Pokyny při propuštění z porodnice

Pár rad po propuštění z porodnice, abyste měli první dny jednodušší

Co udělat nejdříve

Zdravotní a očkovací průkaz

Vyplňte první stranu, podepište žlutý očkovací průkaz a noste průkaz s sebou do poradny. Zapamatujte si rodné číslo dítěte. Přečtěte si propouštěcí zprávu z porodnice, zapamatujte si porodní hmotnost a délku dítěte a jak probíhal porod. Zprávu dejte pediatrovi, event. si ji ofoťte.

Rodný list

Bez rodného čísla nelze dítě zaregistrovat, psát recepty, posílat na potřebná vyšetření. Je POTŘEBA ho mít do 14 dnů věku dítěte. Není pravda, že na to má matrika 30 dní, musíte je popohnat.

Pojištění dítěte

Pojistěte dítě u téže pojišťovny jako má matka (s sebou potřebujete: rodný list dítěte, OP, legitimaci pojišťovny), a to do 8 dní od obdržení rodného listu.

Kojení

Od příchodu z porodnice domů střídejte při kojení prsy (jedno kojení = jeden prs, druhé kojení = druhý prs). Dítě potřebuje přední řidší sladké mléko na pití a zadní tučné mléko na jídlo. Jen při potřebě pouze pití (velké horko) je možno kojit střídavě během jednoho kojení. Dítě vypije jen přední mléko na pití. **Nedávejte dítěti čaj ani vodu! Do zařazení příkrmů do stravy stačí jen mléko** (jen v případě opravdu tropických veder se může dítěti nabízet převařenou kojeneckou vodu).

Frekvence kojení

Kojte tak často, a tak dlouho, jak dítě potřebuje. Ale musí skutečně pít, nesmí u toho spát nebo si hrát. Více než 20 minut u prsu rozhodně neznamená efektivní kojení, je třeba zkontrolovat techniku kojení.

Kojení nesmí bolet

Pokud máte pocit, že Vás dítě „kouše“ do bradavky, vezměte ho od prsu a znovu a lépe přiložte. Dítě musí mezi dásně uchopit dvorec, nikoliv bradavku, ten tak bude kojení efektivní. Kojte v pohodlné poloze a v klidném prostředí, v pololehu s podloženými bedry a nohama, dítě si „navalte“ na sebe, aby muselo pít proti gravitaci… budete-li se k němu sklánět, budou Vás bolet záda. Z počátku chce dítě sát stále, vyžaduje kontakt s matkou. Je to pro ně pocit jistoty. Ale není třeba, aby sálo prs. Ne každé dumlání prstů znamená hlad. Stačí, když dáte dítěti do úst malíček.

Zatvrdliny v prsu

Paralen (3 x 1 á 6 hodin), mezi kojením si dělejte studené až ledové obklady, sáček s ledem zabalte do pleny, ať si nezpůsobíte omrzliny, ev. z měkkého tvarohu, ten naopak přímo na kůži. Před kojením si prs nahřejte, promasírujte zatvrdliny, odstříkejte a uvolněte dvorec. Dítě si přikládejte bradou ve směru retence (zatvrdliny), mléko z bolavých oblastí prsu tak lépe vypije.

Přebytky mléka a odstříkávání

Za pár dní se množství mléka upraví podle potřeby dítěte a bude se vytvářet jen tolik mléka, kolik dítě potřebuje. Prsy se vám budou zdát prázdné, ale neznamená to nedostatek mléka. Mléko se tvoří až ve chvíli sání. Pokud potřebujete odejít v době krmení dítěte (nebo máte zpočátku velké přebytky mléka a máte problémy), je možné mléko čistýma rukama do vyvařené lahvičky odstříkat a uložit do lednice (až na 24 hodin). Poté ho ohřejte ve vodní lázni a spotřebujte. Již znovu neohřívejte. Mléko je možné i zamrazit, vždy čerstvou dávku můžete nalít na již zmrzlé mléko a znovu dát do mrazáku, kde vydrží až 4 měsíce, pak je třeba mléko ve vodní lázni rozmrazit. Nenechávejte rozmrazit volně v pokojové teplotě, mléko se zkazí. Novorozencům raději mléko nepodávejte dudlíkem z lahve, jen tzv. alternativně – lžičkou, sondou, stříkačkou – než si spolehlivě zafixuje sání z prsu. Jinak by je snadné sání z lahve mohlo odstavit.

Odříhávání a nadýmání

Dítě nechávejte **odříhnout** po každém kojení (někdy i v průběhu kojení) tak, že si dítě položíte bříškem na hrudník a rameno (dítě se vám dívá přes rameno). Pokud si dítě během krátké chvilky neodříhne, nevadí, položte ho do postýlky **VŽDY NA ZÁDA. Poloha na zádech s hlavičkou na stranu je jediná bezpečná poloha pro novorozence a malého kojence, která zajistí ochranu před vdechnutím ublinknutého mléka. NE na boku, NE na bříšku.** Při poloze na zádech, kdy je průdušnice nad jícnem, nejméně hrozí vdechnutí mléka. To, co dítě ublinkne až do pusinky, mu hrkne ven. To, co zůstane v krku, steče gravitací zpátky dozadu a dolů do jícnu a dítě to znovu polkne.

Pokud dítě trpí **nadýmáním,** bolestivě se napíná, pláče a kroutí se, můžete mu pomoci masírováním nahého bříška teplou mastnou rukou ve směru pohybu hodinových ručiček. Případně můžete položit dítěti na bříško nahřátou plenu, nebo si dítě položit nahým bříškem na své nahé břicho. Děťátku zahřejete bříško, a ještě mu navodíte další příjemné pocity. Není třeba kupovat speciální masti proti nadýmání (Pupík). Podstatné je masírování bříška teplou rukou. Lze podávat kapky Espumisan (Sab simplex, Infacol) nebo Babycalm proti nadýmání.

Do konce 4.–6. měsíce výlučně kojte, nepodávejte žádný čaj nebo ovocné šťávy. Předčasně zatěžují ještě nevyzrálý trávicí a imunitní systém a ledviny, ředí mléko = bolesti břicha.

Dodávejte **Vigantol = vitamin D** (je na recept) – 1 kapku 1 x denně od 14. dne po celý první rok.

Růstový spurt

Pokud dítě stojí na váze, nebo začne opět pít i v noci (3.-4. měsíc), nedávejte hned dokrm. Není to „řídkým mlékem matky“. Dítě jen potřebuje vyšší dávky mléka nebo mléko zralejší. Je v období růstového spurtu (zrychlení) a roste do délky, tak nepřibývá na váze. Může to trvat i 14 dní, nevzdávejte se a snažte se o zvýšení tvorby mléka. Mléko NIKDY není slabé, řídké apod. Mléko buď je, nebo není. Ale pokud je, je vždy kvalitní.

Povzbuzení laktace

Odpočívejte, buďte v psychické pohodě, dodržujte správnou výživu + stimulujte tvorbu mléka (častěji dítě přikládejte, odstříkávejte přední mléko, cca 10–30 ml., pak kojte. Opět střídejte během jednoho kojení několikrát prsy. Kojte dítě i v noci – častější dráždění bradavky při kojení způsobí hormonálně zvýšení tvorby mléka.

Dítě má dostatek mléka, když...

Pomočí 6-8 plen za den, přibývá na váze, má typickou kojeneckou stoličku (míchaná vajíčka, velká rozdílnost četnosti: v každé pleně nebo po 4. týdnu věku i jen 1x za 5 dní), dítě vypadá spokojeně, mezi krmením spí nebo klidně bdí.

Dudlík

Dítěti, které má problém s pitím z prsu, nedávejte dokrm z lahve savičkou, musí si zafixovat techniku kojení. Pije-li dobře, není třeba se dudlíku ani savičky obávat.

Výživa matky při kojení

Důležité je užívat Jodid (celkem 200 – 250 ug denně), nebo doplněk stravy pro kojící matky s obsahem jodu, případně 2x týdně mořské ryby. Jód je nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy a pro dobrý vývoj mozku. Dodržujte vyváženou zdravou stravu: dostatek tekutin, ovoce, zelenina, mléčné výrobky a mléko, jen pokud vám chutná (pokud jej pijete s odporem, nahraďte ho jinými mléčnými výrobky nebo dodávejte vápník, celkem 1g denně = 2 tablety 500 mg). Kromě alkoholu **není nic přímo zakázáno**, ale s některými potravinami a nápoji opatrně: koncentrované ovocné šťávy (vyrážka), káva, silný černý čaj (má povzbuzující účinky, dítě nebude spát), nadýmavé, kořeněné nebo aromatické jídlo (květák, zelí, kapusta, luštěniny, cibule, česnek, jahody, kiwi). Reakce dítěte na složení stravy kojící matky je velmi individuální. Je třeba vyzkoušet a vyřadit pouze to, co dítěti vadí.

Léky při kojení

Většina léků v běžné dávce dítěti neškodí, i když přestupuje do mléka (většina antibiotik, Paralen, antikoncepce). **NE acylpirin** (je zakázán u dětí do 15 let, může způsobovat Reyův syndrom), Ibalgin do 4 měsíců věku dítěte (může způsobovat krvácení do zažívacího traktu dítěte).

Kouření při kojení

Nemůžete-li se kouření vzdát, pak pokud možno počet cigaret omezte a kuřte jen po kojení. **Matce i dítěti škodí i pasivní kouření.**

Péče o dítě

Držení dítěte

V klubíčku, v náručí, zády k sobě, na klíně – brada dítěte musí vždy směřovat k hrudníku (pokud je hlava v záklonu, dítě to dráždí a je neklidné).

Polohování

Dítě umísťujte do postýlky vždy nohama nebo bokem k oknu, nikdy ne hlavičkou. Dítě se otáčí za světlem a zaklánělo by tak hlavu. To je nežádoucí. Střídejte umístění zdroje podnětů – světlo, hračka, člověk – aby to nutilo dítě ke změnám polohy hlavy. Pokud dítě stáčí hlavu výhradně k jedné straně, umístěte podněty na opačnou stranu postýlky, pohybem hračky před očima veďte dítě k otáčení hlavy na obě strany. Přes den v bdělém stavu pokládejte dítě na chvíli na bříško – pokrčte mu ručky, lokty k tělu. Na dítě, které leží na břiše, se dívejte z úrovně jeho očí, ne výše. Vede to záklonu hlavy. Stimulujte dítě ke zvedání, nikoli k záklonu hlavičky.

Přebalování

Při výměně pleny vždy omyjte zadeček pod tekoucí vodou, po stolici mýdlem, osušte a namažte. Vlhké kapesníčky používejte jen tehdy, pokud není k dispozici tekoucí voda (na výletě, u lékaře apod.), mohou dráždit citlivou kůži miminka. U chlapečků je nutné přetahovat předkožku na přirození, ale NE násilím, a omývat teplou vodou a mýdlem. Většina chlapečků má tzv. fyziologickou fimózu, zúžení předkožky. To se časem samo rozvolní. Budeme to kontrolovat při každé poradně. U holčiček omývejte genitál velmi pečlivě. Stolici očisťujte směrem od vstupu do pochvy ke konečníku, omývejte i mezi stydkými pysky teplou vodou a mýdlem, ale nemažte je tam žádnou mastí. Zde vznikající bílý mázek je nutno denně omývat, a to od vstupu do pochvy směrem nahoru k bříšku. Při nedostatečné hygieně by mohlo dojít ke slepení stydkých pysků, což je nutno mechanicky rozrušit, v horších případech je třeba řešit i chirurgicky. Toto budeme kontrolovat při každé poradně. Nemýt genitál je nesmysl! Přirození dítěte je neustále v kontaktu se stolicí a střevními bakteriemi, které mohou způsobovat zánět močových cest, u chlapečků velmi bolestivý zánět předkožkového vaku, u holčiček záněty pochvy a dalších vnitřních pohlavních orgánů i s případným následkem v podobě neplodnosti dívky.

Koupání

Pupek

Dokud se nezahojí pupek a nevznikne pupeční jizva, nesmí se pupek ponořit pod hladinu vody ve vaničce. NE koupání ve kbelíku. Do pupku (otevřená rána) se nemá dostat voda, ve které se koupe i konečník, který je vždy zdrojem bakterií (nebezpečí infekce). Ani po zhojení pupku není nutné dítě denně koupat ve vaničce, stačí denně osprchovat. Je třeba opláchnout kůži a všechny kožní záhyby od zbytků kůže, prachu a mastí. Mýdlem umývejte hlavně zadeček,

zbytek těla stačí opláchnout vodou. Pozor, hlavně dítě neopařte. Vždy kontrolujte teplotu vody! Pupek vždy po koupání do hloubky vyčistěte vatovou tyčinkou. Do zhojení i několikrát denně lihem (z lékárny). Je nutné odstranit všechno, co se v pupku objevuje. Nebojte, dítě to nebolí. Nezhojený pupek nesmí páchnout. To může být známkou nebezpečné infekce pupku.

Oči, uši, nos

Čistěte každý den, hlavně po koupání, případně dle potřeby.

Oči

Pokud jsou v koutcích očí ospalky, namočte cíp pleny nebo kapesníku vodou a vytřete oči ve směru od vnitřního koutku dolů. Jsou-li ospalky žluté, vykapávejte oči Ophtalmo-Septonexem nebo jinými dezinfekčními kapkami z lékárny. Pokud se stav do 2 dnů neupraví, napište si o antibiotické kapky na zánět spojivek.

Uši

Čistěte, když ve zvukovodu vidíte maz. Používejte tlusté dětské tyčinky do uší, a jen u vstupu do zvukovodu. Nesmíte zatlačit maz do ucha. Nepoužívejte tenké tyčinky s vatou! Je zde nebezpečí poranění zvukovodu a bubínku.

Nos

Čistěte, když nečistotu vidíte nebo když slyšíte, že dítě funí nosem, a to i několikrát denně. Vždy ale aspoň večer po koupání. Pokud má dítě rýmu, můžete nosánek opatrně vytřít vatovou tyčinkou namočenou do dětských nosních kapek Nasivin, Olynth (z lékárny) nebo kapky do nosu kápnout. Lze použít i kapky s mořskou vodou. Pro odsávání hlenů je vhodná odsávačka na vysavač. Není třeba se obávat zranění dítěte podtlakem z vysavače, odsávačka je k tomu dobře uzpůsobena.

Péče o kůži po koupání

Nepoužívejte dětské pěny do koupele (alergizují). Po koupání kůži důkladně, ale jemně osušte (netřete), namažte kožní záhyby (rybí mast z lékárny při opruzení, jinak stačí olej, později i neparfemované tělové mléko, ale ne masti s příměsí pudru, které dráždí pokožku), ostatní kůži, pokud je suchá, promastěte olejem (slunečnicový olej z lékárny nebo jiný dětský neparfemovaný olej).

Nehty

Se stříháním nehtů nečekejte do konce šestinedělí, to je nesmysl. Stříhejte je, ale jen ostré špičky a opatrně. Nehty jsou zatím až do kraje srostlé s kůží prstu a snadno může dojít k zastřižení. Záděrky také stříhejte. Nehtíky stříhejte ostrými špičatými zahnutými nůžkami (jako na kůžičku). Nůžky nechte pouze pro miminko, občas je vydezinfikujte.

„Dětské“ nůžky s kulatými špičkami jsou nevhodné. Jsou tupé a nehet ohnou. Dětské nehty se nemají pilovat, jen se tím roztřepí. Také nepoužívejte štípačky, hrozí poranění dětského prstíku.

Škytavka

Některé děti škytají už v děloze, maminka to cítí. Všechny děti ale někdy škytají, je to způsobeno křečí bránice a je to zcela neškodné. Škytavka se může objevit po odříhnutí nebo pokud je dítěti zima. Miminko stočíme do klubíčka, čímž stlačíme bránici, a škytavka brzy přejde.

Oblékání dítěte

Položíte-li dítěti svou rozevřenou dlaň na nosánek a cítíte, že vás studí do dlaně, je dítěti zima. Pokud má v zavinovačce nebo ve fusaku studené nohy, je mu zima. Pokud je dítě v zátylku nebo mezi lopatkami zpocené, je mu horko. Jen studené ručičky nevadí, to je běžné. Dítě nesmí ležet v průvanu nebo na slunci.

Některé neklidné dráždivé děti se samy budí svými prudkými pohyby. Pokud jsou v zavinovačce, omezuje to jejich pohyblivost a klidněji spí.

Vycházky

Záleží spíše na kondici matky, ale první procházka by měla být krátká. Dále je můžete prodlužovat dle teploty a počasí. Pokud je velký vítr, který zvedá prach, procházku raději vynechejte. V chladných měsících je třeba chránit dítěti obličej vhodným krémem. Většina kosmetických firem má speciální ochranné krémy na obličej dětí. (POZOR: NE Nivea baby! Je parfemovaná a některé děti to dráždí. Výborná je Bioderma cold, Linola Face nebo Fett.)

Co koupit pro miminko

1. **PARALEN 100 mg ČÍPKY** - při bolesti a horečce, uchovávejte v lednici
2. **OPHTALMO-SEPTONEX KAPKY, OCUFLASH** – při zánětu spojivek
3. **LÍH** – na dezinfekci pupku
4. **RYBILKA, BABYNOL PLUS, SUDOCREM, ZITENAX apod.** – krém na opruzeniny
5. **BEPANTHEN, HEMAGEL** – na drobné ranky na kůži, praskliny bradavek, opruzeniny
6. **SLUNEČNICOVÝ OLEJ Z LÉKÁRNY** – k promašťování kůže dítěte, není třeba žádná drahá kosmetika
7. **DĚTSKÝ ŠAMPON** – na vlásky se nemá používat mýdlo
8. **DĚTSKÉ NEPARFEMOVANÉ MÝDLO**
9. **VATOVÉ TYČINKY** na čištění uší (zesílené pro děti) a nosu (normální tloušťky)

10. **LIBENAR, OTRIVIN KAPKY** – nosní kapky pro novorozence a kojence
11. **REKTÁLNÍ TEPLOMĚR** – je spolehlivější než ušní
12. **NŮŽKY NA NEHTY** – ne zaoblené „pro děti“ (jsou tupé, nehtíky se v nich ohýbají), ale ostré špičaté zahnuté nůžky „na kůžičku“ a používat je jen pro dětské nehty
13. **ODSÁVAČKA NA HLENY** – nejlepší je ta, která se napojuje na vysavač (dětská odsávačka hlenů Babyvac Arianna nebo Nosátko)
14. **PŘÍPRAVKY PROTI NADÝMÁNÍ** – Infacol, Lefax, Sab simplex, Espumisan, Babycalm

Genciánová violeť – podle nejnovějších doporučení se nesmí používat do pusinky na moučnivku, ani na otevřené rány, záděrky na kůži u nehtů. Příliš se vstřebává sliznicí.

Není třeba:

- **Borová voda na čištění očí** – již se nepoužívá, Bor je toxický.
- **Drahá kosmetika** – platíte za značku, účinek je stejný, ne-li horší, kvůli parfemaci.
- **Pěna do koupele** – novorozenec a malý kojenec ji stejně nesmí používat kvůli dráždění jemné pokožky.
- **Dětský pudr** nebo veškerá kosmetika, která pudr obsahuje – pudr kůži neprospívá, zvlhne, vytvoří žmolky, které naopak dráždí.

Chcete pro svoje dítě něco navíc?

Vyšetření zraku

Ve věku od 6 do 12 měsíců a pak podruhé od 12 do 18 měsíců hradí ZP vyšetření zraku dítěte. Máme přístroj **PLUSOPTIX**, který vám tuto možnost nabízí. Lze vyšetřovat děti již od 6 měsíců věku, na vzdálenost 1 metru, během několika sekund, beze strachu na klíně u rodiče. Touto metodou se včas zjistí šilhavost a tupozrakost, což jsou vady, které jde při včasné léčbě zcela odstranit. Dají se zjistit také refrakční vady (krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus), jejich řešení dioptrickými brýlemi umožní vašemu děťátku vidět svět kolem něj, který teprve poznává, bez omezení a zkreslení. Tento přístroj dovede odhalit ne příliš častý, ale o to závažnější šedý zákal. Pro spolehlivý výsledek jsou třeba minimálně dvě vyšetření s odstupem cca 6 měsíců. Vyšetření po 18.měsíci věku už není hrazeno ze zdravotního pojištění (pouze 211). **Cena za vyšetření je pak 400 Kč.** V ceně je certifikát o vyšetření.

NADSTANDARDNÍ OČKOVÁNÍ V PRVNÍCH 2 LETECH: Seznam nadstandardních očkování naleznete na našem webu.

Mailová dostupnost pediatra

Mailová dostupnost pediatra mimo ordinační hodiny je nadstandardní služba. Někteří rodiče ji ale, bohužel, považují za běžnou službu, když je zdarma, a zneužívají ji. Proto jsou maily zpoplatněny. **Každá neakutní konzultace bude zpoplatněna částkou 250 Kč**, platba proběhne při nejbližší návštěvě v ordinaci. **Zdarma jsou pouze mailové konzultace pro prvorodiče dětí do 6 měsíců, akutní maily – o akutnosti rozhodne lékař po přečtení mailu** (horečka, zvracení, krvácení, i když to je lepší hned volat, mimo ordinaci řešit s LSPP), a **informační maily** (omluva z termínu, zasílání zpráv od specialistů apod).

Doporučení pro spánek kojenců jako precence SIDS

Sudden infant death syndrom = Syndrom náhlého úmrtí kojence

Syndrom náhlého úmrtí kojence znamená smrt dítěte v prvním roce života (nejčastěji do 6 měsíců), ke které dochází zcela neočekávaně. Dosud zcela zdravé dítě je nalezeno ve své postýlce mrtvé a příčina není objasněna. Protože příčina SIDS není známa, není možné ani úplná prevence. Je však známo několik rizikových faktorů, které by měly být známy rodičům i ostatním dospělým, kteří budou o dítě v prvním roce pečovat.

K těmto faktorům patří:

1. Kouření matky v těhotenství a obecně kouření v domácnosti, kde dítě bydlí.
2. Výživa z láhve namísto kojení v prvních 6 měsících života.
3. Spánek dítěte v poloze na břiše.
4. Spaní v noci v samostatné místnosti (odděleně od rodičů) ve věku do 6 měsíců.
5. Spaní v noci v posteli rodičů.
6. Spaní na měkkém podkladu a přikrývání obličeje dítěte ve spánku pokrývkou.

Ke snížení rizika SIDS byste měli dodržovat následující pravidla:

- Nekuřte v bytě, kde dítě bydlí.
- Snažte se o plné kojení vašeho dítěte do 6 měsíců věku.
- V době, kdy vaše dítě bez dozoru spí, ukládejte je na záda.
- V noci dávejte své dítě spát do vaší ložnice, ale do jeho vlastní postýlky (tedy blízko lůžka rodičů, ale mimo něj).

- Ukládejte dítě ke spánku do lůžka s pevným podkladem (nikoli na polštář apod.) a nepřikrývejte ve spánku jeho obličej.

SIDS je vzácný a vyskytuje se méně než u jednoho dítěte z tisíce narozených. Při dodržování uvedených pravidel snížíte jeho pravděpodobnost na minimum.

Žádost o spolupráci

Vážení rodiče, do odvolání nemůžeme přijímat nové děti (novorozence jen omezeně), protože od určitého počtu registrovaných pacientů by se objednací doby prodlužovaly natolik, že bychom nebyli schopni Vašim dětem poskytovat takovou péči a v takových časových možnostech, jak bychom chtěli a jak by si Vaše děti zasloužily. Situaci nám navíc komplikují ti rodiče a pacienti, kteří jsou objednaní (poradna, preventivní prohlídky, očkování), ale pak se BEZ OMLUVY NEDOSTAVÍ. Takto promarněnými termíny se prodlužují objednací doby pro další pacienty.

Vzhledem k tomu, že se tyto případy nyní velmi množí a tato nekorektnost až neslušnost některých rodičů a pacientů komplikuje situaci všem ostatním, kteří termíny dodržují, jsme nuceni přistoupit k určitým sankcím za nedodržení termínu bez omluvy.

Děkuji,
MUDr. Tereza Nováčková, vase@pediatrieolsanska.cz, pediatrieolsanska.cz