



*Když narodi se malíčkový,
dar vidění má pod víčky,
dar slyšení má v něžném oušku,
dar doteku má v prstíčkách,
dar chuti pozná v prvním doušku,
dar vůně v prvních kytičkách.
Maminko, ty k těm darům vkrátku,
dar řeči přidáš nemluvnátku.*

Milá maminko,

několik pro Vás jistě krásných dnů, jste strávila se svým miminkem na našem novorozeneckém oddělení. Vaše miminko má za sebou několik screeningových (vyhledávacích) vyšetření, např. ultrazvuk ledvin, vyšetření kyčlí ortopedem, od kterého jste obdržela termín k vyšetření kyčlí ultrazvukem, dále vyšetření na vrozený šedý zákal oční čočky, odběr krve na vyšetření činnosti štítné žlázy, nadledvinek a nejčastější poruchu metabolismu aminokyselin (fenylketonurii). Podstoupilo také povinné očkování do levého ramínka proti tuberkulóze. Bezprostřední reakce na očkování není žádná. Do 4 – 6 týdnů se v místě vpichu může vytvořit tvrdý červený pupenec, který přetrvává po dobu 2 – 3 týdnů. Jeho maximální velikost bývá 6 – 12 mm. Po zhojení pupence vznikne jizvička (zhruba po 3 – 6 měsících po očkování). Ke kontrole reakce po očkování budete zváni Kalmetizačním oddělením Polikliniky.

Během vašeho pobytu jste se naučila správně pečovat o své miminko, rozeznat jeho potřeby a získala jste základní informace o důležitosti kojení a mateřského mléka pro zdravý tělesný a psychický vývoj Vašeho dítěte. Naši snahou bylo, abyste odcházela domů s miminkem plně kojenným. Nyní záleží jen na Vás, zda vaše děťátko bude dostávat mateřské mléko co nejdéle.

Mateřské mléko je nejpřirozenější výživou a kojení je důležité pro utváření citového vztahu mezi Vámi a Vaším dítětem, chrání dítě před infekcemi (především střevními), podporuje jeho zdravý růst a vývoj intelektu. Světová zdravotnická organizace doporučuje výlučné kojení do šestého měsíce věku bez dalšího přikrmování, nepodávejte čaje, nepoužívejte kojeneckou lahev ani šidítka /dudlíky/. Spousty cenných informací o kojení najdete také v příloze očkovacího průkazu.

Budete-li mít jakékoliv problémy týkající se kojení či péče o prsa, obraťte se prosím na nás. Při našem oddělení na telefonním čísle **487 954 840** je zřízena tzv. „**Horká linka kojení**“. Na tomto čísle se Vám ozve sestřička z oddělení novorozenců, která zodpoví Vaše dotazy. Na toto telefonní číslo prosím volejte i kompletní rodné číslo Vašeho dítěte do 7 dnů po propuštění do domácí péče.

Naše oddělení má také vyškolené 3 laktiční poradkyně. Zde jsou kontakty, na které můžete volat či se písemně dotazovat.

Hana Málková

732 724 485, p.l. 487 520 944 (od 9.00-22.00)

e-mail: hanka.malek@seznam.cz

Marcela Minaříková

607 812 282

e-mail: maca.min@seznam.cz

Monika Svobodová

777 103 382

e-mail: monika.sv@seznam.cz

Nezapomeňte prosím:

- 1) Nejpozději do 8 dnů vyzvednout na matrice v České Lípě rodný list dítěte.
- 2) Do 8 dnů zaregistrovat Vaše dítě u stejné zdravotní pojišťovny, jakou máte Vy.
- 3) Do 48 hodin od propuštění z porodnice se ohlásit u Vámi zvoleného dětského obvodního lékaře, odevzdat propouštěcí zprávu, kterou dostanete při propuštění z porodnice spolu s očkovacím průkazem dítěte a dohodnout si návštěvu poradny. Jen někteří pediatři navštěvují novorozence doma.
- 4) V lékárně zakoupit buničité trhací čtverečky a líh na čištění pupíku. V naší nemocniční lékárně lze koupit mast Lavarizin (prevence opruzenin), Leniens, Bepanthen, mast proti nadýmání, Septonexové oční kapky, čaj pro kojící maminky, teploměr, odsávačku hlenů, odsávačku mateřského mléka, formovače bradavek, silikonový klobouček, vložky do podprsenky, event. esenciální oleje na masáže nalitych prsou a na bříska neklidných miminek (např. levandulový olej).
- 5) Žádost o porodné podáte na Okresní správě sociálního zabezpečení v České Lípě. Je to v ulici Bezručova 3015. K podání žádosti potřebujete vyplněný formulář, rodný list dítěte a svůj občanský průkaz.

Rady týkající se ošetřování novorozence:

- 1) Ven lze jít s miminkem druhý den po odchodu z porodnice. První den můžete mít dítě oblečené jako na ven u otevřeného okna. Nechodte ven při inverzi, při mrazu vyšším než -5°C . V létě dítě nevystavujte přímému slunci, oblékejte jej přiměřeně počasí, aby se nepřehřívalo. Normální tělesná teplota je $36,5 - 37,5^{\circ}\text{C}$ při měření teploty v zadečku. Pokud již dobře odhadnete teplotu dítěte a pokud je dítě zdravé, teplotu v zadečku neměřte.
- 2) Pupík čistíte buničitými čtverečky a lihem zpočátku několikrát denně, později pouze večer, po mytí dítěte. Je-li okolí pupku zarudlé, či z něj volně vytéká hnís nebo krev, je nutné navštívit dětského lékaře. Nos čistíme opatrně štětičkami jen dle potřeby. Při rýmě je nutné sekret odsávat, zvlhčovat prostředí, nos kapkami v žádném případě nevykapávat, ale pouze vytírat. Opět je nutná návštěva dětského lékaře. U oušek čistíme opatrně zevní zvukovod. Nehty stříháme opatrně na ručkách do obloučku, na nožkách rovně nebo opatrně pilníčkem zapilujeme.
- 3) Dítě nikdy nenechávejte na přebalovacím stole bez dozoru, hodně na něj mluvíte, chovejte v relaxačních polohách, dbejte, aby otáčelo hlavičku na obě strany, měňte směr přístupu světla k dítěti zprava a zleva, na břísku nechávejte dítě pouze tehdy, jste-li nablízku, nedávejte jej tak spát.
- 4) První dny po odchodu z porodnice nechávejte dítě co nejvíce u okna na denním světle, jako prevenci novorozenecké žloutenky. Snažte se též zabránit kontaktu s nemocnými lidmi. Pokud onemocní matka dítěte, má teploty, není to důvod k přerušení kojení. Na teplotu a bolesti hlavy si můžete vzít Paralen nebo Ibalgin. Lépe je lék užít po kojení.
- 5) Dbejte o řádné vyprazdňování prsů po kojení. Je to prevence zánětu prsu. Odstříkané mateřské mléko si můžete ve vyvařených přesnídávkových skleničkách zamrazit. Lze ho použít pouze pro potřeby vlastního dítěte. Zamražené vydrží 3 měsíce, rozmrazuje se pomalu při pokojové teplotě, ohřívá se ve vodní lázni, nikdy ne v mikrovlnné troubě.
- 6) Pokud se dítě hlásí k jídlu chvilku po kojení, přiložte jej ke stejnému prsu, aby si dopilo zadní mléko, které je bohatší na tuky a bílkoviny. Přední mléko obsahuje hlavně více vody a minerálů. Dítě nepláče pouze tehdy, když má hlad. **Pozor na překrmování dítěte.** Signálem jsou časté stříkavé stolice.
- 7) Váš jídelníček by měl být bohatý na jód, vápník, ovoce, zeleninu, pijte hodně tekutin a 3x denně čaj pro kojící maminky. Vyvarujte se alkoholu, kouření, ostrých a nadýmavých jídel. Dva šálky kávy denně nevadí. Kojící maminky by neměly pít čaj z máty a šalvěje, protože tlumí laktaci.
- 8) Na dosažení porodní váhy má dítě až tři týdny. O správném prospívání svědčí 7-8 pomočených plen denně, stolice bývá žlutá, řídká a může být několikrát denně nebo naopak jednou za 2-3 dny. Kojenému dítěti není třeba podávat žádnou jinou tekutinu.

Přejeme Vám hodně štěstí, zdraví a radosti z Vašeho děťátka. Doufáme, že pobyt na našem oddělení byl pro Vás příjemný a těšíme se někdy v budoucnu opět nashledanou.

Kolektiv sestřiček a lékařů novorozeneckého oddělení.