

PÉČE V ŠESTINEDĚLÍ

Vážená maminko,

srdečně Vás vítáme na oddělení šestinedělí a blahopřejeme Vám k narození miminka.

Naší snahou je, aby jste se během pobytu zde cítila co nejlépe, proto tímto zmiňujeme několik důležitých informací k chodu oddělení.

Během pobytu na šestinedělí se o Vás starají porodní asistentky a ošetřující lékař. Jejich jména jsou Vám k dispozici na tabuli na chodbě oddělení, zároveň na svých jmenovkách. Naším přáním je, aby jste se na nás ihned obracela s jakoukoli obavou, problémem, stížností či přáním týkajícím se Vaší hospitalizace. Všechno se dá řešit, ale musíme o tom vědět.

Po celý den jsou tu pro Vás porodní asistentky. Lékař prochází vizitou každé ráno a večer, v případě potřeby je kontaktován samozřejmě ihned.

Lékařská ranní vizita ve všední den probíhá od 7:00. Lékař bude zjišťovat, jak se cítíte a jestli Vás něco netrápí. Jeho povinností je každý den zkontrolovat zavírování dělohy pohmatem, vizuálně zhodnotit charakter očístků a hojení porodního poranění, aby včas odhalil případnou patologii (narušené zavírování dělohy může vést k větší krevní ztrátě, změněný charakter očístků může být důsledkem téhož nebo také počínajícího zánětu, i porodní poranění může podlehnout zánětlivým změnám).

Ošetřující lékař Vás bude také informovat o výsledcích Vašich vyšetření, léčby a dalším průběhu Vaší hospitalizace i o předpokládaném datu propuštění, které je ovšem také ovlivněno zdravotním stavem Vašeho miminka.

Večerní lékařská vizita se odehrává dotazem, zda je u Vás všechno v pořádku.

Informace ohledně Vašeho miminka a péči o něj Vám ochotně zodpoví novorozenecké sestřičky.

Pravidla návštěv na oddělení jsou taktéž podrobně popsány v již zmíněném souboru dokumentů. Nechceme Vás v žádném případě omezovat ve sdílení radosti z miminka s Vašimi blízkými, ale současně musíme dbát opatrnosti týkající se ochrany zdraví novorozenců a zachování co největší míry soukromí každé z Vás. Tato pravidla jsou kompromisem, nejsou striktní, domluva je vždy možná.

Děkujeme, že jste si pro příchod Vašeho děťátka na svět vybrali právě naší porodnici a doufáme, že Váš pobyt na našem oddělení bude příjemným začátkem Vaší nové životní etapy.

Personál oddělení šestinedělí

Jak o sebe pečovat v šestinedělí

CO JE ŠESTINEDELÍ?

Šestinedělí je období cca 6 týdnů po porodu, kdy mizí změny organismu vzniklé těhotenstvím a porodem.

HOJENÍ PORODNÍHO PORANĚNÍ

Pokud vám během porodu byl proveden nástřih hráze a nebo vzniklo jiné poranění, je důležité se o ně starat následujícím způsobem. Několikrát za den provádět oplach vlažnou vodou (vždy po použití toalety a po kojení). Výměnu vložek provádějte často. Nepoužívejte jich mnoho najednou, v dalších dnech po porodu stačí jedna vložka. Poranění nechte občas větrat. Používejte jednorázové kalhotky, popřípadě bavlněné (ne ze syntetických materiálů).

ZAVINOVÁNÍ DĚLOHY

Při zavínování dělohy s ní odchází tzv. očistky. V prvních 3–4 dnech bývají krvavé, další den nahnědlé, poté žluté a nakonec bělavé, někdy s příměsí hlenu. Při kojení odcházejí ve větším množství, neboť drážděním bradavek se vylučuje do krve Oxytocin a následně tím dochází ke stahování dělohy. Proto Vás může po kojení nebo i během kojení pobolívat břicho. Je vhodné se po každém kojení osprchovat, vyměnit vložky a lehnout si na břicho. Dbejte na pravidelné vyprazdňování močového měchýře. Plný močový měchýř brání zavínování dělohy.

PÉČE O PRSY

Před každým kojením je nutné umýt si ruce, aby nedošlo k přenosu infekce. Pořídte si bavlněnou mateřskou podprsenku a používejte speciální prsní vložky, která mají schopnost vsát samovolně odcházející mateřské mléko. Prsy po kojení osušte, vlhkost v podprsence může způsobovat plísňové onemocnění. Prsy netřete ručníkem, pouze zlehka osušte, aby nedošlo k poranění bradavek. Při jakémkoli projevu infekce jako např. bolestivost, zarudnutí, horkost, zimnice apod. informujte ošetřující personál, po propuštění z porodnice při potížích navštivte svého gynekologa.

HYGIENA

Při výměně vložek je nutné dodržovat přísnou hygienu a vždy si pořádně umýt ruce teplou vodou a mýdlem. Chráníte tak dítě a prsní bradavky před možnou infekcí! Z důvodu možnosti vzniku infekce neprovádíte během šestinedělí sedací koupele, nenavštěvujte koupaliště ani bazény. Vhodná je sprcha.

STRAVA

Má být lehká a vyvážená, bohaté na bílkoviny, vitamíny, vápník a železo. Důležité jsou mléčné výrobky (zdroj vápníku). Listová zelenina, rajčata atd. jsou zdrojem železa a kyseliny listové. Vynechte kořeněnou a nadýmavou stravu, citrusové plody a tropické ovoce. Pokud trpíte zácpou, zařadte do jídelníčku švestkový kompot. Důležitý je přísun tekutin. Měl by být 2–3 l tekutin denně. Vhodné jsou zelené čaje, ředěné ovocné šťávy, kojenecké vody a čaje pro kojící matky. Omezte konzumaci kávy na jednu denně. Sycené nápoje během kojení nepijte. Úplně byste měla vynechat pití alkoholu a kouření.

CVIČENÍ

Je velice důležité. Zpevňuje svaly pánevního dna, břišní stěny, upevní a prokrví prsní svaly, napomáhá peristaltice střev a pravidelnému vyprazdňování. Pomáhá tělu vrátit se do kondice a přispívá ke zvýšení duševní pohody.

SEXUÁLNÍ ŽIVOT

K sexuálnímu styku by nemělo dojít dřív, než po ukončení šestinedělí. O vhodné antikoncepci se poraďte se svým gynekologem. Kojení není antikoncepce.

NÁVŠTĚVA GYNEKOLOGA

Po skončení šestinedělí se dostavte na prohlídku u svého gynekologa. Lékař kontroluje porodní poranění, stav hráze a poševních stěn, stav děložního hrdla a uložení vnitřních rodidel. S sebou si vezměte, prosím, vzorek ranní moči.