



NA CESTU DOMŮ

Těší nás, že se Vaše miminko narodilo v naší porodnici, a doufáme, že jste se zde dozvěděla všechno potřebné o tom, jak dále pokračovat doma. Přesto jsme si dovolili pro Vás připravit pár drobných rad pro situace, se kterými se můžete po propuštění setkat.

Krátce po odchodu z porodnice je nutné navštívit matriku zde v Hořovicích (Palackého náměstí 2, telefonní číslo 311 545 306), kde získáte rodný list Vašeho miminka.

CO MÁ MIMINKO ZA SEBOU PŘI POBYTU V PORODNICI?

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, endokrinní a další choroby (cystická fibróza, svalová muskulární atrofie a deficit imunity), u který je při včasné zjištění možná terapie. 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 pozitivního nálezu, a to nejpozději do 3 týdnů od náběru. Laboratoře nevydávají písemný negativní výsledek, proto jej neočekávejte. U Vašeho miminka byl také vyšetřen sluch, průhlednost očních čoček a provedeno ultrazvukové vyšetření ledvin. Většina miminek má při odchodu z porodnice zasychající pupeční pahýl se svorkou, který v následujících dnech doma spontánně odpadne. U některých dětí dochází k odpadnutí již za hospitalizace na porodnici. Vzniklý pupek je potřeba udržovat v čistotě a po dobu 3–5 týdnů čistit minimálně 1x denně. Při nutnosti i častěji.

Po příchodu domů je vhodné do 48 hodin oznámit praktickému dětskému lékaři, kterého jste si zvolili, že jste byli s miminkem z porodnice propuštěni domů. Je to právě on, který se dále bude po lékařské stránce starat o miminko a bude zodpovídat všechny Vaše případné dotazy. Měl by to být lékař někde v blízkosti Vašeho bydliště, aby jeho dostupnost byla v případě problému co nejlepší. Ale volba záleží samozřejmě jen na Vás.

Při první návštěvě lékař miminko zkontroluje a Vy mu předáte propouštěcí zprávu a současně i dotazník o tuberkulóze. Nezapomeňte sebou vzít očkovací průkaz.

CO VÁS DOMA VŠECHNO ČEKÁ?

Zařaďte miminko plně do chodu a zvyklostí rodiny, nepřizpůsobujte všechno jen jemu. Budete z toho pouze nervózní a nakonec se to obrátí proti Vám. Doma Vám kromě péče o miminko přibudou i jiné běžné domácí práce (vaření, uklízení, praní, žehlení), proto je vhodné si dopředu režim dne nějakým způsobem naplánovat, zapojit do chodu domácnosti i ostatní členy rodiny. Snažte se dodržet tzv. šestinedělí – omezené návštěvy, přísnější hygienický režim, nechodte v tomto období s dětmi do nákupních center, nejezděte, pokud je to možné MHD. Změnou prostředí může miminko po příchodu domů změnit na chvíli svoje chování, na které jste byli zvyklí ještě v porodnici. Během 2–3 dnů se většinou opět dostane do „svých kolejí“.

CO SI POŘÍDIT V LÉKÁRNĚ?

1. **Krycí preventivní mastičku na zadeček** („rybí mast“, Bepanthen) – vše volně prodejné v lékárně.
2. **Líh na pupek, průhledná dezinfekce** – zakoupíte v lékárně, kde je vše volně dostupné. Pupek čistěte při zjevné žlutavé nebo krvavé sekreci, čistěte jej jen na povrchu, nezasahujte do nitra pupku pro riziko krváčení. Pokud je pupek klidný a čistý, stačí čistit 1x denně.
3. **Teploměr** – digitální, doma byste ho měla mít, ať už na přeměření teploty, či při horečkách.
4. **Odsávačku na nos** – možná nastane chvíle, kdy budete moc rádi, že ji máte doma připravenou. Existuje spousta druhů. V současné době se nejčastěji používá odsávačka na vysavač nebo různá varianta odsávačky elektrické. Odsátí je šetrné, rychlé, použitelné při jakékoliv hmotnosti dítěte. Sání je šetrné a miminku nemůže ublížit. Další variantou je i ústní odsávačka, kdy je však nutné jeden konec zasunout dítěti hlouběji do nosánku a druhý sobě do úst.
5. **Léky** – něco proti teplotě (čípky nebo sirup – Paralen, Panadol, od 3 měsíců Nurofen), kapky do očí, Nasivin pro novorozence – nosní kapky, eventuelně kapky na „prdíky“ – Espumisan, Sab simplex.

JAK BUDE VAŠE MIMINKO ŽIVENO?

Jsou tři skupiny dětí. Děti plně kojené, děti na umělé formuli a třetí skupinu tvoří děti částečně kojené a částečně dokrmované formulí. V podstatě u všech tří skupin budou platit následující doporučení stejně.

Děti do 3 kg by měly pít 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 budit. Maximální interval v prvních týdnech by měl být maximálně 6 hodin, aby nedocházelo k velkým výkyvům hladin cukru v krvi a aby byla zabezpečena dostatečná denní potřeba tekutin. Existuje i minimální interval mezi jídly, který je cca 2 hodiny. Při kratších intervalech by mohlo začít miminko více ublíkávat. Po každém jídle je vhodné dítě podržet ve vertikální poloze do odříhnutí nebo po dobu 10–15 minut.

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.

Kojené děti mají výhodu, že mají mléko vždy připravené. Frekvenci kojení byste měla přizpůsobit miminku, kdy si o jídlo „řekne“. Ve druhém týdnu při dostatku mléka je možné střídat prsy ob kojení (jedno kojení jedno prso, další kojení druhé prso), aby se děti dostaly k zadnímu kaloričtějšímu mléku. Nebudou mít tendenci se potom přepíjet a budou mít dostatečné hmotnostní přírůstky. Někdy je ale potřeba při každém krmení kojít z obou prsou.

Může se však stát, že mléka začne i ubývat. Jak to poznáte? Miminko se začne častěji budit, může být nespokojené a sníží se váhové přírůstky. Je pak nutné provést opakované kontrolní kojení s převážením, a pokud se situace ani častějším příkládáním nevyřeší, pak po domluvě s lékařem eventuelně zavést příkrm formulí.

Plně kojené děti mohou mít různou frekvenci stolic. Může být několikrát denně (při každém přebalování) až 1x týdně. Není nutno se toho bát, pokud se miminko nekrotí nebo nemá velké břicho. Stolic 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 Vaše miminko kojíte, pečlivě kontrolujte Váš 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 bílkoviny kravského mléka objevuje. Strava by měla být pestrá a zdravá.

Děti živené formulí. Pokud laktace nenastoupí nebo je nedostatečná, přidává se miminkům již v porodnici od 3.–5. dne života podle hmotnostního úbytku jiná výživa. Používá se pasteurizované cizí mateřské mléko z místní sběrný mateřského mléka nebo hypoantigenní formule s částečně hydrolyzovanou bílkovinou kravského mléka. Po propuštění z porodnice je možné při negativní alergické rodinné anamnéze přejít na běžnou počáteční formuli. S volbou preparátu Vám pomůže praktický pediatr. Děti živené formulí by měly mít stolicí alespoň jednou za 1–2 dny. Může být tužší, ale charakter by měl být také mléčný, žlutý. Příprava umělého mléka není náročná. Není vhodné si mléko připravovat na celý den. Ideální je každá dávka čerstvá, ale je jasné, že praktické to moc není. Vodu, s atestem kojenecké vody, je na přípravu mléka nutné převařit, nechat ji mírně zchladnout a až poté do daného množství vody vysypat sušinu mléka. Pro rychlejší přípravu je možné převařenou a mírně zchlazenou vodu uchovávat 12 hodin v termosce a z ní potřebné množství rovnou nalít do lahvičky. Všechny formule se připravují stejně, v poměru 30 ml vody + 1 odměrka sušiny mléka. Lahvičky a dudlíky musíte pravidelně denně vyvařovat.

Čajíčky? Děti plně kojené ani děti na umělé výživě není nutné minimálně do zahájení příkrmů ještě „příkrmovat“ čajem, měly by mít schopnost si potřebu tekutin uhradit vypitým mlékem. Samozřejmě v horkých letních měsících, zvláště když jsou již větší, mohou mít někdy vyšší potřebu tekutin.

BUDE MIMINKO DOSTÁVAT NĚJAKÉ LÉKY?

Vitamin D – je vitamin (znáte jej pod termínem rybí kapky), který 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 svalu na stehýnku. Podává se 1 kapka 1x týdně do věku 12 kalendářních týdnů.



**Určitě Vás napadá další spousta dotazů,
pokusíme se je položit a zároveň na ně odpovědět.**

TEPLOTA V MÍSTNOSTI?

Nedá se přesně říct, jakou teplotu byste měli doma mít. Pokud jste zvyklí na chladnější ovzduší, je vhodné miminku po příchodu domů v prvních dvou dnech občas teplotu zkontrolovat. Optimální teplota v místnosti je někde kolem 21°C.

TĚLESNÁ TEPLOTA MIMINKA?

Teplota miminka by se do 2. měsíce věku měla pohybovat mezi 36,5–37,3 °C – měřeno v podpaždí či v zadečku. V dalším období dítěte je teplota v zadečku o půl stupně vyšší než měřená v podpaždí. Když odcházíte domů, tak si miminko drží teplotu v postýlce již dobře. Není proto potřeba pravidelně miminku teplotu měřit. Naučte se pouze rozpoznat, jestli je studené nebo naopak moc teplé. Poznáte to nejlépe tak, že zkontrolujete teplotu za krčkem, na hrudníku nebo očních víčkách.

Při nižší teplotě (pod 36,5 °C) by se mohlo stát, že by miminko hůře prospívalo, protože by část energie spotřebovávalo na udržení teploty. Teplotu dítěte zkuste v první řadě zvýšit nasazením čepičky, neboť povrch hlavy u novorozence je poměrně veliký. Pokud nestačí čepička ani eventuálně svetřík, není vhodné jej balit do spousty vrstev. Raději zvýšte teplotu v místnosti. Pokud ani toto opatření nepovede ke zvýšení teploty, je vhodná kontrola lékařem.

Při zvýšené teplotě (nad 37,5 °C) nejdříve zvažte, zdali není miminko přespříliš oblečené, odstraňte kabátek, svetřík nebo teplotu deku. Pokud je oblečené přiměřeně, kontrolujte dále teplotu pravidelně při každém přebalování. Pokud teplota stoupne k nebo nad 38 °C, je vhodná kontrola lékařem. V prvním měsíci života se může objevit tzv. pozdní novorozenecká infekce.

KOUPÁNÍ?

V různé literatuře se dočtete různé názory, od koupání 1x týdně, přes koupání ob den, koupání v umývadle, v kyblíku, ve vaničce... Dospělý člověk se denně umývá, a je mu to i příjemné, a proto by si i miminko koupel mohlo zasloužit. Není asi nutné jej denně mydlit od hlavy až k patě, či používat různé pěničky a voňátka do koupele, ale i opláchnutí vodou může stačit. Důvod? Stoupající výskyt kožních alergií. Po koupeli je příjemné i promazání. Jaký přípravek zvolit a doporučit je velmi obtížné, trh je jimi zasycen. Na naší porodnici používáme jemný krém Leniens, který je v lékárně volně k dispozici. Jaký režim a způsob si zvolíte, záleží zase jen na Vás.

POHLAVNÍ ORGÁNY?

I o ty je potřeba se starat. **U chlapečků** není nutno se hned v prvních měsících věku snažit o přetahování předkožky, často je velmi tenká a snadno zranitelná. V pozdějším věku by se jim to nemuselo líbit. Urologové doporučují s přetahováním začít kolem

1 roku věku, vždy při koupání. Chlapečci Vám v tomto období budou vesele pomáhat. Úplné přetažení by mělo být možné do 6.–7. roku věku. Může se stát, že to opravdu nepůjde, potom by však přetažení měl provést zkušený lékař. I u **holčiček** je potřeba péče o zevní genitál. Hlenový výtok z rodidel je přirozená bariera 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. Řešení tohoto problému je potom pro holčičky velmi nepříjemné.

OŠETŘOVÁNÍ ZADEČKU?

Okolí konečníku je vhodné při každém přebalování namazat preventivní masťou a tím vytvořit ochranný film kůže kolem něj. Masťičku není nutno dávat ve vrstvách na genitál či do třísel, zbytečně tam žmolkovat a obtížně se odstraňuje. I když budete sebe víc pečliví, může se zadeček oprudít. Léčba je někdy jednoduchá, někdy svízelná. Na prvním místě zkuste vyměnit značku plen, zejména pokud se opruzenina objeví v prvních týdnech po narození. Někdy pomůže nechat miminko co nejvíce rozbalené, aby zadeček „větral“ a zasychal, jindy častější přebalování, či přechodně použít látkové pleny.

HLÍDAČKA APNOICKÝCH PAUZ, MONITOR DECHU?

Je metodou moderní, ale nikdy nezapomínejte, že je to pouze jen přístroj, který může být poruchový. Slouží k zachycení zástavy dechu u dítěte. Existuje určitá skupina dětí, u kterých je vhodná (v anamnéze rodiny úmrtí dítěte na syndrom náhlého úmrtí, nezralí novorozenci, srdeční vady). Její použití je u zdravých miminek na Vašem uvážení, pokud se nedomluvíte s lékařem jinak.

VYCHÁZKA?

Je vhodné dopřát miminku alespoň 1–2 dny pouze v domácím prostředí. Pak si můžete dovolit první tak 30–60 minutovou procházku. Pokud ji miminko zvládne, můžete intervaly prodlužovat. Platí jen, že děti v „šestinedělí“ by neměly chodit na procházku, když je venku teplota pod nulou. Jejich termoregulace by na chlad nemusela dobře zareagovat.



NH Hospital a.s.



K Nemocnici 1106/14, 268 31 Hořovice



+420 311 554 007 (novorozenecké odd.)



porodnice@nemocnice-horovice.cz



www.nemocnice-horovice.cz



**PORODNICE
HOŘOVICE**