

PÉČE O DÍTĚ PO PROPUŠTĚNÍ Z PORODNICE

Milé maminky a tatínkové,

s radostí, že máte Vaše miminko z porodnice doma, přidáváme několik rad.

- Kontaktujte **praktického dětského lékaře** a domluvte se na první prohlídce miminka.
- Do 8 dnů zaregistrujte děťátko u **zdravotní pojišťovny**. Budete potřebovat Váš občanský průkaz a **rodný list dítěte**. Ten si vyzvednete na **matrice MÚ v Trutnově, telefon 499 803 209**.
- Na novorozeneckém oddělení mimo jiných proběhlo **vyšetření kyčlí ortopedem**. Opakuje se mezi 6. a 9. týdnem (2. vyšetření) a mezi 12. a 16. týdnem života (3. vyšetření). Nezapomeňte na to.

KOJENÍ - nejpřirozenější výživa Vašeho miminka

Výhradně kojte 6 měsíců. Ve druhé půli **1. roku spolu s kojením** postupně **zavádějte příkrmy**. Kojte i déle než 2 roky tak, jak dítěti i Vám vyhovuje. Jako kojící maminka sama **žijte a jezte zdravě**, nekuřte ani nepijte alkohol.

Poloha při kojení musí být pohodlná pro Vás i pro miminko. Hlava miminka nesmí být v předklonu nebo zakloněná. Aby kojení nebolelo, bradavka a část dvorce kolem ní musí být v ústech miminka.

Zpočátku **miminko pije** i 12-15× za den, někdy dlouho. Vnímejte jeho potřeby, přikládejte k oběma prsům. Kojení se postupně stává pravidelnější, a tak je možné kojit z jednoho prsu a celý ho vyprázdnit, při dalším z druhého. **Nejčastější příčinou odstavení dítěte** je nedostatečná sebedůvěra maminky a obavy z nedostatku mléka. Pak je jen krůček k předčasnému zavedení umělé výživy.

Odstríkávaní mléka je na místě jen při přebytku mléka. Mléko lze odstríkat rukou nebo odsávačkou do sterilních sáčků, v lednici se uchovává 24 hodin a pak až 3 měsíce v mrazničce. Vždy na obal připište datum spotřeby.

Miminko doma **běžně vážit nemusíte**, to dělá dětský lékař. Dobře kojené miminko má v prvních týdnech 6-8 pomočených plen a 2-4 stolice denně. Později, kolem třetího měsíce, mohou mít děti stoličku i méně než 1× týdně. Zelená stolice sama o sobě není známkou nedostatku mléka a není důvodem k podání umělé výživy.

Mezi 6. týdnem a 3. měsícem (někdy i jindy) může být potřeba **tvorbu mléka zvýšit**. Pomůže častější přikládání k oběma prsům při jednom kojení. Zvláště to platí v noci.

Maminky, které mají alergie, by měly dítě kojit co nejdéle. Kojte i v případě **nemoci s teplotami**, protilátky v mléce miminko chrání. Jen **málo léků kojení brání**. Pokud užíváte běžná antibiotika, léky proti bolesti a teplotě, kojte.

Dudlík není vhodný, škodí sání a skusu.

S kojením Vám rády pomohou **laktiční poradkyně** dětského oddělení v Trutnově. V případě dotazů nebo potřeby pomoci je můžete kdykoli telefonicky kontaktovat:



702 248 398
HORKÁ LINKA KOJENÍ 24/7
NOVOROZENECKÉ ODDĚLENÍ
NEMOCNICE TRUTNOV

HYGIENA

Miminko nemusíte koupat denně. Před koupáním si sami nezapomeňte umýt ruce. Důsledně pečujte o záhyby pokožky, předejdete tím opruzeninám. Po koupání užívejte dětskou kosmetiku. Pupečník ošetřujte stejně jako zbytek pokožky, dětským mýdlem a vodou, úpon vždy dobře osušte. Líh ani desinfekce se již běžně nepoužívá.

Do 3 měsíců nemusíte miminku stříhat nehty. Uši a nos není potřeba pravidelně čistit.

POBYT VENKU

Za dva dny po propuštění můžete vzít miminko ven na procházku. Nejprve na půl hodiny, postupně pak pobyt venku prodlužujte.

Nechodte s dítětem do mrazu pod -5°C , do proměnlivého počasí, ve velmi teplých dnech raději jen ráno a večer. Nevystavujte dítě přímému slunci, v prvním roce ho nesluňte. **V létě nestiňte plenou přes korbičku kočárku.** Brání cirkulaci čerstvého vzduchu, vnitřek kočárku se přehřívá.

Oblékejte dítě přiměřeně počasí, „o jednu vrstvu navíc, než má dospělý člověk“.

POLOHA

Nikdy nenechávejte miminko na volné ploše bez dozoru (mimo postýlku). Dítě můžete pokládat na břicho nebo bok vždy pod dohledem, když nespí. Během spánku má ležet na zádech na rovné podložce, která je mírně zvýšená pod hlavou.

Autosedáčky, stejně jako různé další pomůcky (**šátek, nosítko**), jsou určeny jen na nutný převoz nebo přenášení dítěte. Pro optimální vývoj miminko potřebuje **rovnou pevnou podložku**.

TEPLOTA

Teplota u novorozence se měří v konečnicku teploměrem s ohebným koncem. Měla by být do $37,5^{\circ}\text{C}$. K porovnání s kožní teplotou v podpaží u starších dětí odečítáme $0,5^{\circ}\text{C}$. Správná je teplota $36-37^{\circ}\text{C}$.

Léky na teplotu podejte při horečce nad 38°C po odečtení. Malým dětem dáváme Panadol/Paralen $10-15\text{ mg/kg/dávku}$ ideálně jako čípek, ne častěji než po 6 hodinách. Doporučujeme mít doma také Nurofen/Ibalgín, dávkování je stejné, podává se také po 6 hodinách, ale jen $3\times$ denně. Dávkování je pro zjednodušení uvedené i na krabičkách léků. Pokud si nejste jistí, kontaktujte dětského lékaře nebo odpoledne, večer, v noci a o víkendech a svátcích dětskou pohotovostní službu u dětského oddělení nemocnice Trutnov – **tel. 499 866 288** nebo **290**.

Při horečce u novorozence nad 38°C po odečtení kontaktujte lékaře Vašeho dítěte, u dětí po 2. roce života to hned potřeba není.

BOLEST BŘICHA

Pokud dítě bolí břicho, je výrazně neklidné nebo naopak spavé a bez zájmu, odmítá pít, kontaktujte dětského praktického lékaře nebo dětskou pohotovost podobně, jako v případech, kdy si nejste jisti.

*Lékaři a sestřičky novorozeneckého a dětského oddělení
Oblastní nemocnice Trutnov a.s.*