

INFORMAČNÍ LETÁK PRO MAMINKY PŘI PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE

Propouštíme miminko

1. Při propouštění dětským lékařem obdržíte **propouštěcí zprávu o novorozenci**, ve které jsou kompletní informace o průběhu porodu, poporodní adaptaci, podaných lécích a všech vyšetřeních týkajících se Vašeho miminka.

Propouštěcí zprávu předáte obvodnímu dětskému lékaři hned při první návštěvě u dítěte.

2. V den propuštění z porodnice (pokud jde o víkend či svátek, tak první den po propuštění) informujte svého obvodního dětského lékaře. Lékaře, kterého jste si vybrali, stačí pouze telefonicky kontaktovat a informovat ho o propuštění miminka do domácí péče. Obvodní dětský lékař Vás navštíví doma do tří dnů od propuštění. Doporučujeme si zapsat a připravit případné nejasnosti, dotazy, které Vám během těchto tří dnů vyvstanou. Dětský lékař Vám je ochotně při první návštěvě zodpoví.

3. Každé miminko musí mít **do 8 dnů** od narození vystavený **rodný list** a přihlášenou **zdravotní pojišťovnu**.

Rodný list:

- pro rodný list dítěte se dostavte na matriku Městského úřadu v Roudnici nad Labem, Karlovo náměstí 21; je nutné předložit občanské průkazy obou rodičů, oddací list, event. dohodu o jménu dítěte (tel.: 416 850 117)

Pojištění:

- přihlášení je dle místa Vašeho bydliště, pro pojištění dítěte je nutné předložit rodný list dítěte (VZP Roudnice nad Labem tel.: 952 230 111, VoZP Ústí nad Labem tel.: 475 259 111, ZPMVCR Ústí nad Labem tel.: 475 655 111, ČPZP Ústí nad Labem tel.: 475 200 654)

Kojení

Pro každé miminko je výživa mateřským mlékem nejoptimálnější způsob výživy. Mateřské mléko je zdrojem všech nezbytných živin, jako jediné oproti umělým mléčným přípravkům obsahuje protilátky, které jsou důležité v ochraně proti infekci. Z dlouhodobého hlediska je mateřské mléko jediný efektivní způsob prevence časného vzniku alergických onemocnění jako např. atopický ekzém, astma či senná rýma.

Z hlediska délky kojení je ideální, aby miminko bylo plně kojeno (to znamená bez jakýchkoliv přísadků) až do ukončeného 6. měsíce věku, dále by pak kojení mělo pokračovat minimálně do jednoho roku věku dítěte, ovšem už s dalšími nemléčnými přísadkami.

Co jste se během pobytu v porodnici naučily

1. Správné přiložení dítěte

2. Kojení dle chuti dítěte – po návratu z porodnice je miminko častěji hladové, budí se v kratších intervalech. Postupně se časové odstupy mezi jednotlivými kojeními mohou prodlužovat. I přesto by měl být minimální počet kojení 8x denně. To platí i v případě, že má dítě delší noční pauzu, pak je nutné častější kojení během dne.

3. V případě, že si nebudete jistá, jestli Vaše miminko není hladové, je vhodné domluvit se s Vaším obvodním dětským lékařem na kontrole a převážení kojení (dětská sestřička Vám zváží miminko před a po kojení, zjistí se tak přesné množství vypitého mateřského mléka)

4. Neberte vždy pláč miminka jako znamení, že má hlad. Může mít, a nejčastěji tomu tak je, že má problémy s větry, mokré plenky nebo právě vyžaduje větší pozornost či

pohlazení.

5. Aby se dítě naučilo dobře sát, je nezbytné, aby nedostávalo na uklidnění šidítka, protože tím děťátko mateme a utlumujeme jeho přirozený sací reflex.

6. V době kojení se vyvarujte kořeněných, dráždivých a nadýmavých jídel, vynechejte i potraviny, které mohou miminko přes mateřské mléko alergizovat (např. citrusové ovoce, kiwi, jahody, paprika, veškeré bobulové ovoce, celer, ve větším množství i kravské mléko)

Co Vás nejčastěji zajímá?

1. Pokud Vám plně kojené miminko prospívá, je spokojené a přibývá na váze, může být jeho stolice velmi variabilní. Plně kojené miminko může mít **stolici 10 až 12x denně**, stříkavého charakteru, **ale i 1x za týden**. Dávejte pouze pozor, aby ve stolici nebyla příměs krve, krvavého hlenu, případně neměla špenátově zelenou až černou barvu – v tomto případě ihned kontaktujte obvodního lékaře. Ublinkávání po jídle je v novorozeneckém věku běžné, ale pokud Vám miminko začne zvracet větší množství mateřského mléka, navštivte obvodního dětského lékaře.

2. K ošetření pupíku novorozence používáme líh, pupek čistíme vždy po koupání nebo v případě zanesení močí či stolicí, doba hojení je cca 10 – 14 dnů.

3. V péči o hygienu dítěte používejte pouze přípravky určené k ošetřování novorozenců, koupel novorozence za použití mýdla či dětských koupelových přípravků se nedoporučuje denně, je však důležité miminko každý den prohlédnout a záhyby (pod krkem, podpaží, třísla, přirození a zadeček) otřít čistou vodou.

4. Miminko polohujte v pravidelných intervalech, zabráníte tím slehnutí hlavičky, **v žádném případě však nesmíte nechat miminko samotné na bříšku, u novorozenců a dětí kojeneckého věku hrozí vznik syndromu náhlého úmrtí.**

5. K praní dětského prádla používejte výhradně prací prášky určené pro děti, při citlivé pokožce je vhodné přidat několik máchacích cyklů, aviváž u dětí nepoužívejte.

6. Vycházky dětí se řídí počasím, ročním obdobím a zdravotním stavem. Obecně platí, že na vycházky nesmí děti, pokud jejich váha nedosáhla 3000g a v zimních měsících, pokud je teplota nižší než -5°C. Ostatní děti zůstávají první 2 dny doma, třetí den se aklimatizují řádně oblečené ve vyvětrané místnosti či u otevřeného okna a čtvrtý den mohou poprvé vyrazit na krátkou vycházku.

7. Na přípravu jakýchkoliv nápojů je nutno pro děti do jednoho roku používat **výhradně vodu určenou pro kojence.**

Propouštění maminky

1. Při propuštění maminky z porodnice se vyplňuje zpráva o rodičce, která se posílá obvodnímu gynekologovi z porodnice.
2. Každá propuštěná maminka by měla jít po šestinedělí ke svému OG na prohlídku. V případě jakýchkoliv problémů by měla navštívit svého lékaře hned. O víkendech, svátcích nebo v nočních hodinách je možno navštívit pohotovostní službu gyn.-por. odd. PNsP Roudnice n.L.
Pokud chcete a potřebujete pouze poradit, jsme pro Vás k dispozici na tel. číslech 416 858 320, 416 858 317.

Krásné a spokojené chvíle Vám přeje kolektiv Porodnice Roudnice nad Labem.