

Polohování v postýlce

- Pro klidný spánek je důležitý pocit pohodlí, bezpečí a tepla. Miminko se bude v postýlce cítit dobře, bude-li zabalené do polovysypané pérové zavinovačky. Vhodné je zajistit střídání polohy na pravém a levém boku. Prvních 6 týdnů od narození prospí novorozenec asi 20 hodin denně, doba bdění se postupně prodlužuje. Potřeba spánku je u každého dítěte individuální.
- V době bdění a vždy pod dozorem jej ukládáme přechodně na bříško – pro správný rozvoj držení těla a posilování především břišního svalstva miminka. Nejvhodnější je krátce pokládat miminko na bříško při každém přebalování a koupání – pokud možno bez pleny.
- V postýlce, především v době bdění, je potřeba střídat směr uložení hlavičky miminka střídavě 24 hodin jedním směrem a dalších 24 hodin druhým směrem – dítě sleduje okolí a otáčí hlavičku v poloze na zádech. Tento postup je důležitý pro jeho symetrický vývoj, omezují vznik asymetricky sleželé hlavičky.
- Pokud dítě opakovaně ublinkává, je zapotřebí, aby bylo uloženo v postýlce ve zvýšené poloze, čehož docílíte podložením matrace pod horní část těla dítěte.

- Při používání šátků a baby vaků respektujte doporučení výrobce, dbejte na správný úvaz šátků, baby vaky střídejte na obě strany.

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 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.
- Oblékání miminka – 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 si autosedačku.

POHODOVÉ MATEŘSTVÍ VÁM PŘEJE KOLEKTIV NOVOROZENECKÉHO ÚSEKU DĚTSKÉHO ODDĚLENÍ



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**

www.nemocnicesumperk.cz

Nemocnice Šumperk a.s.
Nerudova 640/41
787 01 Šumperk



**NEMOCNICE
ŠUMPERK**

JDEME
S MIMINKEM
DOMŮ

PÁR INFORMACÍ
NA CESTU

Jak ošetřovat pupeční pahýl?

K čištění se používá bezbarvá dezinfekce na kůži, pahýl se čistí pouze v případě zarudnutí nebo sekrece (mokvání) kolem pupíku. Důležité je zejména jeho přirozené zasychání – již v porodnici se nechává pahýl vystrčený z pleny, aby byl zajištěn přístup vzduchu. Pupeční pahýl se spontánně odloučí zpravidla do 14 dnů, je potřeba sledovat zabarvení kůže v okolí pupíku. V případě zarudnutí informujte dětského lékaře (zarudnutí může být známkou infekce).

Jak je to s očkováním proti tuberkulóze? (TBC)

Od 1. listopadu 2010 je zrušeno očkování proti TBC u novorozenců. Očkování budou jen novorozenci s rizikem infekce TBC, a to dle vyhlášky MZ ČR o očkování proti infekčním nemocem.

Co mám ještě vědět o kojení?

Vylučné kojení je doporučováno po dobu prvních 6 měsíců s postupným zaváděním příkrmů až do 2 let dítěte. Během vylučného 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 mléčnou formuli, předcházíte tím možností vzniku alergií.



Zásady správné manipulace s novorozencem

- Důležitá je vždy jemná a pomalá manipulace – dítě se snaží adaptuje na změnu pozice a zůstává klidné. Před vlastním dotykem je potřeba s miminkem navázat oční kontakt, klidným hlasem mu oznámit svoji přítomnost a připravit je na vše, co se s ním bude dít.
- Oční kontakt a slovní doprovod udržujeme po celou dobu manipulace.
- Při zvedání dítěte vždy podpiráme hlavičku – samo ji ještě neudrží.

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 parfémace, 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.

Při jakýchkoliv potížích s kojením máte možnost se telefonicky poradit

Laktační poradkyně
Tel.: 724 140 330

Denně od 8:00 do 20:00 hod.

Horká linka kojení
na novorozeneckém úseku
Tel.: 583 332 322

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

Národní linka kojení
Tel.: 261 082 424

Ve všední dny od 8:00 do 13:00 hod.

Na [www.nemocniceumperk.cz](http://www.nemocnicesumperk.cz) v sekci pro veřejnost najdete pod hlavičkou dětského a novorozeneckého oddělení odpovědi na nejčastější dotazy z horké linky kojení.