



**FNsP F.D. Roosevelta Banská Bystrica**



**FNsP F.D. Roosevelta  
Banská Bystrica**

# Čo robiť doma

**Rady pre mamičky, ako sa starať o novorodenca  
po príchode z pôrodnice.**

**Oddelenie neonatológie a JIRS**

[www.cloviecikbb.sk](http://www.cloviecikbb.sk)

Milé mamičky, pred niekoľkými dňami ste darovali život vášmu dieťaťu. Teraz nastala tá chvíľa, keď s ním odchádzate domov z pôrodnice. V prvých dňoch po prepustení vás doma čakajú nielen chvíle radosti, ale aj možné obavy, či dokážete dať vášmu dieťaťu to, čo potrebuje a či to všetko zvládnete.

Pri odchode domov si okrem dieťaťa odnášate aj Správu o novorodencovi a ošetrovateľskú

## VÝŽIVA

V ranom veku je výživa pre zdravý vývoj dieťaťa rozhodujúca. Najprirodzenejšou výživou v tomto veku je materské mlieko. Materské mlieko je dokonale čisté, ľahko stráviteľné, obsahuje všetky potrebné živiny a ochranné látky, ktoré chránia novorodenca proti infekciám, a tak poskytujú najlepšiu ochranu proti hnačke, nákazám a alergiám. K dispozícii je vždy čerstvé, primerane teplé, sterilné a čo je najdôležitejšie, kvalitne a kvantitatívne najideálnejšie zložené mlieko, ktoré ani v dnešnej modernej dobe nie je možné nahradiť čímkolvek kvalitnejším. Dojčenie je najpohodlnejšia metóda kŕmenia.

Mnohým matkám sa zdá, že ich mlieko je „slabé“. Nie je to pravda. Vzhľad mlieka i jeho množstvo sa po pôrode mení podľa potrieb dieťaťa.

Dieťaťo dostáva dostatok mlieka od matky, ak:

- ❖ pije bez obmedzenia najmenej 6-krát denne,
- ❖ vyzerá zdravo, je aktívne a čulé,
- ❖ je spokojné a príberá,
- ❖ má ružovú a hebkú pokožku,
- ❖ má denne viac ako 4 mokré plienky,
- ❖ má stolicu zlatožltej farby.

Častý plač, nepokoj a dožadovanie sa častejšieho kŕmenia nemusia byť známkami nedostatku mlieka. Spoľahlivými znakmi nedostatku mlieka je:

**! nedostatčný hmotnostný prírastok**  
(menej ako 500 g za mesiac),

**! malé množstvo hustého moču**  
(menej ako 6-krát denne).

prepúšťaciu správu. Po odchode z nemocnice je potrebné do 24 hodín oznámiť prepustenie lekárovi prvého kontaktu, pediatriovi, ktorý následne preberá starostlivosť o vaše dieťaťo. Pri prvom stretnutí mu odovzdáte dokumentáciu, ktorú ste dostali pri prepustení z nemocnice. **Nezabúdajte na odporúčania uvedené v Správe o novorodencovi!**

Krízu v dojčení, ktorá sa z času na čas môže dostať, neriešajte ihneď siahnutím po výrobkoch umelej výživy! Pri prekonaní tohto problému, ktorý zvyčajne trvá 2 - 3 dni, vám môže byť nápomocná poradňa dojčenia, ktorú nájdete na webovej stránke [www.cloviecikbb.sk](http://www.cloviecikbb.sk) a na telefónnom čísle **0905 819 038**.

Po počiatočných problémoch, ktoré sa môžu vyskytnúť, je schopná takmer každá matka úspešne dojčiť.

Dieťaťo okrem výživy potrebuje aj pocit lásky, bezpečia a istoty. To všetko nájdete pri dojčení v náručí svojej matky. Na dostatočnú tvorbu mlieka potrebujete nielen dostatočné množstvo tekutín, ale aj oddych, pohodu a psychickú podporu vašich najbližších.

Ak tvorba mlieka je u vás natoľko výdatná, že musíte prebytočné mlieko odsávať, radi uvítame vaše rozhodnutie, stať sa dárkyňou ženského mlieka. Banka ženského mlieka umožňuje úplné odstránenie umelej výživy na úseku fyziologických novorodencov. Svoje nezastupiteľné miesto má ženské mlieko dárkyň na špecializovaných úsekoch novorodeneckého oddelenia – JIS a NJVS. V prípade vášho rozhodnutia, darovať ženské mlieko, informujte sa na telefónnom čísle: **0915 831 543**, kde vám poskytnú základné informácie o banke ženského mlieka. **Odovzdané ženské mlieko pomáha, lieči a zachraňuje život mnohým deťom.**

Ak sa aj napriek vašej maximálnej snahe, nevytvára dostatok mlieka v prsníčkoch, je potrebné dieťaťo dokŕmiť umelou výživou. Na dokrmovanie sú najvhodnejšie počiatočné adaptované umelé



mlieka. Vyrábajú sa z kravského mlieka úpravou jeho zloženia tak, aby sa zmiernili rozdiely oproti materskému mlieku. Pri príprave mlieka dodržiavajte maximálnu hygienu a pokyny uvedené výrobcom umelej výživy.

## PREBALOVANIE

Novorodenci močia častejšie než staršie deti. Za normálne sa pokladá aj močenie v intervale jedenkrát za polhodinu. Je to z toho dôvodu, že novorodenec nemá dostatočne zrelý močový mechúr a chýba mu kontrola nad vyprázdňovaním.

Stolica u novorodenca je zlatožltej farby. **Vylučne dojčený** novorodenec môže mať stolicu do každej plienky, musí však byť žltej farby. Ak je jej konzistencia zmenená, napr. vodnatá, kašovitá, hlienovitá, zelená, zápachajúca, s prímiesou krvi, navštívte ošetrojúceho lekára dieťaťa. Niektoré detičky majú stolicu raz za 2 - 3 dni (dokážu stráviť materské mlieko takmer bez zvyškov). U dieťaťa je dôležité udržať kožu čistú, čím zabránite vzniku bolestivých zaparenín. Znečistenú kožu umyjete teplou vodou a mydlom alebo jednorazovými čistiacimi obrúskami. Ak používate čistiace obrúsky, pokožku dieťaťa je nutné dôkladne umyť vodou aspoň 1-krát denne. Podľa potreby natrite zadoček ochranným krémom. Dieťaťo balte naširoko a až do vyšetrenia ortopédom používajte ortopedické nohavičky.

## KÚPEĽ

Kúpeľ je základom hygienickej starostlivosti o kožu dieťaťa. Miestnosť na kúpanie má mať teplotu 24 - 26 °C, voda 37 °C. Dieťaťo kúpte v čistej vode. Pri kúpeli nepoužívajte špongiu, v ktorej sa môžu hromadiť mikroorganizmy. Kúpeľ by nemal trvať dlho, stačí 3 - 5 minút a to každé 2 - 3 dni. Ak je koža suchá, môžete ju ošetriť vhodným krémom. Nožtek vyčistíte vatovou štetôčkou, ale len vtedy, keď je to nevyhnutné. Ak je nožtek upchatý, pou-

žite štetôčku navlhčenú vo fyziologickom roztoku. Z usnic osušte len vodu a vstup do zvukovodu. Zvukovod hlbšie nečistíte. U chlapčeka nepreťahujte predkožku na penise. Zúženie predkožky je v tomto veku fyziologické.

## PUPOK

Pupočný pahýľ po kúpeli nechajte samovoľne vyschnúť. Pri kúpeli pupočný pahýľ zbytočne nenamáčajte. Pupočný pahýľ nasilu netrhajte, odpadne sám! Po odpadnutí pupočného pahýľa pupok prekryte sterilným suchým štvorcem a prelepte šetriacim leukoplastom na 12 - 24 hodín. **V tento deň dieťaťo nekúpte!** Od nasledujúceho dňa pupok dezinfikujte. Navlhčíte sterilný štvorec dezinfekčným roztokom a pupok dobre vyčistíte 2-krát denne. Na pupok neaplikujte žiadne masti a záspy. Ak je pupok alebo jeho okolie začervenané viac ako 1 deň, upovedomte o tom ošetrojúceho lekára dieťaťa, prípadne navštívte detskú pohotovostnú službu. (Sterilné štvorce a dezinfekčný roztok kúpite v lekárni).

## HORMONÁLNE REAKCIE

Spôsobujú ich matkine hormóny, ktoré sa v priebehu tehotenstva dostali cez placentu do krvi dieťaťa. Novorodenecký ekzantém je kožná reakcia, ktorá je najčastejšou a najčastejšou hormonálnou reakciou u novorodenca. Na tomto základe môže tak u chlapcov, ako aj u dievčat, dôjsť k zdurení prsnej žľazy. Žľazy môžu vylučovať aj malé množstvo sekrétu, ktorý však nevytláčajte. Reakcia sa objavuje v prvých 2 týždňoch života. Výtok z pošvy je hormonálna reakcia, ktorá vzniká v prvom týždni života dievčatka. Ide o hlienový, niekedy aj krvavý výtok z pošvy. Ak sa vám zdajú reakcie príliš búrlivé a neustupujú, informujte o tom ošetrojúceho lekára dieťaťa. Reakcie ustúpia po odbúrání hormónov z tela novorodenca.

## SKRÍNINGOVÉ VYŠETRENIA

V rámci pediatrie je stanovených niekoľko povinných vyšetrení, ktoré boli urobené aj vášmu dieťaťku. Ide o:

- ✓ **Skríning vrodených porúch látkovej výmeny** - fenylketonúria (FKÚ), hypotyreróza (KH), kongenitálna adrenálna hypoplázia (CAH), cystická fibróza (CF) a rozšírený skríning metabolických ochorení. Výsledok vyšetrenia je známy najneskôr do 4. týždňa veku dieťaťa. V prípade pozitívneho výsledku budete vyzvaná prostredníctvom ošetrojúceho lekára dieťaťa na kontrolné vyšetrenie.
- ✓ **Sonografické vyšetrenie obličiek** - vyšetrenie bolo zamerané na odhalenie vrodených chýb obličiek, močového mechúra a močových ciest.
- ✓ **Vyšetrenie bedrových zhybov** - Ortholániho test, vyšetrenie vykonal na novorodeneckom oddelení lekár - ortopéd. Ďalšie vyšetrenie nasleduje medzi 4. - 6. týždňom veku dieťaťa. Ide o sonografické vyšetrenie bedrových kĺbov, ktoré sa vykonáva v Detskej fakultnej nemocnici v Banskej Bystrici. Po príchode domov sa na toto vyšetrenie objednáte telefonicky, na telefónnom čísle: 048/431 2172 MUDr. Janek alebo v 4. týždni života dieťaťa navštívite ortopedickú ambulanciu v starom nemocničnom areáli, utorok 16,00 - 17,00 hod., MUDr. Kubinec (nie je potrebné sa objednať).
- ✓ **Kongenitálna katarakta (CC)** - je vyšetrenie zraku oftalmoskopom.
- ✓ **Echoscreen** – na 3. deň života dieťaťa bolo vykonané vyšetrenie otoakustických emisií. Ak bol výsledok pozitívny, kontrolné vyšetrenie sa opakuje v prvom mesiaci života dieťaťa na novorodeneckom oddelení.
- ✓ **Postduktálna saturácia O<sup>2</sup>** – druhý deň života dieťaťa a v deň prepustenia bolo zamerané prístrojom nasýtenie krvi kyslíkom.
- ✓ **Pulzácia veľkých ciev** na dolných končatinách.
- ✓ **U chlapcov** - zostúpenie semenníkov.

## OTUŽOVANIE

Neodmysliteľnou súčasťou denného režimu vášho dieťaťa je pobyt na čerstvom vzduchu. **V letných mesiacoch** môžete ísť s novorodencom von už koncom prvého týždňa. Vychádzky by však nemali trvať dlhšie ako pol hodiny, postupne ich predlžujte. V horúcom lete kočík umiestnite do tieňa a vychádzky absolvujte v dopoludňajších a podvečerných hodinách, prípadne radšej zostaňte s bábätkom vo vnútri, aby sa neprehrialo.

**V chladnejších mesiacoch** môžete začať s postupným otužovaním dieťaťa v 2. - 3. týždni jeho života. Otužovať začínajte najprv pri otvorenom okne. Dieťaťko oblečte tak, ako keby ste šli s dieťaťkom von. Prvé otužovanie trvá asi 10 - 15 min, postupne čas predlžujte až na pol hodiny. Po takomto otužovaní vo vnútri, môžete ísť s bábätkom von, pričom postupne čas pobytu predlžujte. Bábätko obliekajte štýlom „cibule“. Viac vrstiev odevu, ktoré má na sebe je preň vhodnejšie, ako jedna hrubá. Nezapudnite natrieť tváričku, pery prípadne rúčky bábäťka vhodným ochranným krémom.

**Každá matka si želá, aby jej dieťa bolo v živote šťastné, úspešné ale v prvom rade zdravé. Ak vám tieto riadky dajú odpoveď aspoň na jednu otázku, ktorá vás doma napadne, splnili svoju úlohu.**

