

Doporučení pro matky propuštěných dětí

- 1) **Kontrola pediatrem:** po předešlé domluvě s Vaším obvodním pediatrem, by měla proběhnout jeho návštěva do 48 po propuštění z porodnice, s předáním 1 propouštěcí zprávy.
- 2) **Rodný list:** bude zaslán matce, do vlastních rukou na její trvalé bydliště.
- 3) **Zdravotní pojišťovna:** je nutné vyřídit neprodleně, po obdržení rodného listu dítěte (do 8 dnů od narození) u zdravotní pojišťovny matky.

Očkování

Od roku 2010 se již děti na tuberkulózu neočkují. Před propuštěním dostane k vyplnění dotazník, který s propouštěcí zprávou předáte Vašemu pediatrovi. Pokud Vaše dítě spadá do zvýšeného rizika, bude očkováno po základním očkování.

Vyšetření kyčlí

Do 3-4 týdnů po propuštění by mělo proběhnout vyšetření kyčlí ultrazvukem. Při propuštění obdržíte objednávku s datem a časem, dle trvalého bydliště.

Screeningová vyšetření

V porodnici proběhla řada vyšetření, jako je zjištění metabolických a hormonálních vad, ultrazvuk ledvin, ortopedické vyšetření kyčlí, vyšetření očí k vyloučení katarakty a zákalu, vyšetření sluchu, či dle Vašeho zájmu nadstandardní vyšetření vrozených vad imunity. Výsledky některých vyšetření budou k dispozici až po Vašem propuštění, proto budete kontaktováni pouze v případě výskytu patologie či nejasného nálezu.

Ošetrovatelská péče:

Pupek: Většinou je u Vašeho dítěte ponechán pupeční pahýl, který při řádném každodenním vydesinfikování okolí pahýlu do zhojení (cca do 14 dnů). V případě jakýchkoliv komplikací se poraďte se svým pediatrem.

Nehty:

Nehtíky stříhat, event. ošetřit papírovým pilníčkem. Aby se dítě nepoškrábalo, přetáhněte mu rukávy nebo nasadte rukavičky.

Oči, uši, nos

Čistit pouze v případě sekrece!

Kůže

Po koupání je možno suchou kůži promastit. Veškeré záhyby je potřeba důkladně osušit. Po každé stolici důkladně omyjte zadeček pod tekoucí vodou (Vaše ruka je šetrnější než ubrousek) a lze jej ošetřit i ochranným krémem. V případě opruzení, častěji přebalujte a řádně osušte. V případě opruzení přikládejte obklady z černého neoslazeného čaje. Používejte pouze neparfemovanou kosmetiku. U děvčátek ošetřujte genitál mezi malými stydkými pysky olejíčkem, aby nedošlo ke srůstům. U chlapců do 1 roku předkožku nepřetahujte.

Procházky

Od druhého dne od propuštění z porodnice postupně protahujte délku pobytu venku. Do 6 měsíce dítě nesluňte a v létě chraňte opalovacím mlékem s vysokým faktorem. V zimě nechoďte s dítětem pod -5 °C.

Polohování

Ve spánku je doporučováno volit polohu na zádech. V poloze na břichu výzkumy potvrzují zvýšené riziko vzniku syndromu náhlého úmrtí kojence. Polohy na boku je nestabilní. Je vhodné zkoušet během dne i několikaminutovou polohu na bříšku s přidržením loktů u podložky. Při neklidu je vhodná poloha tzv. klubička (obdobná poloha jako v děloze) s přidržením hlavy, která dodává dítěti pocit bezpečí a klidu. Je důležité hlavičku pravidelně polohovat ze strany na stranu tak, aby na dítě dopadalo světlo od okna střídavě zleva a zprava (dítě se otáčí za sluncem a za zvukem).

Nikdy nenechávejte dítě bez dozoru!!! a v neuzavřené postýlce!!!

Nadýmání

Nejlepší prevence je odříhnutí po každém kojení. Při obtížích je vhodné masírování bříška ve směru hodinových ručiček, či přitáhnutí nožiček s jemným zatlačením na bříško. Dobře dělá i přiložení suchého tepla na bříško.

Kojení

Mateřské mléko je nejhodnější výživou pro dítě a je doporučováno kojit min. do 6 měsíců. Přináší řadu výhod nejen pro dítě (snížené riziko infekcí, alergií, obezity či cukrovky), ale i pro matku jako je např. rychlejší zavinutí dělohy po porodu.

Strava matky by měla být především zdravá, pestrá a výživná s dostatečným příjmem tekutin (min. 2l). Pokud užíváte nějaké léky, poraďte se svým lékařem. **Nepijte alkohol a ani nekuřte!**

Přebytky mléka

Zpočátku budete mít mléka více, než je potřeba dítěte. Je potřeba prsy pravidelně kontrolovat, zdali nejsou horké, zarudlé, bolestivé či s drobnými trhlinkami kolem bradavek. Při jejich zvýšeném nalití je potřeba odstránění mateřského mléka jako prevence zánětu. Mléko odstríkejte do vyvařených nádobek, které označte datem a hodinou odstránění. V lednici je ho možno uchovat 24 hodin při teplotě + 4 °C, anebo vychlazené zamrazit po dobu 3 měsíců při teplotě -18 °C. Při rozmrazení mléko spotřebujte do 24 hodin, znova již nezamrazujte!

Četnost kojení

Frekvenci kojení, ani dobu nijak neomezujte, je individuální dle potřeby dítěte. Důležité však je, aby skutečně pilo. Pravidelné kojení podporuje tvorbu prolaktinu, který je důležitý pro tvorbu mléka. Kojíte-li, není vhodné dítěti dávat dudlík, a to z důvodu jiného typu sání než z prsu.

Hmotnost dítěte

Výživa je dostatečná, pokud je dítě spokojené, pravidelně močí (6-8x za den) a má normální stolici kojeného dítěte (žlutá až nazelenalá, konzistence připomínající míchaná vajíčka). Od 6 týdne se četnost snižuje. Hmotnostní přírůstky kontroluje Váš pediatr při pravidelných kontrolách v poradně.