



centrum
pro integraci
cizinců

MÁMA VÍ

aneb INFORMOVANÁ MATKA

Milí mamí!,

Vítáme Vás u oddělení novonarodzených. Přijmíte naši štírlí vítání z narodžením Vašeho malýka.

Budeme duže radí, jako řa brošura dopomože í polegšíť Vam perší dñí z Vašou řoýno narodženou dítinou, na protýz í V í budete naxodít se v našou oddělení.

Posíbník «Osnovl doglýdu za novonarodzením» pídgotuval Centrl íntegrací ínozemřív. Opišemo, řo v nastupních dekíľkox dnýx Vax bude řekati, pýasnmo osnovl pravíla ta možlívl trůdností při vigođovuvání. Křím řoýo, turt naxođete ínší vaxlívl víđomostí pro narodženou dítinu. V kínř í říe brošura takox díznaet se pro zakonní postupy, jako nexođídnou v řesřkí Řespublíří dotrímuvat se. Vířimo, řo řey tekst dopomože Vam zoriětuvat se v umovax, jako ě dľ řesřkó Řespublíří stanđartní. Možlívl trůdností ři pítání Vam oxoče dopomoxť v ířířít í dítýřa sestřička abo líkar, jako prísutní u víđělení říľođobovo.

U pítáníx z problematíku ínozemřív řverťat se přímox do Centru íntegrací ínozemřív, kontakty naxođete v kínř brošura.

Řaxaemo Vam přímnoĝo perebuvanía v poloĝovem budínku ta usřířnogo v ířířenía usíř skľadních řapítání.

Kolektiv prařívnikív Centru íntegrací ínozemřív

ROOMING IN

Číľľo danogo metodu ě zabezpečít spíľne perebuvanía materí í dítíny, jako stan zđorov'ý obox ře dzoľvåe na protýz í vsógo řasu u rodíľľnoĝu víđělení. Taký řpóř doglýdu dopomože Vam jakoňřřvídře navřít se rozpíznavat í povedínku dítíny, kolí vona víđřvåe dísřomfort abo zĝolodníľa, navřít se doglýdat í za neou (pervívat í, kupat í, doglýdat í za řkířou, řířenía ořey, pupka ta ínře).

VIGODOVUVANÍA

Víkľořne (povne) ĝođuvanía materíňřkím molokom nemovľat v naš řas vřvået se optimálním do 6 mířacıv ívķ. Dalí moĝete za postupním vvedením příkormu, přođovřvat í ĝođuvat ĝrůđm í do 2-x rokív řítřa dítíny, a možlívo í dořve. Čím dořve budete ĝođuvat dítínu materíňřkím molokom, tím zđorovířím í síľňřím b í mav bůt í Vax malýk. Tomy z samogo pōčatku ě tak vaxlívo osvoít í dekíľka přostích pravíl í navřít se přavíľňří řechníří vigođovuvanía, dľ toho řođ zmoĝlí ĝođovat í jakoňřdořve.

Dítínu příkľadíte do molořnoí zalozi víđřazu, jako řaxoče řmoktat í. Ne řekåíte, níř pōče ĝľakat í, tođ í přísanía vaxče. Dítý řaĝ ře zřořmít í řaníře, napříkľad v ípínáníx ĝub, vísuvanía řvåka, přotýĝvånía řuřk do řota ta ínře na protýz í pēřřích řvōx-třōx dnív b íľřšíst nemovľat máĝe nířoĝo ne v íp'ě – ře ě normálníe. Í v tій nířķemno malíř k íľķkostí molozíva (pēřře moloko, jako pōče utvōřovat se), ě dōstatně řaxísních řeřovín, jako v pēřřích dnýx dľ novonarodženogo nexođídní.

Поживними речовинами Ви забезпечили малюка в останніх місяцях вагітності, і тому в перші дні йому вистачить черпати енергію з запасів. Після народження кожний новонароджений втрачає на вазі (так звана післяродова втрата ваги), є то цілеспрямоване, а в ніякому разі не означає, що дитина голодує. В організмі немовляти змінюється вміст води так щоб бути витривалішим у сухому середовищі, за материнською маткою. Втрата ваги буває приблизно 10% від маси тіла при народженні, інколи більше, інколи менше.

Прикладання до грудей вже в родильному залі, та часте прикладання в перших днях після родів є дуже важливим про вчасний наступ творення молока. Перерва між годуваннями в перших днях не мала би бути більша ніж 4 години. Дитину при кожному годуванні прикладаємо до обох грудей.

Пізніше (від 2-го – 3-го дня) кількість випитого молока важимо. Це нас інформує, що творення молока вже почалося, а дитина є здатна ефективно сосати. Кількість випитого молока не є вирішальною. Кількість, а необхідно аналізувати і інші факти ніж тільки цифри. Індивідуальні розділи в кількості випитого молока у кожної дитини є великі. Дитина при ссанні відпочиває так довго, як ссе – не спить! Якщо достатньо нап'ється і засне, звичайно пустить груди сама. Деякі немовлята хочуть бути біля грудей постійно – дайте їм цю можливість.

Після годування дитина би мала зригнути у підвищеному положенні, найкраще в ліжечку (необережні маніпуляції безпосередньо після годування могли би викликати блювання).

В перші дні годуйте лежачи, пізніше рекомендується змінювати положення. Медсестра з Вами натренує різні положення і разом виберете те, яке для Вас оптимальне.

Запам'ятайте: вигодування би не мусить боліти жинку. Дитина мусить мати в роту сосок щонайбільшу частину ареоли. Якщо вигодовування болить, це означає що щось робимо неправильно (неправильне положення матері або дитини, невідповідна техніка годування). Треба обов'язково припинити годувати, а прикласти дитину правильно, щоб не спричинити появу тріщин (так звані «рагади»).

У перші дні прикладаємо дитину до грудей за допомогою медсестри. У випадку, якщо годування болить, дитина є сонна, а не хоче сосати, медсестра Вам допоможе.

Після вигодовування відчуваємо у грудях полегшення. Якщо полегшення не відчуваємо, молоко необхідно зціджувати.

Зціджування молока

Коли зціджувати:

- при довгому відлученні матері від дитини
- при ретенції (задержуванні) молока в залозах
- при надмірному творенні молока
- для формування соска з ареолою.

Зціджувати можна рукою або механічним чи електричним відсмоктувачем.

Приготування:

- прокип'ячена посуда на зціджене молоко
- чисто вимиті руки
- прикладання теплового, вологого компресу на груди чи нагрівання під душем
- кругова масаж рукою від основи молочної залози у напрямку до соска для стимуляції видільного рефлексу
- закінчення масажу легким потрясінням грудей при нахилу вперед.

Послідовність дій:

1. Подушечки великого та вказівного пальців розмістити над і під ареолою так, щоб утворили літеру С. Пальці і сосок мусять бути на одній лінії.
2. Молочну залозу притиснути іншими пальцями та долонею до грудної клітини.
3. Ритмічно стискати сосок, поки не почне капати молоко.
4. Повторювати ці рухи та змінювати положення пальців на ареолі.
5. Не витягуємо пальцями сосок до переду, а не відпускаємо шкіру, щоб не спричинити потертість шкіри.
6. Велику або занадто налиту молочну залозу підтримуємо знизу долонею другої руки.
7. Молоко з кожної груді зціджуємо приблизно 20 – 30 хвилин.

Проблеми з грудьми

- *Чутліві на дотик та «налиті» груди*
 - перед годуванням дитини нагріваємо груди мокрим теплим рушником чи теплою водою під душем. Після чого наслідують легкий масаж грудей і пом'якшення соска зціджуванням, щоб малюк мав змогу добре присатися.
 - після годування робимо легкий масаж та зціджування до відчуття полегшення
 - між годуваннями прикладати холодні компреси, пиємо таблетки «Палален»
- *Тріщини соска (gagádu) – є наслідком техніки вигодовування, поганого прикладання або невідповідного ссання. Що робити:*
 - виправити техніку вигодовування
 - виправити положення дитини при годуванні, так щоб тріщина була в кутку рота
 - змінювати положення
 - стимулюємо отток молока перед годуванням прикладанням теплового компресу
 - дати ссати дитині першою залозу, яка менше чутлива
 - не обмежувати частоту та тривалість вигодовування
 - на кінці годування положить за внутрішній куток рота малюка мизинець, дитина відпустить сосок сама
 - на соску після кожного годування залишити засохнути декілька капель молока
 - після кожного годування профілактично наносити мазь «Bepanthen»
 - соски залишати якнайчастіше відкритими

ТЕХНІКА ВИГОДОВУВАННЯ

Правильне тримання грудей

- пальцями не дотикаємося ареоли
- залозу підтримуємо знизу всіма пальцями руки крім великого
- великий палець є уміщений високо над ареолою
- тиск великого пальця на тканину молочної залози вирівнює сосок
- груди подають дитинці так, щоб могла вхопити не тільки сосок, але і якнайбільшу частину ареоли.



ПОЛОЖЕННЯ ПРИ ВИГОДОВУВАННІ

Основні принципи:

- вибрати зручну позицію для матері та дитини
- дитина лежить на боці, обличчя, грудна клітина, животик і коліна спрямовані до матері
- вухо, плече та стегно знаходяться на одній лінії
- осі, які проходять через вухо, плече та стегенні суглобу матері та дитини мають бути паралельні
- мати притягує тіло малюка до себе за плечі та спину, ні в якому разі за голову
- мати не мала би доторкатися до головки чи лиця дитини без необхідності, щоб не спричинити переривання рефлексу ссання
- якщо до голови доторкаємося, пальці не переходять за вушну лінію
- між матір'ю та дитиною не має бути жодний бар'єр (рука малюка, вузол на повиванні ...)
- мама не відтягує груди від носу
- дитину прикладайте до грудей, а не груди до дитини
- борода, обличчя і ніс малюка доторкаються грудей
- борода дитини щільно прилягає до грудей
- дитина не має плакати
- вигодовування не має боліти жінку

Ознаки правильного взаємного положення матері та дитини

Мати:

- є розслаблена
- нічого не болить – сосок, плечі, спина, руки
- тканина молочної залози перед ротиком дитини не нап'ята
- видільний рефлекс діє
- сосок не пошкоджений ані сплющений
- по вигодовуванні груди випорожнені

Дитина:

- не вивертає губки, щоки не впадають
- ссе довгими ковтками
- не прицмокує
- вільно дихає, кінчиком носа відтискає тканину молочної залози
- є задоволена та спокійна

Положення лежачи:



- мати та дитина лежать на боці
- мати має подушку під головою так, щоб вирівняти
- спина є легко прогнута до заду
- малюк лежить в згину руки
- мати не опирається на лікоть, а рука не має бути піднята над рівнем плеча

Положення сидячи:



- головка дитини лежить в згину руки матері
- передпліччя матері підпирає спинку дитини
- пальці лежать на сидницях або стегні вище розміщеної нижньої кінцівки дитяти
- другою рукою мати притримує молочну залозу
- нижня рука дитини є навколо талії матері
- ступні матері підпирає стільчик

Футболове бічне тримання:



- підійде для жінок з великими грудьми, плоскими сосками чи після Кесаревого розтину
- дитя лежить на передпліччі матері, яка рукою підтримує його плечі
- пальці підтримують головку дитини
- ніжки дитини лежать повздовж боку матері
- ступні дитини не мають ні у що опиратися
- передпліччя матері підложено подушкою

Вигодовування напівсидячи з підкладеними ногами:



- вигідне зокрема для породіль після Кесаревого розтину
- дитина лежить у згині руки або на передпліччі матері
- подушка на животі матері запобігає тиску дитину на місце розтину
- подушка під колінами підпирає нижні кінцівки матері

Вигодовування двійнят:



- вигодовувати обох дітей одночасно
- можна вибрати різні положення: бічне футбольне тримання, вигодовування лежачи, хрестоподібне положення, паралельне положення
- кожна дитина може мати свою молочну залозу

Правильне присання:

- сосок мусить бути завжди на рівні ротика дитини
- доторканням до уст соском викликаємо пошуковий рефлекс
- широко відкриті уста дитини, як при зіванні, є правильна відповідь на подразнення
- груди мають подаватися так, щоб малюк міг ухопити не тільки сосок, але і як найбільшу частину ареоли, головне під соском
- всі пальці, крім великого, мають бути під молочною залозою
- **!! УВАГА !!** Не відтягуйте груди пальцями от рота дитини!

Вигодовування «сплячої» дитини

- розмовляйте з дитиною та отримуйте очний контакт
- тримайте дитину у вертикальному положенні
- рухайте дитину
- ослабити повивання
- роздягнути дитину (сальна активність знижується при температурі над 27°C)
- гладьте малюка
- переповийте його
- витріть обличчя дитини холодним а м'яким рушником
- кружляйте пальцем навколо уст малюка
- дитина у правильному положенні дихає вільно
- не прикладайте до грудей дитину яка плаче, язик при крику розміщується на горі – дитина в цьому положенні не може вхопити сосок.

У випадку якщо вище вказана інформація та допомога медсестри виявляться недостатніми для подолання труднощів при вигодовуванні можете звернутися прямо до фахівців з вигодовування, тобто на *Лактаційну лігу* або на *Національну лінію вигодовування*.

Контакти:

www.kojeni.cz

або телефонні лінії:

Лактаційна ліга: 261 082 424 (485)

Національну лінію вигодовування: 261 082 424 (в робочі дні від 9.00 до 13.00)

ПРИКОРМ

- якщо дитина з якихось причин потребує прикорм, мали би всі, хто доглядає мати та дитину знати альтернативні способи вигодовування (інформацію отримаєте у дитячої медсестри)
- для того щоб вигодовування було успішним не мала би дитина отримувати прикорм з пляшки
- ссання з пляшки і грудей відрізняються. Дитина вчиться ссати двома різними способами, а незабаром буде віддавати перевагу пляшці с соскою, з якої пиття легше

ПЕРЕВИВАННЯ

- немовлятко переривайте перед кожним годуванням (приблизно по 2 – 4 годинах)
- перевивання, купання та основні принципи піклування про дитину Вам покаже та пояснить дитяча медсестра.

ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА ТА ІНШІ ВАЖЛИВІ ПОКАЗНИКИ

- температура тіла немовляти вимірюється два рази на день (вранці та після обіду), якщо є потреба то частіше
- нормальна температура тіла дитини є 36,5 – 37,5°C
- показники які у перших днях важливі для оцінки стану здоров'я малюка – сечовиділення, випорожнення, температура тіла, час прикладання до грудей, пізніше кількість випитого молока – записуйте до таблиці на ліжечку відповідно за інструкцією дитячої медсестри

ЖОВТЯНИЦЯ НОВОНАРОДЖЕНИХ

- жовтяниця новонароджених у більшості дітей «лікується» дією денного світла, тому не затягуйте жалюзі, а дитину з ліжечком перемістіть до вікна (увага! – на дитинку не має від вікна дути та не може світити пряме сонячне проміння). Тільки при дуже виразній жовтяниці лікуємо дитя синім світлом (так звана «Фототерапія»).

ВИПСКА З РОДДОМУ

- додому з новонародженим зазвичай відходите на 4-й день після спонтанних родів чи на 6-й день після Кесаревого розтину, за умови, що дитина добре п'є, набуває на вазі, немає сильну жовтяницю чи інші ускладнення.
- при виписці отримаєте Zdravotní a oškovácí průkaz (Посвідчення про щеплення та Виписка з родильного будинку) та Propouštěcí zprávu novorozence

ЩО ЩЕ МАЛЮК ВСТИГНЕ ПІД ЧАС ПЕРЕБУВАННЯ В РОДИЛЬНОМУ ВІДДІЛЕННІ

- лікарський обхід – кожний день в першій половині його прогляне дитячий лікар
- обстеження суглобів ортопедом
- дослідження вроджених вад метаболізму з каплі крові
- щеплення проти туберкульозу до лівого плеча
- заключне обстеження лікаря перед випискою.

!!! ПАМ'ЯТАЙТЕ !!!

- відразу після приходу додому зареєструйтеся якнайшвидше у педіатра, якого Ви сама вибрала, коли була виписана з родильного дому. Дитячий лікар Вам призначить календар щеплень Вашої дитини, які є обов'язкові
- особисто заберіть Rodný list (Свідоцтво про народження) в відділі реєстрації актів громадянського стану за місцем нашого родильного дому (буває готовий за 1-2 тижнів від родів)
- свідоцтво про народження необхідно завірити у нотаріуса та перекласти на українську мову для Посольства України, щоб Посольство могло видати дитині документ (наприклад, закордонний паспорт), або записати дитину до документів батьків
- до 60 днів від народження дитини подайте заяву на оформлення дозволу на проживання в Чеській Республіці, дитина має право на одержання дозволу на проживання з одним із батьків (можете вибрати той який для Вас є вигідніший). Заява подається до Департаменту з питань надання притулку та міграційної політики (ОАМР) Міністерства внутрішніх справ, відповідно до вашого місця проживання.
- застрахуйте дитину до 8 днів від народження в Медичній страховій компанії. Найпростіше зареєструвати дитину в тій самій страховій компанії в якій була в день народження дитини застрахована мати (для цього необхідно свідоцтво про народження дитини і Ваше посвідчення особности). Якщо дитина буде громадянином Чеської Республіки, буде мати постійне місце проживання, або статус біженця, достатньо дитину лише зареєструвати, дитина є таким чином застрахована від народження, а страхові внески платить держава. Якщо Ваша дитина не має поділ на громадському страхуванні здоров'я (наприклад, буде мати дозвіл на довгострокове перебування в ЧР), Ви повинні дитині забезпечити комерційне страхування здоров'я. Увага! Комерційне страхування здоров'я може бути комплексним або лише для надання невідкладної допомоги. Краще дізнатися заздалегідь, на відшкодження яких витрат маєте право. Інформацію про страхування здоров'я знайдете на www.cicpraha.org.
- зверніть увагу на те чи є застрахована мати в період родів. У цьому випадку витрати на лікування та догляд їй будуть лікарнею нараховані.



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



Ця брошура була видана за підтримки Міністерства праці та соціальних справ Чеської Республіки.