

♥ V postýlce, především v době bdění, je potřeba měnit směr uložení hlavičky miminka střídavě 24 hodin jedním směrem a dalších 24 hodin druhým směrem, protože dítě v poloze na zádech sleduje okolí a otáčí hlavičku. Je to důležité pro jeho symetrický vývoj, polohování omezuje vznik vzniku asymetricky oploštělé hlavičky.

♥ Pokud dítě opakovaně ublinkává, je zapotřebí, aby bylo uloženo v postýlce ve zvýšené poloze, čehož docílíte podložením matrace pod horní část těla dítěte.

Monitor dechu v postýlce sleduje pravidelnost dechu a pohyby kojence. Pokud dítě nedýchá, spustí se alarm. Podložka se vkládá pod matraci. Výrobce doporučuje použití pro děti do 15 kg, cca do 1 roku. Pro děti, které „cestují“ po postýlce je možné propojit dvě podložky a pokrýt tak větší plochu postýlky.

Postýlku s miminkem pro první dny po propuštění je vhodné umístit na místo s dostatkem denního světla – do doby než odezní projevy novorozenecké žloutenky. Místnost pro spánek rozhodně nepřetápět – postačí okolní teplota 20° C, v době bdění 23 – 24° C.

Pobyt venku

♥ Je vhodný v zimě při teplotě do -5° C, se starším kojencem do -10° C, je-li inverzní počasí, raději s dítětem venku nepobývat.

♥ Do jednoho roku by nemělo být dítě vystaveno přímému slunci.

♥ Miminko oblékat přiměřeně okolní teplotě, obecně se doporučuje oblékat tak, jak se obléká maminka + jedna vrstva oblečení navíc. Chcete-li cestovat s miminkem v autě, je nezbytné pořídit autosedačku.

Kosmetika a pomůcky

Kosmetiku pro miminko je vhodné vybrat od jednoho výrobce. K základní výbavě patří krém na zadeček, mýdlo, přípravek do koupele, ev. přípravek po koupeli. Přípravky by neměly obsahovat konzervanty, parfémy a potenciálně škodlivé látky – alkohol, barviva, parafín, emulgátory. Při přebalování je vhodné po stolici zadeček omývat nejlépe tekoucí vodou. Vlhčené ubrousky jsou určeny pouze na cestování, mohou obsahovat alkohol, konzervanty a parfemace, proto je používáme pouze střídmě a při nejbližší příležitosti vždy omyjeme zadeček vodou. K ochraně kůže používáme krémy a masti bez vitamínů A, D, zinku, antibiotik, kortikoidů a parfémů. Zbytky krému, pokud není potřeba stírat, není potřeba stírat, raději se nechává na kůži. Pudry nedoporučujeme používat. Vhodné je také ponechat občas zadeček bez plen.

Pohodové mateřství Vám přeje
kolektiv novorozeneckého úseku
dětského oddělení



**JDEME
S MIMINKEM DOMŮ**

Informace pro maminky po porodu

Kdy se máme ohlásit dětskému a ženskému lékaři?

Při propuštění obdržíte propouštěcí zprávu, kterou předáte svému gynekologovi při kontrole po šestinedělí. V den propuštění nebo nejbližší pracovní den kontaktujte dětského lékaře, kterého jste si pro Vaše miminko vybrali. Informujte jej o propuštění novorozence z nemocnice a dohodněte se s ním na první návštěvě (doma nebo v dětské ambulanci). Propouštěcí zprávu o novorozenci předejte dětskému lékaři. Kontaktní údaje na dětského lékaře naleznete také v záhlaví zprávy o novorozenci.

Kdy se dostavit na vyšetření kyčlí?

Dětský lékař orientačně vyšetří Vašemu miminku kyčle během jeho pobytu v porodnici. K ultrazvukovému vyšetření kyčlí byste se měli dostavit do konce 2. týdne života. Vyšetření se provádí na ortopedické ambulanci nebo na radiodiagnostickém pracovišti podle místa Vašeho bydliště.

Pokud se rozhodnete vyšetření absolvovat v Nemocnici Šumperk, objednáme Vás. Termín vyšetření budete mít zaznamenán v kartičce Vyšetření kyčlí, kterou máte vloženou v očkovacím průkazu. V den vyšetření se prosím dostavte a přihlaste se na recepci Urgentního příjmu.

Jak ošetřovat pupeční pahýl?

Pahýl se čistí pouze v případě zarudnutí nebo sekrece (mokvání) kolem pupíku, k čištění se používá bezbarvá dezinfekce na kůži. Důležité je zejména jeho přirozené zasychání – již v porodnici se nechává pahýl volně mimo plenu, aby byl zajištěn přístup vzduchu. Pupeční pahýl necháváme volně mimo plenu do odloučení - spontánně se odloučí do 14 dnů. V případě zarudnutí informujte dětského lékaře (zarudnutí může být známkou infekce).

Co mám ještě vědět o kojení?

Výlučné kojení je doporučováno po dobu prvních 6 měsíců s postupným zaváděním příkrmů až do 2 let dítěte. Během výlučného kojení miminko nepotřebuje čaj ani jiné tekutiny. Příkrmy začněte postupně zavádět podle pokynů dětského lékaře. Dokrm mléčnou kojeneckou výživou podávejte vždy jen na doporučení lékaře. Pokud kojíte, podávejte dokrm alternativní cestou (stříkačkou po prstu, lžičkou, kádinkou). Jako dokrm nebo umělou výživu nepodávejte do ukončeného 4. měsíce nic jiného, než počáteční kojeneckou výživu, předcházíte tím možnosti vzniku alergií. **Správné polohy ke kojení najdete po načtení QR kódu.**



Při jakýchkoliv potížích s kojením máte možnost se telefonicky poradit:

Laktační poradkyně:
+420 724 140 330

**Horká linka kojení
na novorozeneckém úseku:**
+420 583 332 322

Zde se také můžete objednat do laktační poradny, kde se Vám bude věnovat vyškolená laktační poradkyně.



**Nerudova 640/41
787 01 Šumperk**
info@nemocnicesumperk.cz



Zásady správné manipulace s novorozencem

- ♥ Důležitá je vždy jemná a pomalá manipulace – dítě se snáze adaptuje na změnu pozice a zůstává klidné. Před vlastním dotykem je potřeba s miminkem navázat oční kontakt, klidným hlasem mu oznámit svoji přítomnost a promlouvat k němu, co se s ním bude dít.
- ♥ Při zvedání dítěte vždy podpíráme hlavičku - samo ji ještě neudrží.
- ♥ Při používání šátků a baby vaků respektujeme doporučení výrobce, dbejte na správný úvaz šátků, baby vaky střídejte na obě strany.
- ♥ Oční kontakt a slovní doprovod udržujeme po celou dobu manipulace.

Polohování v postýlce

- ♥ Pro klidný spánek je důležitý pocit pohodlí, bezpečí a tepla. Miminko se bude v postýlce cítit dobře, bude-li zabalené do polovyspané zavinovačky. Vhodné je zajistit střídání polohy na pravém a levém boku. Prvních 6 týdnů od narození prospívá novorozenec asi 20 hodin denně, doba bdění se postupně prodlužuje. Potřeba spánku je u každého dítěte individuální.
- ♥ V době bdění a vždy pod dozorem miminko ukládáme přechodně na bříško, je to důležité pro správný rozvoj držení těla a především břišního a zádového svalstva. Nejvhodnější je krátce pokládat miminko na bříško při každém přebalování a koupání - pokud možno bez pleny.

