zvyšují pravděpodobnost spontánního začátku porodu a také zvyšují pravděpodobnost porodu bez medicínských zásahů.

# PŘED PORODEM

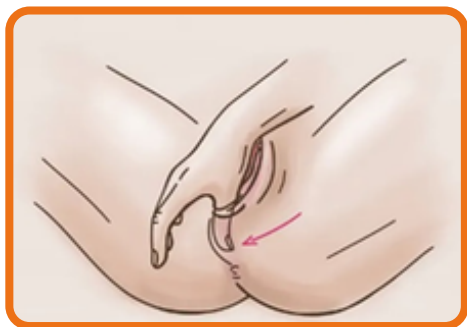
## PÉČE O HRÁZ PŘED PORODEM

### Masáž hráze

- zvyšuje elasticitu hráze, a tím může vést k prevenci porodního poranění,
- začíná se s ní 6 týdnů před termínem porodu, a to každý den po dobu asi 10 minut,
- masíruje se kvalitním rostlinným olejem nebo přípravky určenými přímo na masáž hráze.

### Postup

1. Zavedete si palec do pochvy a tlačíte na hráz směrem k řitnímu otvoru a do stran, ucítíte napětí a v něm vydržíte 1–2 minuty. Palci se provádí i masáž dolní poloviny pochvy. Zpočátku může být hráz tuhá a citlivá, masáž by neměla bolet, ale měla byste cítit tlak. Je důležité, abyste při provádění masáže byla uvolněná, měla uvolněné svaly pánevního dna a zhluboka a pomalu dýchala.
2. Pokud provádí masáž partner, použije místo palce ukazováčky.



# PŘED PORODEM

## PÉČE O HRÁZ PŘED PORODEM

### Aniball

- zdravotnická pomůcka určená k prevenci poranění hráze při porodu a jako prevence stresové inkontinence,
- princip spočívá v tom, že v pochvě nafouknete balónek, který následně jej vytlačujete ven,
- provádí se od ukončeného 36. týdne těhotenství (tzn. 37+0), samotné cvičení trvá 15–30 minut,
- více informací na [Aniball.cz](http://Aniball.cz).



### Vaginální bylinná napářka

- od 38. týdne těhotenství,
- zlepšuje pružnost měkkých tkání v oblasti pánevního dna,
- provádí se cca 15 minut nebo do vychladnutí směsi,
- provádí se i v 1. době porodní, kdy snižuje vnímání bolesti,
- působí relaxačně v oblasti hráze, nahřátá hráz se stává poddajnější.



# PŘED PORODEM

## HOMEOPATICKÁ PŘÍPRAVA

### Homeopatická příprava k porodu

– od 36. týdne těhotenství (tzn. 36+0)

**Arnica montana 15 CH**



**Actea racemosa 15 CH**



**Caulophyllum 15 CH**



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

#### **Arnica montana**

- prevence únavy (fyzické i psychické), příprava na poranění, nastartování kojení,
- navrácí pružnost cévních stěn, snižuje otoky a krevní tlak ke konci těhotenství.

#### **Actea racemosa**

- rozliší poslíčky od kontrakcí (buď utiší, nebo zrychlí až do porodu),
- bolesti do stehen, bolesti z jedné kyčle do druhé, bolesti v zádech,
- proti klasickému strachu z porodu.

#### **Caulophyllum**

- koordinuje poslíčky, připravuje dělohu k porodu, napomáhá poddajnosti děložního hrdla,
- ulevuje od bolesti do třísel a močového měchýře.

# PŘED PORODEM

## HOMEOPATICKÁ PŘÍPRAVA

### Strach, obavy z porodu

- Gelsemium sempervirens 15 CH nebo 30 CH
  - 5 granulí 1–2x denně nebo i nárazově při návalu strachu

### Odtok plodové vody

- Arnica montana 15 CH + Actea racemosa 9 CH  
+ Caulophyllum 9 CH
  - 10 granulí od každého homeopatika rozpustit v 0,5 litru vody a popíjet po 30 minutách



V případě dotazů kontaktujte:  
[veronika.hainisova@nempk.cz](mailto:veronika.hainisova@nempk.cz)



# PŘED PORODEM

## HOMEOPATICKÁ PŘÍPRAVA

### Obecná pravidla pro užívání homeopatik

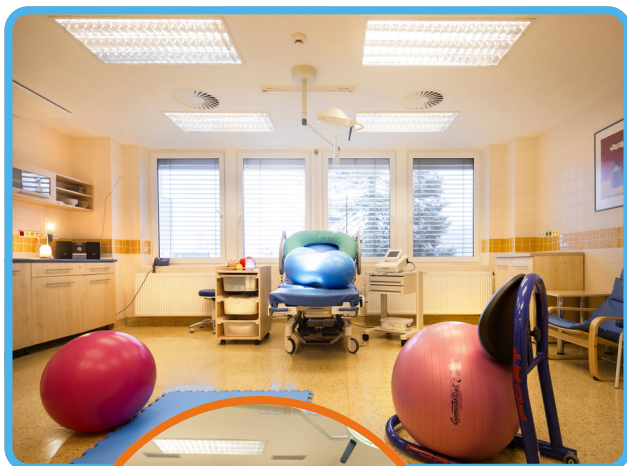
- Homeopatický lék je obvykle připravován ve formě granulí (jako antiperle).
- Pomocnou látkou, tzv. nosičem účinné látky, je laktóza a sacharóza – množství sacharózy je minimální, mohou je tak bez obav používat i pacienti s cukrovkou.
- Homeopatika jsou bez vedlejších nežádoucích účinků a kontraindikací, bez obav mohou užívat i těhotné ženy a kojenci.
- Homeopatický lék by neměl být brán do rukou, u francouzských homeopatik slouží k odpočítávání 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 čtvrt hodiny před nebo půl hodiny po jídle, když je ústní dutina prostá 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.

# POROD

## PORODNÍ SÁLY

### Porodní sály

Máme k dispozici 3 samostatné porodní boxy. Dva se sprchou, jeden s vířivou vanou.



Na každém  
porodním sále  
je polohovatelné  
porodní lůžko

K dispozici jsou  
také míče a další  
pomůcky



Volitelnost intenzity  
osvětlení a přehrávač  
hudby na sále je  
samozřejmostí



# POROD

## PODPŮRNÉ TECHNIKY

### **Během porodu můžete využít množství relaxačních pomůcek a podpůrných technik**

- **Homeopatie**

Homeopatii využíváme při přípravě k porodu, u rodiček s odteklou plodovou vodu k přípravě porodních cest nebo například při podpoře kojení a k lepšímu hojení porodního poranění. Homeopatika obsahují vysoce ředěné přírodní látky a jejich užívání je v těhotenství a při porodu naprosto bezpečné.

- **Aromaterapie**

Aromaterapie je přírodní léčebná metoda podporující fyzické i psychické zdraví, která využívá éterických olejů z různých rostlin. V porodnictví má široké uplatnění např. na podporu kontrakcí, uvolnění porodních cest či k povzbuzení při únavě a vyčerpání.

- **Bylinná napáčka**

Rodičkám nabízíme také bylinnou napáčku, kterou dosáhneme hned několika účinků – aromaterapie, hydroterapie, fototerapie a termoterapie. Napáčka působí nejen na porodní cesty, ale příznivě ovlivňuje i psychiku ženy.

- **Rebozo**

Rebozo je název pro dlouhý šátek pocházející ze Střední a Jižní Ameriky. Při porodu se využívá k masážím a k manévrování s dítětem v pánvi. Při porodu s ním lze pracovat jak na úrovni dítěte, tak matky.

# POROD

## PODPŮRNÉ TECHNIKY

- **Multitrack**

Multitrack je závěsný systém s šálou, gymnastickým balónem, porodní stoličkou a žíněnkou. Multitrack je podporou v aktivním přístupu k porodu a umožňuje i zapojení partnera či doprovodu.

- **Balóny**

K dispozici máme gymnastické balóny, gymnastické balóny „peanut“, overbally i masážní balónky. Všechny slouží k lepšímu pohodlí rodičky, a to nejen k relaxaci mezi kontrakcemi, masážím, ale také k lepšímu zvládnutí kontrakcí a celkové podpoře aktivního přístupu při porodu.

- **Taping**

Taping využívá elastických lepicích pásek, které se aplikují na kůži. Můžeme je využít například při otocích nohou, při křížových bolestech při porodu, k podpoře břicha v těhotenství nebo i k přípravě k porodu.

Dále pracujeme se zavinovacími šátky či nahřívacími polštářky.

## **Farmakologické tlumení bolesti**

Nabízíme také možnost využití farmakologického tlumení bolesti (injekční analgetika, Entonox – rajský plyn, epidurální analgezie).



# POROD DO VODY

## PORODNÍ BAZÉNEK

V naší porodnici umožňujeme porod do vody v porodním bazénku.

Teplá voda příznivě působí na celkovou relaxaci a podporuje rychlejšímu otvírání porodních cest. Pozitivním efektem je úleva při bolestech i možnost měnit polohu těla v průběhu porodu. Ve vodě žena rodí v polosedě, případně s podpůrným držením partnera nebo na čtyřech.

### **Jaké jsou podmínky pro způsob vedení porodu do vody?**

- 1 plod v poloze podélné hlavičkou
- ukončený 37. týden fyziologické gravidity
- fyziologický porodnický nález při přijetí, včetně CTG (záznam akce srdeční plodu)
- nezatížená osobní porodnická anamnéza
- čirá plodová voda
- nepřítomnost krvácení
- fyziologické anatomické poměry rodičky (pánevní rozměry, výška, hmotnost), odpovídající váhový odhad plodu ultrazvukem
- rodička bez zvýšené tělesné teploty a známek zánětu
- zdravá rodička – nepřítomnost interních či jiných chorob, které by tento způsob porodu vylučovaly (hypertenze, epilepsie, diabetes mellitus na inzulinu či lécích, velký plod u diabetičky, cévní onemocnění matky, BMI nad 35...)
- porod bez možnosti využití epidurální analgésie

# POROD DO VODY

## PORODNÍ BAZÉNEK

- ➔ Možnost vedení porodu do vody stanoví **vždy porodník při přijetí rodičky k porodu.**
- ➔ Rodička před vstupem do lázně **musí být vyprázdněná** (očistné klyzma, Yal) a osprchovaná.
- ➔ Při vlastním porodu (vypuzovací fáze) **je přítomen porodník a dětský lékař.**

Dojde-li v kterékoliv fázi porodu k neočekávaným komplikacím, je nutné okamžitě pobyt ve vodě ukončit a dbát doporučení odborného personálu o vedení porodu jiným způsobem.

**Pokud máte o porod do vody zájem, informujte lékaře při registraci do porodnice**



# PO PORODU

## BONDING

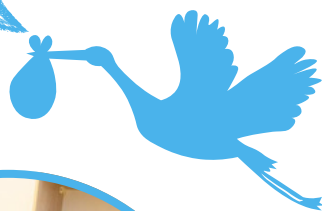
### Bonding

Bonding tvoří a podporuje vazby mezi matkou a dítětem bezprostředně po porodu.

Miminko je po fyziologickém porodu uloženo na bříško maminky a přikryté nahřátou dečkou. Podporujeme samopřísátí děťátka k prsu. Veškerá vyšetření a vážení miminka probíhají po uplynutí dvou hodin.

První koupel odkládáme do druhého dne a délku měříme před propuštěním.

Po císařském  
řezu může plný  
bonding provádět  
otec dítěte.



# PO PORODU

## ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

Pokoje pro maminky jsou dvoulůžkové, vybavené polohovatelnými postelemi, nábytkem na míru a přebalovacím pultem s vaničkou. Sociální zařízení (sprcha, toaleta) je vždy společné pro 2 pokoje.



Na pokojích je k dispozici  
přímá telefonická linka  
na novorozenecké oddělení

# PO PORODU

## ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

Na oddělení šestinedělí je k dispozici jeden nadstandartní pokoj (nelze zamluvit dopředu). Najdete zde vlastní sociální zařízení, rychlovarnou konvici, lednici, mikrovlnou troubu a rozkládací lůžko pro tatínka.



V případě volné kapacity oddělení se snažíme umisťovat maminky na pokoj samostatně



# PO PORODU

## ROOMING-IN

### Rooming-in

Systém rooming-in znamená, že maminka je po celou dobu pobytu neustále s dítětem.

Tento systém je spojen s mnoha přínosy. Největším z nich je nepochybně rozvoj kladného vztahu matky s dítětem. Mnohonásobně také zvyšuje schopnost maminek kojit, protože neustálá přítomnost dítěte u matky má pozitivní vliv na mléčnou sekreci.

Díky systému rooming-in se maminka naučí porozumět něžným projevům dítěte a získá jistotu v péči, což nepochybně ocení po návratu do domácího prostředí.



# PO PORODU

## INFORMACE PRO NÁVŠTĚVY

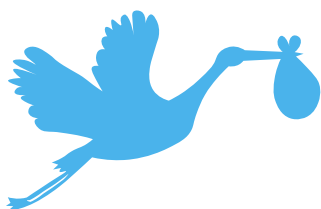
### Informace pro návštěvy

Návštěvy maminek a miminek na oddělení šestinedělí jsou umožněny v návštěvní místnosti bez omezení.

Pokud bude maminka na pokoji sama, nabízíme možnost návštěvy zákonného zástupce dítěte přímo u ní.



Vstup pro návštěvy na oddělení je z předního vchodu do budovy A (před nemocnicí od autobusové zastávky).



# PO PORODU

## PÉČE O NOVOROZENCE

### Novorozenecké oddělení

Během pobytu v naší porodnici se postupně naučíte o své miminko pečovat pod dohledem novorozeneckých sester – laktačních specialistek.

### Péče o miminka

- miminka ukládáme do postýlek vybavených monitorem dechu,
- v průběhu celé hospitalizace vám bude k dispozici oblečení pro miminko,
- všechna vyšetření a ošetření miminka provádíme za přítomnosti rodičů, kteří jsou srozumitelně informováni o dalším postupu.

### Po propuštění

- obdržíte zprávu o novorozenci určenou do rukou dětského lékaře a očkovací průkaz s vloženou kopií zprávy pro vás.

Novorozenecké oddělení nabízí **k zapůjčení monitory dechu Babysense**. Monitory dechu sledují dechovou aktivitu dětí a v případě zástavy dechu pak na tuto skutečnost upozorní hlasitým alarmem. Tím výrazně snižují riziko výskytu syndromu náhlého úmrtí dítěte.



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

# PO PORODU

## PODPORA KOJENÍ

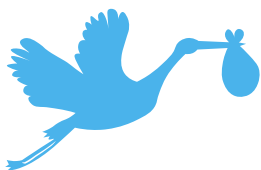
### **Podpoře kojení věnujeme velkou pozornost:**

- nabízíme individuální pomoc při každém kojení pro osvojení si správné techniky, která je základem úspěšného kojení,
- doporučujeme kojení bez omezování délky a frekvence.

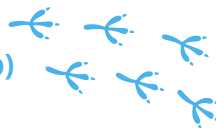
### **Jsme Baby Friendly Hospital**

Titul Baby Friendly Hospital (česky „Nemocnice přívětivá k dětem“), vyhlášený WHO a Dětským fondem OSN UNICEF, je udělován všem nemocnicím na světě, jejichž novorozenecká oddělení dodržují 10 kroků k úspěšnému kojení. Cílem je podpora, ochrana a prosazování kojení jako nejoptimálnější výživy pro dítě.

Prosazujeme výlučné kojení do 6 měsíců věku a pokračování v kojení 2 roky i déle. Mateřské mléko plně odpovídá potřebám dítěte, je ideální pro jeho zdravý růst i vývoj a obsahuje velké množství protilátek, které jej chrání před infekcemi. Kojení prohlubuje citovou vazbu mezi maminkou a miminkem.



**Horká linka kojení**  
**465 710 340 (nonstop)**



Nabízíme odbornou pomoc i po propuštění do domácí péče při problémech s neprospíváním, bolestivostí prsů, snížením tvorby mateřského mléka, prostřednictvím horké linky kojení a laktační poradny.

# LÉKÁRNA NABÍZÍ MAMINKÁM

**Lékárna Orlickoústecké nemocnice  
pro vás připravila speciální nabídku**

**OTEVŘENO**  
**Po-Pá 7.00-17.00**  
**Ne 8.00-12.00**

## **PORODNICKÉ VLOŽKY**

- Batist, Absorgyn, Hartmann v balení po 20 ks

## **FIXAČNÍ SÍŤOVÉ KALHOTKY ve vel. M, L, XL**

- Tena – baleno po 5 ks, Hartmann – baleno po 3 ks

## **PLENKOVÉ KALHOTKY NEWBORN**

- Bambo, Linteo, Pampers baby

## **SORTIMENT MEDELA, ARDO, BEL BABY A DALŠÍ**

- formovače bradavek, kojící kloboučky, chrániče bradavek, manuální a elektrické odsávačky, vložky do podprsenky, vlhčené ubrousky, lahvičky, hydrogelové hojící polštářky, další sortiment na individuální objednání

## **HOMEOPATIE**

- příprava k porodu, na podporu kojení, hojení poporodních poranění

## **ČAJE NA PODPORU KOJENÍ**

- Apotheke, Megafyt, Leros

## **DĚTSKÁ A POPORODNÍ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA NOBILIS TILIA**

- koupelové oleje, šampony, sprchové gely, oleje na masáž břicha, masážní olej na prsa a hráz, další sortiment individuálně na objednání

## **A DALŠÍ**

- šicí bylinky, dětská kosmetika HIPPI, mast Leniens 100 g, mast Bepanthen za akční cenu, mast na bradavky Purelan.

# KONTAKTY

## Porodnicko-gynekologické oddělení Orlickoústecká nemocnice

### Adresa nemocnice

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

### Kde se v nemocnici nacházíme?

Porodnice – příjem rodiček: budova A, 2. patro  
Porodnická ambulance: budova B, přízemí

### Telefonní čísla

Porodnická ambulance: **465 710 387**  
Oddělení šestinedělí: **465 710 243**  
Horká linka kojení: **465 710 340**  
Návštěvní služba porodních asistentek v domácím prostředí během šestinedělí: **607 098 894**

