

Milá maminko,

vítáme Vás na oddělení fyziologických novorozenců a gratulujeme k narození Vašeho dítěte. Během následujících dní se seznámíte se základními pravidly péče o Vaše dítě a s technikou kojení. Budete-li mít jakékoliv dotazy či nejasnosti, neváhejte se na nás obrátit.



JAK JE TO S KOJENÍM?



Pro každé miminko je výživa mateřským mlékem nejoptimálnější způsob výživy. První dva dny je pro miminko důležité **časté přikládání k prsu** po 2-3hodinách, které stimuluje rozvoj tvorby mléka. Po tuto dobu tvoří Vaše prsy **mlezivo**, což je malé množství průhledné a velmi výživné tekutiny. Mlezivo je v podstatě koncentrát bohatý na energii, imunitní látky a protilátky. Svým složením dokonale vyhovuje potřebám novorozeneckého děťátka. Jeho množství přesně odpovídá tomu, kolik je schopen pojmout nezralý malý žaludek – ten nemůže první den zvládnout víc než 10ml při každém krmení. Někdy mezi 48. a 72. hodinou po porodu obvykle začíná tvorba **mléka**, ale není výjimkou, že začne i o několik dní později. V každém případě je velmi důležitá celková pohoda a sebedůvěra maminky. Dětské sestry Vám budou ve Vašem snažení nápomocny a správnou techniku kojení Vám vysvětlí.

MOČ A SMOLKA.



Moč a smolka (černá stolice) odchází poprvé **do 48 hodin** po porodu. Je přirozené, že dochází k **váhovému úbytku**. Váhová křivka se obrátí teprve až po prvních dávkách nakojeného mléka. Denně vyšetří Vaše miminko dětský lékař, zhodnotí jeho zdravotní stav a rád Vám vysvětlí Vaše dotazy.

PRVNÍ KOUPEL.



Novorozenecký mázek je bílá sýrovitá hmota, která pokrývá kůži plodu během posledního trimestru těhotenství a několik dní po porodu. Má důležité funkce pro adaptaci novorozenecké pokožky na vnější prostředí. Světová zdravotnická organizace doporučuje mázek neumývat, jeho největší část se vstřebá do 24hodin po porodu. Proto se první koupel Vašeho miminka odkládá.

PUPEČNÍ PAHÝL.



Co bude s pupečním pahýlem necháváme výhradně na Vás, maminkách.

Jestli si budete přát abychom Vašemu miminku pupeční pahýl ponechali, rádi Vám vyjdeme vstříc. Pahýl přirozeně zaschne a odpadne. Dle možností je vhodné pahýl polohovat směrem k hrudníku dítěte mimo plenkové klahoty, aby mohl lépe zasychat. Manipulaci s pupečním pahýlem a jeho ošetření Vám ukáží dětské sestry.

V případě, že si přejete pahýl odstranit, informujte nás o tom co nejdříve po porodu. Počítejte s tím, že po tomto zákroku musí být miminko v nemocnici 24hodin, aby se ohlíдалo případné krvácení.

Jestli budete mít jakékoliv dotazy, rádi Vám je zodpovíme.

NOVOROZENECKÁ ŽLOUTENKA.



Novorozenecká žloutenka je časté „onemocnění“ novorozenců, které se obvykle objevuje 2. až 3. den po narození a přetrvává u dětí několik dní až týdnů.

Ještě v děloze dostává plod kyslík přes placentu. Tlak tohoto kyslíku je ale poměrně nízký a miminko potřebuje větší počet červených krvinek k tomu, aby kyslík dopravilo do všech svých tkání. Když se dítě

narodí, začne dýchat vzduch, kde je kyslíku dostatek. Část svých červených krvinek už nepotřebuje, tak se jich začne zbavovat. Při rozpadu těchto přebytečných krvinek se uvolňuje barvivo, zvané bilirubin. Bilirubin je za normálních okolností rozkládán v játrech, pak je žlučí vylučován do střeva a ze střeva stolicí ven z těla. Játra novorozence ale ještě nejsou úplně zralá a nezvládají „nápor“ bilirubinu z rozpadajících se červených krvinek. Bilirubin se proto začne ukládat do kůže, bělma a dalších orgánů, a způsobí tak jejich zežloutnutí. Zežloutnutí začíná na obličeji a postupně se šíří po těle.

Novorozenecká žloutenka se častěji vyskytuje u dětí předčasně narozených, u dětí s jinou krevní skupinou nebo Rh faktorem než má jejich matka, u dětí, které mají potíže s přijímáním mateřského mléka, u dětí s akutní infekční nemocí, s poporodním poraněním nebo se sníženou funkcí jater.

Lehké formy novorozenecké žloutenky nevyžadují léčbu. Vylučování bilirubinu z těla miminka můžeme podpořit častějším krmením (8-12x za den). K léčbě závažnějších forem žloutenky se používá **phototerapie**. Miminko se umístí na lůžko, kde se na něj svítí modrým světlem. Světlo mění strukturu bilirubinu, který se pak stává více rozpustným a může se vylučovat i močí. Miminko má na sobě většinou jen plenku a ochranné brýle.

NOVOROZENECKÝ SCREENING – ODBĚR KRVE Z PATIČKY.

Po 48.hodině života bude Vašemu miminku odebráno několik **kapek krve** z patičky k vyšetření vybraných vrozených onemocnění (v současné době 18 chorob). Tyto vrozené poruchy je nutné odhalit co nejdříve a vhodnou léčbou zabránit jejich projevům nebo je zmírnit. Krev se posílá do speciálních laboratoří a vyšetření trvá až 2 měsíce. Pokud je výsledek nejasný nebo pozitivní, informuje laboratoř rodiče přímo, či prostřednictvím ošetřujícího lékaře (více na www.novorozeneckyscreening.cz). Proto je velmi důležité dětským sestřám či dětským lékařům sdělit **adresu Vašeho skutečného bydliště** (pokud se liší od trvalého, uvedeného v lékařské dokumentaci), **Váš telefon** a **jméno Vámi vybraného pediatra**. Pokud jste si dětského lékaře ne zvolili již před porodem, je nutné to udělat co nejdříve. V případě, že jsou výsledky novorozeneckého screeningu negativní a teda Vaše miminko žádným z těchto onemocnění netrpí, laboratoř Vás ani dětského lékaře Vašeho děťátka nekontaktuje.

JAKÁ DALŠÍ SCREENINGOVÁ VYŠETŘENÍ VAŠE MIMINKO V PORODNICI ČEKÁJ?

Během pobytu na oddělení šestinedělí naší nemocnice každé miminko čeká ještě:

- **vyšetření sluchu**, které umožňuje včas zjistit poruchu sluchu dítěte. Sluchové postižení není na první pohled zjevné a může významně ovlivnit vývoj dítěte. Včasné zjištění sluchové ztráty umožní zahájení následné péče tak, aby nedošlo k opoždění komunikačních dovedností dítěte. Obvykle se vyšetření provádí **2. až 3.den** po narození. Vyšetření je velmi rychlé, trvá pouze několik minut, pro Vaše dítě je zcela nezátěžující a bezbolestné. Do zevního zvukovodu Vašeho miminka se zavede tenká sonda, která vydává specifické slabé zvuky a přístroj následně zaznamenává odezvu ucha na tyto zvukové impulsy, takzvané emise. Vyšetření se nazývá otoakustické emise (OAE). Výsledek se dozvíte okamžitě po ukončení vyšetření.
V případě, že emise vyjdou jako nevýbavné, nemusí to ještě znamenat, že má Vaše dítě ztrátu sluchu. Nevýbavné emise mohou znamenat, že: miminko bylo během vyšetření neklidné, vyšetření rušil okolní hluk, se ve středouší nachází zbytek plodové vody, který brání průchodu signálu nebo má Vaše dítě ztrátu sluchu.
- **vyšetření zraku**, které umožňuje včasné odhalení vrozené katarakty (šedého zákalu). Jedná se o onemocnění čočky, při kterém dochází ke ztrátě její průhlednosti. Vyšetření je jednoduché, provádí ho pediatr v den propuštění dítěte z novorozeneckého oddělení pomocí přímého oftalmoskopu. Sestřička položí vaše děťátko na záda a podrží mu hlavičku tak, aby zůstala v klidu. Lékař miminku pomocí prstů lehce rozevře víčka a ze vzdálenosti cca 30cm posvítí do každého oka. Sleduje, jestli se objeví červený odlesk sítnice.
- **ultrasonografické vyšetření ledvin**, kterým se zjišťuje, zda jsou ledviny u miminka správně vytvořené – tzn. jejich délka, tvar, uložení, kalichopánvičkový systém a také je-li jejich vyprázdňování v pořádku.

Vyšetření provádí lékař pediatr nejdříve za 48-72hod po porodu. Jedná se o vyšetření doporučené a ne povinné.

- **ultrasonografické vyšetření kyčlí** provádí lékař ortoped, který navštěvuje naše novorozenecké oddělení každé pondělí a pátek. Ten u miminka zkontroluje správné postavení kyčlí a díky tomuto vyšetření se včas zachytí vrozená dysplazie kyčelního kloubu, která je v našem zeměpisném prostoru častější než jinde na světě. Vyskytuje se u 5-10% novorozenců, častěji u holčiček. Najde-li příznaky postižení kyčle, zahájí léčbu, nejčastěji abdukční peřinkou tedy širokým balením. V případě, že toto vyšetření neproběhne za hospitalizace, je možné s miminkem přijít na ambulantní vyšetření na Ortopedickou ambulanci (Poliklinika, 2.patro – STEMA) každou středu mezi 13 – 15 hodinou nebo na Ambulanci Dětského oddělení NJH (pavilon F, přízemí) každý pátek mezi 8 – 10 hodinou.

KDY PŮJDETE DOMŮ?



Dětský lékař na porodnici společně s gynekologem určí **dle Vašeho zdravotního stavu a zdravotního stavu dítěte** den propuštění. Musí být plánováno tak, aby byly splněny všechny zdravotní, zákonné i sociální podmínky.

Při propuštění z porodnice dostáváte „**Zdravotní a očkovací průkaz dítěte a mladistvého**“, který bude Vaše dítě doprovázet až do 18 let. Je třeba ho předložit při každé návštěvě dětského lékaře, očkování, či při přijetí do nemocnice. Jsou v něm zaznamenány nejdůležitější údaje o zdravotním stavu dítěte během pobytu v porodnici. Současně dostáváte „**Zprávu o novorozenci**“, ve které jsou kompletní informace o průběhu porodu, poporodní adaptaci, podaných lécích a všech vyšetřeních týkajících se vašeho miminka. Tuto zprávu spolu s vyplněným **dotazníkem TBC** odevzdáte při první návštěvě dětského lékaře. Tomu se přihlaste po příchodu z porodnice do 48hodin a domluvte si první návštěvu. Doporučujeme si zapsat a připravit případné nejasnosti, dotazy, které vám během těchto pár dnů vystanou.

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

rodný list: vyřizuje se na příslušném matričním úřadě

pojištění: dítě má automaticky pojišťovnu stejnou jako matka, doporučujeme pojišťovnu telefonicky kontaktovat

DALŠÍ RADY PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE.



Ošetřování pupečního pahýlu – speciální ošetřování není nutné, umístění pahýlu mimo plenkové kalhotky urychluje jeho zasychání. Zasychání lze urychlit lehkým otíráním pahýlu vhodnou dezinfekcí s max 60% lihu 1-3x denně (lze použít dezinfekci Skinsept F, Cutasept apod.), kterou zakoupíte v lékárně. Po odpadnutí pupečního pahýlu je vhodné ještě 2-3 dny 1-3x denně lihem či dezinfekcí čistit pupeční jizvu. Tamponky na čištění nesmí být vatové, vhodná je buničina nebo mul. Pupeční jizvu je vhodné čistit po koupání a kdykoli je znečištěn i během dne (žlutavý hlen, zaschlé zbytky krve). K úplnému zhojení dojde za 10-14 dní po porodu. Objeví-li se v pupeční jizvě čerstvá krev, hnis nebo zarudnutí kůže v okolí, kontaktujte svého dětského lékaře. V případě snesení pupečního pahýlu během pobytu v porodnici je péče o jizvu stejná.

Techniku kojení jste se naučily během pobytu na našem oddělení a stejně pokračujte i po propuštění. Kojte dle potřeby dítěte, v prvních dnech až týdnech to bude cca každé 2-3 hodiny když se miminko probudí. Že dostatečně kojíte poznáte podle toho, že dítě bude mít 6-8 pomočených plen denně a bude spokojené. Kontrola hmotnosti bude prováděna pravidelně na dětském středisku. Dostatek mléka závisí i na Vaší pohodě a spokojenosti. Nepodceňujte dostatek spánku v prvních týdnech po porodu a dostatečný pitný a stravovací režim. Pokud máte po nakojení v prsou pocit přetlaku, odstříkejte do první úlevy. Mléko můžete uschovat ve vyvařené lahvičce v mrazícím boxe při -18°C až 3 měsíce, v lednici 24hod. Během několika týdnů se upraví množství mléka dle potřeby dítěte a prsy nebudou subjektivně tak plné jako po příchodu z porodnice. Neznamená to však, že Vaše miminko má nedostatek mléka. O zavádění jakéhokoli dokrmu se poraďte vždy s Vaším dětským lékařem! Další rady ohledně kojení najdete na www.kojeni.cz, včetně seznamu lektačních poradců, kteří Vám poradí telefonicky nebo přijedou k Vám domů.

Pokud Vám plně kojené miminko prospívá, je spokojené a přibývá na váze, může být jeho **stolice** velmi variabilní. Plně kojené miminko může mít stolicí 10x až 12x denně, měnlivého 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.

Neberte vždy **pláč miminka** jako znamení, že má hlad. Může mít, a nejčastěji tomu tak je, že má problémy s větry (poté můžete podávat lék proti plynatosti, např. Espumisan kapky nebo Sab simplex), mokré plenky nebo právě vyžaduje větší pozornost či pohlazení.

První **procházka venku** je možná 2.den po propuštění na 20-30 minut a každý den se pobyt venku prodlužuje o dalších 30 minut. Pokud teplota poklesne pod -5°C raději první procházku odložte o několik dní. Také v létě při teplotách nad 30°C zůstaňte raději v chladnějším prostředí domova. Děti do jednoho roku nevystavujte přímému slunečnímu záření. Oblečení volte přiměřeně venkovní teplotě. Platí přibližně, že kojenec má mít o jednu vrstvu více než matka. Hlava je naopak poměrně velká plocha, kterou novorozenec a kojenec ztrácí teplo, nezapomeňte proto u dítěte na pokrývku hlavy.

Při spaní neukládejte své dítě do polohy na bříšku v noci a bez dozoru. Důvodem je prevence velmi vzácného **syndromu náhlého úmrtí**. Jedná se o náhlé a neočekávané úmrtí, jehož příčina se ani po řádném vyšetření nepodaří zjistit. Spaní na bříško prokazatelně zvyšuje riziko syndromu náhlého úmrtí. Spaní na boku je sice méně rizikové, ale riziko úmrtí je při poloze na boku 2krát vyšší než při poloze na zádech. Z tohoto důvodu se jednoznačně doporučuje polohování na záda. Naopak, kojenec má být pokládán na bříško ve fázi bdění, aby získal správné návyky při zvedání hlavičky a koordinaci polohy na bříšku.

Při **péči o pokožku** používejte výhradně kosmetiku určenou pro novorozence a malé kojence, dejte přednost přírodním výrobkům, které nedráždí novorozeneckou kůži. Koupel novorozence za použití mýdla či dětských koupelových přípravků se nedoporučuje denně, je však důležité miminko každý den prohlédnout a záhyby (pod krkem, podpaždí, třísla, přirození a zadeček) otřít čistou vodou.

Očkování dětí v České republice se řídí centrálně naplánovaným očkovacím kalendářem aktuálně platným od 1.1.2018. Zahrnuje jak povinná očkování hrazená ze zdravotního pojištění, tak doplňková očkování, které hradí rodiče. Ohledně termínu očkování jednotlivými vakcínami se budete domlouvat s praktickým lékařem pro děti a dorost. Očkování proti tuberkulóze se v ČR již neprovádí celoplošně, ale pouze v přesně stanovených případech (viz Dotazník k definici rizika tuberkulózy).

Další podrobné rady o ošetřování novorozence a malého kojence získáte od svého dětského lékaře.

Krásné a spokojené prožití prvních dnů s Vaším miminkem Vám přeje,

kollektiv lékařů a sester Dětského oddělení Nemocnice Jindřichův Hradec.

