



centrum
pro integraci
cizinců

MÁMA VÍ

aneb INFORMOVANÁ MATKA

Milé maminky,

vítáme Vás na novorozeneckém oddělení a blahopřejeme Vám k narození Vašeho miminka!

Rádi bychom, aby Vám následující povídání pomohlo a usnadnilo první společné dny s Vaším právě narozeným miminkem, které strávíte na novorozeneckém oddělení.

Průvodce základní péčí o novorozence připravilo občanské sdružení Centrum pro integraci cizinců. Představíme Vám, co Vás v následujících několika dnech asi čeká, objasníme Vám základní pravidla kojení, upozorníme na případné potíže při kojení a připojujeme další informace o novorozeném miminku. V závěru také naleznete zákonné postupy, které je nutné v České republice dodržet. Věříme, že Vám tento text pomůže zorientovat se v podmínkách, které jsou běžné v České republice.

Eventuální problémy či dotazy Vám ochotně pomůže vyřešit buď dětská sestra, nebo lékař, kteří jsou na oddělení přítomni nepřetržitě 24 hodin denně.

Otázky k cizinecké problematice směřujte přímo na Centrum pro integraci cizinců, kontakty naleznete na konci letáku.

Přejeme Vám příjemný pobyt v porodnici a zdárné zvládnutí všech nových úkolů.

Kolektiv pracovníků Centra pro integraci cizinců

ROOMING IN

Snahou porodnice je, abyste po celou dobu pobytu v porodnici byla pokud možno společně se svým dítětem (*rooming in*), pokud to váš zdravotní stav a stav Vašeho miminka dovolí. Tento způsob péče zajistí, že se co nejdříve naučíte rozpoznat, jak se vaše miminko chová, když je nespokojené nebo má hlad, a naučíte se o ně pečovat (přebalování, koupání, ošetřování kůže, čištění očí, pupku apod.).

KOJENÍ

Výlučné (plné) kojení je dnes považováno za optimální způsob výživy miminka do 6. měsíce věku. Dále můžete za postupného zavádění příjmu pokračovat v kojení do dvou let věku dítěte, případně déle. Čím déle budete kojit, tím zdravější a odolnější by vaše miminko mělo být. Proto byste si hned od začátku měla osvojit několik jednoduchých zásad a naučit se správné technice kojení, abyste vydržela bez problémů kojit co nejdéle.

Miminko přikládejte k prsu vždy, když chce sát. Nečekejte, až začne plakat, pak je přísátí obtížnější. Miminko to dává najevo už dříve, např. špulením rtů, vyplazováním jazyka, přitahováním ručiček k ústům apod. V prvních dvou třech dnech většina miminek téměř nic nevypije – to je normální. I v nepatrném množství mleziva (první mléko, které se začne tvořit) je mnoho obranných látek, které v prvních dnech novorozencec potřebuje nejvíce.

Živinami jste ho zásobila v posledních měsících těhotenství a pro první dny mu stačí čerpat energii z těchto zásob. Po porodu každý novorozenec ubývá na váze (tzv. poporodní váhový úbytek). Je to účelné a v žádném případě to neznamená, že dítě hladoví. Mění se totiž obsah vody v jeho orgánech a kůži tak, aby byly odolnější v suchém prostředí mimo dělohu matky. Úbytek obvykle představuje asi 10 % porodní hmotnosti, někdy více, někdy méně.

Přiložení k prsu už na porodním sále a časté přikládání k prsu v prvních dnech po porodu je důležité pro včasný nástup tvorby mléka. Přestávka mezi kojením by v prvních dnech neměla být delší než 4 hodiny. Miminko přikládejte při každém kojení k oběma prsům.

Později (od 2. až 3. dne) množství vypitého mléka orientačně vážíme. To nás informuje pouze o skutečnosti, že tvorba mléka již začala a že dítě je schopno účinně sát. Dávka však není rozhodující a je potřeba hodnotit i jiné věci než jen čísla. Mezi jednotlivými dětmi jsou v množství vypitého mléka v prvních dnech velké rozdíly. Dítě při sání odpočívá stejnou dobu jako saje – nespí! Pokud se dostatečně napije a usne, obvykle se pusť samo. Některé děti chtějí být u prsu skoro nepřetržitě – dopřejte jim to.

Po nakrmení nechejte miminko odříhnout ve zvýšené poloze nejlépe v postýlce (nešetná manipulace bezprostředně po kojení může ublinkávání vyvolat nebo zhoršovat).

Zpočátku kojte vleže, později je vhodné polohy měnit. Sestra s Vámi polohy nacvičí a společně vyberete tu, která je pro Vás nejvhodnější.

Pamatujte: kojení by nemělo bolet. Dítě musí mít v pusince bradavku a co možná největší část dvorce. Pokud kojení bolí, znamená to, že je někde chyba (špatná poloha matky nebo dítěte, špatná technika kojení) a je nutné kojení přerušit a dítě přiložit znovu správně, aby nedošlo k rozkousání bradavky (tzv. ragády).

V prvních dnech přikládejte miminko k prsu s pomocí dětské sestry. Pokud kojení bolí, dítě je spavé a nechce se přisávat, sestra vám pomůže.

Po kojení je cítit v prsou úleva; pokud se úleva nedostaví, je vhodné mléko z prsu odstříkat.

Odstříkávání mléka

Kdy odstříkávat:

- při delším oddělení matky od dítěte
- při retenci (zadržování) mléka v prsou
- při nadbytku mléka
- pro vytvarování bradavky s dvorcem

Odstříkávat lze buď rukou nebo pomocí mechanické či elektrické odsávačky.

Příprava:

- vyvařená nádoba na odstříkané mléko
- čistě umyté ruce
- přiložení teplého vlhkého obkladu na prsa či nahřátí ve sprše
- krouživé masáže rukou od základu prsu směrem k bradavce k povzbuzení vypuzovacího reflexu
- zakončení masáže jemným vyklepáním prsů v předklonu

Postup:

1. Špičku palce položit nad dvorec a špičku ukazováku pod dvorec tak, aby prsty tvořily písmeno C. Prsty a bradavka musí být v jedné linii.
2. Celý prs přitisknout zbývajícimi prsty a dlaní k hrudníku.
3. Rytmicky stlačovat bradavku, až mléko začne odkapávat.
4. Opakovat tento trojdobý pohyb a měnit pozice prstu na dvorci.
5. Prsty nesmějí bradavku vytahovat dopředu a nesmějí opouštět kůži, aby se neodřela.
6. Velký nebo příliš nalitý prs podložit dlaní druhé ruky.
7. Doba odstříkávání je kolem 20 až 30 minut, prsy několikrát vystřídat.

Problémy s prsy

- **Bolestivé a „nalité“ prsy**
 - Před kojením – nahřátí prsou mokrou teplou žínkou, eventuálně ve sprše prohřát prsa teplou vodou, následuje jemná masáž prsou a změkčení dvorce odstříkáním, aby dítě mělo možnost dobře se přisát
 - Po kojení – jemná masáž a odstříkání do pocitu úlevy
 - Mezi kojením – studené obklady, eventuálně Paralen tbl
- **Bolestivé a popraskané bradavky (ragády) – jsou výsledkem nesprávné techniky kojení, chybného přiložení nebo nesprávného sání. Co dělat:**
 - Opravit techniku kojení
 - Upravit polohu dítěte při kojení, aby ragáda byla v koutku úst
 - Měnit polohy
 - Stimulovat uvolnění mléka před kojením přiložením teplého obkladu
 - Nabídnout jako první méně bolestivý prs
 - Neomezovat frekvenci a délku kojení
 - Na konci kojení zasunout malíček za vnitřní koutek úst dítěte, které se pak samo pustí
 - Na bradavce ponechat po každém kojení zaschnout pár kapek mléka
 - Po každém kojení preventivně aplikovat hojivou mast Bepanthen
 - Bradavky ponechat co nejčastěji volně na vzduchu

TECHNIKA KOJENÍ

Správné držení prsu

- Prsty se nesmí dotýkat dvorce
- Prs je podpírán zespodu všemi prsty kromě palce
- Palec je položen vysoko nad dvorcem
- Tlak palce na prsní tkáň umožní napřímení bradavky
- Prs musí být dítěti nabídnut tak, aby uchopilo nejen bradavku, ale co možná největší část dvorce



POLOHY PŘI KOJENÍ

Hlavní zásady:

- zvolit pohodlnou pozici pro matku i dítě
- dítě leží na boku, obličej, hrudník, břicho i kolena směřují k matce
- ucho, rameno a kyčle dítěte jsou v jedné linii
- osy procházející uchem, ramenem a kyčelním kloubem u matky i dítěte mají být rovnoběžné
- matka přitahuje rukou tělo dítěte k sobě za ramena a záda, nikoliv za hlavičku
- matka se nemá zbytečně dotýkat hlavičky ani tváře dítěte, aby nedošlo k matení sacího reflexu
- pokud se dotýká hlavy, prsty nepřesahují spojnici ušní linie
- mezi matkou a dítětem nesmí být žádná překážka (spodní ruka dítěte, uzel na zavinovačce...)
- matka nesmí odtahovat prs od nosu
- dítě přikládáme k prsu, nikoli prs k dítěti
- brada, tvář i nos dítěte se dotýkají prsu
- brada dítěte je v prsu hluboce zabořená
- dítě nesmí křičet
- kojení nesmí matku bolet

Známky správné vzájemné polohy matky a dítěte

Matka:

- je relaxovaná
- nic ji nebolí – bradavka, ramena, záda, ruce
- tkáň prsu se před ústy dítěte nenapíná
- vypuzovací reflex je funkční
- bradavka není poškozená ani oploštělá
- po kojení je prs vyprázdněný

Dítě:

- nešpulí rty, nevpadávají mu tváře
- saje dlouhými doušky
- při sání nesrká
- volně dýchá, špičkou nosu odtlačuje prsní tkáň
- je spokojené

Poloha vleže



- Matka i dítě leží na boku
- Matka má polštářem podloženou pouze hlavu tak, aby se vyrovnala poloha hlavy s výškou ramene
- V zádech je lehce prohnutá dozadu
- Dítě leží v ohbí paže
- Matka se nesmí opírat o loket, ani horní končetina nesmí být zdvižena nad úroveň ramene

Poloha v sedě



- Hlava dítěte leží v ohbí paže matky
- Předloktí matky podpírá dítěti záda
- Prsty matky spočívají na hýždích nebo stehýnku výše umístěné dolní končetiny dítěte
- Druhou rukou matka přidržuje prs
- Spodní ruka dítěte je kolem pasu matky
- Chodidla matky podpírá stolička

Fotbalové boční držení



- Je vhodné pro ženy s velkými prsy nebo plochými bradavkami či po císařském řezu
- Dítě leží na předloktí matky, která rukou podpírá ramínka dítěte
- Prsty podpírají hlavičku dítěte
- Nožky dítěte jsou podél matčina boku
- Chodidla dítěte se nesmí o nic opírat
- Předloktí matky je podepřeno polštářem



Kojení v polosedě s podloženými nohami

- Vhodné zejména pro matky po císařském řezu
- Dítě leží v ohbí paže nebo na předloktí paže matky
- Polštář na břichu matky brání tlaku dítěte na jizvu
- Polštář pod kolena podpírá dolní končetiny matky



Kojení dvojčat

- Kojit obě děti současně
- Lze volit různé polohy: boční fotbalové držení, kojení vleže, poloha do kříže, paralelní poloha
- Každé dítě může mít svůj prs

Správné přisátí

- Bradavka musí být vždy v úrovni úst dítěte
- Drážděním úst bradavkou se vyvolá hledací reflex
- Široce otevřená ústa dítěte jako při zívání jsou správnou odpovědí na tento dráždivý podnět
- Prs musí být nabídnut tak, aby dítě uchopilo nejen bradavku, ale co možná největší část dvorce, hlavně pod bradavkou
- Všechny prsty kromě palce by měly být pod prsem
- **!! POZOR !!** Matka nesmí prs odtahovat prsty

Kojení „spavého“ dítěte

- Mluvte s dítětem a navažte s ním kontakt očima
- Držte dítě ve vzpřímené poloze
- Pohybuje s dítětem
- Uvolněte zavinovačku
- Svlékněte dítě (sací aktivita se snižuje při teplotě nad 27°C)
- Hladěte je
- Přebalte je
- Otřete obličej chladnou žinkou
- Kružte prstem okolo úst
- Dítě ve správné poloze může volně dýchat
- Nepřikládejte k prsu dítě, které křičí; jazyk je při křiku umístěn nahoře a dítě v této poloze nemůže uchopit bradavku

Pokud by se Vám přes výše popsané informace a pomoc sester na novorozeneckém oddělení kojení nedařilo, je také možné se obrátit na odborníky přímo na kojení, tedy na *Laktační ligu* nebo na *Národní linku kojení*.

Kontakty:

www.kojeni.cz

nebo telefonní linky:

Laktační liga: 261 082 424 (485)

Národní linka kojení: 261 082 424 (ve všední dny 9 – 13 hod.)

DOKRM

- Jestliže dítě potřebuje z nějakého důvodu dokrm, měli by všichni, kteří pečují o matku a dítě, znát alternativní způsoby krmení ke kojení (další informace o nich Vám podá dětská sestra)
- Aby kojení bylo úspěšné, nemělo by být dítě v žádném případě dokrmované z láhve
- Sání z láhve a prsu se od sebe liší, dítě se učí sát dvěma různými způsoby, což je pro ně matoucí, brzy začne preferovat láhev, ze které je pití snazší

PŘEBALOVÁNÍ

- Miminko přebalujte před každým kojením (asi po 2 až 4 hodinách)
- Přebalování, koupání a základní informace ohledně péče o miminko Vám ukáže a vysvětlí dětská sestra

TEPLOTA A DALŠÍ DŮLEŽITÉ ÚDAJE

- Teplota miminka se měří obvykle 2x denně (ráno a odpoledne), případně podle potřeby častěji
- Normální teplota miminka je 36,5 – 37,5°C
- Údaje, které jsou pro hodnocení stavu novorozence v prvních dnech důležité – močení, stolice, teplota, čas přiložení a později množství vypitého mléka – zapisujte do tabulky na postýlce podle instrukcí dětské sestry

NOVOROZENECKÁ ŽLOUTENKA

- Novorozenecká žloutenka se u většiny dětí „léčí“ vystavením dennímu světlu. Nezatahujte proto žaluzie a dítě s postýlkou přemístěte k oknu (pozor – na miminko nesmí od okna táhnout a nesmí na ně svítit přímé sluneční paprsky!). Jen při velmi silné žloutence léčíme dítě modrým světlem (tzv. fototerapie)

ODCHOD DOMŮ

- Domů s miminkem odcházíte obvykle 4. den po spontánním porodu či 6. den po porodu císařským řezem za předpokladu, že dítě dobře pije, přibývá na váze a nemá silnou žloutenku popř. jiný problém
- Při propuštění dostanete s sebou Zdravotní a očkovací průkaz a Propouštěcí zprávu novorozence

CO VŠECHNO DÁLE MIMINKO BĚHEM POBYTU U NÁS STIHNE

- Vizita – každý den v dopoledních hodinách ho prohlédne dětský lékař
- Vyšetření kyčlí ortopedem
- Vyšetření vrozených vad metabolismu z kapky krve
- Očkování proti tuberkulóze do levého ramínka
- Závěrečné vyšetření lékařem před propuštěním

!!! NEZAPOMEŇTE !!!

- Ihned po příchodu domů se přihlaste u praktického lékaře pro děti a dorost, kterého jste si vybrala, že jste byla propuštěna z porodnice. Dětský lékař Vám následně sdělí harmonogram očkování Vašeho dítěte, které je povinné.
- Vyzvedněte si osobně rodný list dítěte na matrice místně příslušné naší porodnici (bývá k dispozici cca do 1 až 2 týdnů od porodu)
- Rodný list nechte úředně přeložit a ověřit pro ambasádu Vaší země, aby ambasáda mohla vydat dítěti doklad (např. cestovní pas) nebo ho zapsala do dokladu rodičů.
- Do 60 dnů od narození dítěte podejte žádost o povolení pobytu pro dítě. Dítě má nárok na jeden z pobytů rodičů (můžete zvolit ten, který je pro Vás výhodnější). Žádost se podává na Odboru azylové a migrační politiky (OAMP) Ministerstva vnitra, a to podle Vašeho bydliště.
- Pojistěte dítě do 8 dnů od narození u zdravotní pojišťovny, nejjednodušší je přihlásit dítě u stejné pojišťovny, u které jste byla v den jeho porodu pojištěna Vy sama (potřebujete rodný list a osobní doklad). Pokud bude mít dítě české občanství, trvalý pobyt nebo azyl, stačí dítě pouze přihlásit u pojišťovny a dítě je pak pojištěno od narození a pojištění hradí stát. Pokud se Vaše dítě neúčastní veřejného zdravotního pojištění (např. pro něj žádáte o dlouhodobý pobyt), musíte dítěti sjednat komerční zdravotní pojištění. Pozor! Komerční pojištění může být komplexní, nebo jen pro neodkladnou péči. Zjistěte si raději předem, co vše je z pojištění hrazeno! Více informací ke zdravotnímu pojištění naleznete na www.cicpraha.org.
- Pozor na to, kdy matka není v době porodu zdravotně pojištěna. V takovém případě jí budou náklady na zdravotní péči při porodu porodnicí naúčtovány.



centrum
pro integraci
cizinců

Centrum pro integraci cizinců, o.p.s.

Pernerova 32
186 00 Praha 8

tel.: 222 360 452

e-mail: info@cicpraha.org

www.cicpraha.org



Tento materiál vznikl za podpory Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.