

První péče o novorozence

Milí rodiče,

přijměte naše blahopřání k narození Vašeho děťátka. Přejeme Vám všem zdraví, štěstí a hodně radosti.

Víme, že po porodu je nových informací velmi mnoho, proto Vám nabízíme přehled toho, o čem si povídáme při první návštěvě lékaře. Při jakýchkoli nejasnostech nás samozřejmě můžete kontaktovat.

1. **KOJENÍ:** Nechte dítě pít podle jeho potřeb a přání (jak dlouho a jak často chce). Zpočátku nečekejte žádný „režim“. Není neobvyklé, že určitou část dne pije i po hodině a následně si udělá několikahodinovou pauzu. Nebojte se, když se budí častěji v noci, nerozeznává den a noc. Délka kojení je též individuální, některé dítě pije s přestávkami půl hodiny, jiný „zkušený“ kojenec vyprázdní prs včetně zadního mléka během několika minut. Pokud máte zvládnutou techniku kojení, nemělo by dojít k poškození bradavek. Vždy přikládáme dítě k prsu (nikoli naopak) v poloze „bříško na bříško“, široce otevřená pusinka by měla obemknout nejen bradavku, ale i část dvorce. Kojení nemá bolet. V opačném případě zkuste dítě znovu správně přiložit. Dítě však „neodtrhávejte od prsu přísáté“- vložte malíček mezi jeho dásně, opatrně rozevřete a vyndejte prs z úst.

Některé děti jsou spavější, nejméně by ale měly pít 6x za 24 hod., většina to však zvládne častěji. Do rozvinutí laktace doporučujeme kojit z obou prsů při každém kojení. Později- jedno kojení z jednoho prsu, druhé kojení z druhého. Některé děti se však občas potřebují „dojíst“ i z druhého prsu při jednom kojení, některé mohou být kojeny z obou prsů během jednoho kojení i trvale. Záleží vždy na Vás a Vašem miminku. Po kojení přidržte dítě chvíli ve svislé poloze na odříhnutí (pro běžné chování během dne však svislou polohu s vertikálně orientovanou páteří nedoporučujeme).

Při dostatečném kojení je dítě spokojené, 6-8x za 24 hod. pomočené a stolice je v šestinedělí cca 3-6x za den, žlutá, řídká.

Pokud Vaše miminko dobře prospívá, nepotřebuje zpravidla do 6 měsíců nic víc než mateřské mléko a přídavek vitamínu D. V případě nejistoty se nejprve ozvěte, ať zbytečně brzy nezavádíte umělou výživu. Další informace (včetně kontaktů na certifikované laktační poradkyně) najdete na internetové adrese www.kojeni.cz.

2. **PÉČE O PRSY:** Při běžné hygieně není nutné mýt bradavky před každým kojením. Po kojení je výhodné rozetřít na bradavce kapku mateřského mléka a nechat zaschnout. Pokud ošetřujete bradavky nějakou mastí, natřete jen malé, lehce vstřebatelné množství masti a nekojte z tohoto prsu alespoň hodinu. Často měňte vložky do podprsenky. Je třeba dbát na vyprazdňování prsu. Pokud při kojení dítě „vypilo vše“, není třeba odstříkávat. Pokud ne, mléko z prsu odsajte. Při pocitu zatvrdnutí pomohou obklady z měkkého tvarohu (na čistý kapesník nebo gázu dát tvaroh a položit na prsa), mezi kojením uleví chladnější sprcha, před kojením naopak sprcha teplá podpoří uvolnění mléka.

3. **VÝŽIVA KOJÍCÍCH ŽEN:** Stravujte se pestře a dbejte na pitný režim (denní potřeba tekutin je cca 45 ml na kg váhy těhotné ženy), to vše ovlivňuje kvalitu a množství mléka. Nedoporučujeme držet radikální diety, protože rychlý úbytek tuku uvolní do mateřského oběhu některé toxické látky, které v něm byly uloženy a ty se pak dostávají do mateřského mléka. Časné intenzivní cvičení zvyšuje tvorbu kyseliny mléčné a miminku pak Vaše mléko nemusí chutnat. Kojení lze podpořit popíjením bylinných čajů z anýzu, fenyklu, meduňky... obilninové kávy (pozor na bylinky tlumící kojení- mátu peprnou či šalvěj). Omezte pití kávy na 1-2 denně a vyhněte se syceným nápojům (prevence nadýmání). Nutný je přísun mléčných výrobků, ale mléka nepijte více než půl litru denně, spíše preferujte jogurty, zákysy, sýry. Pozor u „dráždivého ovoce“ (jahody, kiwi, ananas, citrusy...) a nadýmavých potravin (luštěniny, čerstvé pečivo, cibule, česnek, zelí...), nejezte nedovažené, syrové maso a vejce, nepasterizované mléko ani sýry z něj. Omezte sladká jídla a jednoduché cukry, snažte se vyloučit syntetické látky (sladidla, barviva). Doporučuje se navýšit energetický příjem o 500 kcal za den, příjem bílkovin o 15 g/den (100 g kuřecího masa/ 3 vejce/ 150 g řeckého jogurtu), mořské ryby 2-3x týdně. Dostatek železa (20mg/den) chrání před vznikem anémie (maso, játra, zelená listová zelenina, luštěniny, ořechy), zinek (11mg/den) pro správný růst dítěte a hojení porodních cest u ženy (droždí, ovesné vločky, ořechy, maso, sýry), jód (260 ug/den) je obsažen v mořských rybách, řasách a minerální vodě Vincentka (doporučená dávka je 38 ml/den). Kyselina listová je nezbytná pro vývoj kojence a zvyšuje tvorbu mléka (600 ug/den, zelená zelenina, ořechy, pomerančová šťáva, čočka, fazole, vepřová játra, treska, sušené datle a fíky, ovesné vločky), vitamin D (5 ug/den) lze dodávat v rybím tuku.
4. **STOLICE:** Zpočátku mívá plně kojené dítě stolici několikrát denně, i při každém přebalení. Barva je žlutá či žlutooranžová, nesmí být světlá až bílá. Neměla by to být zelená ošklivě páchnoucí „voda“, jinak bývá ale poměrně hodně řídká, někdy „vodová s drobnými kousíčky“. Později není neobvyklé, že stolice odchází jedenkrát za 4-7 dní. Je to tím, že dítě „vše zpracuje“ a na stolici nezbyde. Miminko však nesmí zvracet, mít tvrdé nafouklé břicho, musí odcházet plyny a mít normální chuť k jídlu
5. **KOUPÁNÍ A PÉČE O POKOŽKU:** Dítě se může koupat denně či obden. Denně myjeme obličej, ruce, hýždě a místa vlhké zapáčky. Novorozencům stačí 5minutová koupel o teplotě 37 stupňů, postupně můžeme prodlužovat na 15minut a teplotu snížit až ke 33-34 stupňům, šampon na vlásy stačí 1x týdně, pěny do koupele nepoužíváme (vysušují), můžeme přidat olejový koupelový přípravek. Při volbě dětské kosmetiky platí pravidlo „méně je více“, suchou kůži můžeme do 3 minut po koupeli promazat malým množstvím např. bambuckého másla či mandlového oleje, ochranný krém na zadeček používáme po každé stolici. Vlhčené ubrousky používáme raději jen při cestování. Seříznutý pupeční pahýl čistěte do zhojení jedenkrát denně vatovými štětičkami a přípravkem Softasept N. Nosík a ouška se čistí pouze podle potřeby, u oušek jen to, co vidíte kolem ušního vchodu- „nešťourat“ dovnitř. První stříhání nehtů provádíme zhruba po 14 dnech nůžkami otřenými Softaseptem N. Nejlepší je stříhat nehtíky, když dítě tvrdě spí, nehýbe se a Vy se nemusíte bát, že miminku ublížíte. Na rukou stříháme do mírného obloučku, na nožkách do rovna.

6. **POLOHA V POSTÝLCE:** Doporučovaná je poloha na zádech, poloha na bříšku bez dozoru je vnímána jako riziková (k náhlému úmrtí dítěte ve spánku dochází častěji v poloze na bříšku). Některé děti jsou na bříšku spokojenější, zvláště trpí-li na bolesti bříška, neměly by tak ale spát v noci. V době bdění je však nutné dítě na bříško dávat, aby si „trénovalo“ zvedání hlavičky a další vzpřimování. U novorozenců je normální predilekce hlavičky (preference otočení k jedné straně), která během cca 2 měsíců odezní, důležité je však polohování hlavičky (střídání nošení na jedné a druhé ruce, pokládání jednou na pravou a jednou na levou stranu či otáčení v postýlce- děti se obracejí za světlem). Pokud miminko ublinkává, je dobré podložit matraci nebo nohy postýlky tak, aby postýlka byla v oblasti hlavičky výše. Dítěti pod hlavu nepatří žádný polštářek. Pro Váš větší klid a bezpečí dítěte Vám doporučujeme používat monitor dechu.
7. **VYCHÁZKY:** Pokud bylo miminko donošené a váží kolem 3kg, je možné s ním jít na vycházku. První procházka by neměla trvat příliš dlouho, cca půl hodiny a pak prodlužovat. Zůstaňte doma, pokud je méně než 5 stupňů pod nulou, silný vítr, či nepříznivá smogová situace. Při teplotě kolem bodu mrazu namažte tvářičky ochrannou mastí (např. Infadolan). V létě nechodte ven v období největšího horka mezi 11. a 15. hodinou. Pamatujte, že miminko nesmí být vystaveno slunci. Alespoň v šestinedělí nechodte na „procházky do supermarketů“ nebo na návštěvy, stejně tak návštěvy u Vás doma by měly být omezeny na nejužší rodinu. Vy i miminko jste nyní „křehčí“ a musíte na sebe dávat pozor.

Doufáme, že Vám tyto základní informace pomohou a že se budete ze svého miminka těšit.

Pokud byste chtěli hledat inspiraci na internetu, doporučujeme Vám webové stránky www.cosditetem.cz.

MUDr. Jitka Škardová

MUDr. Jaroslava Pospíšilová