

PÉČE O PRSY

Dbejte na správnou techniku kojení, se kterou jste byla seznámena. Po nakojení bradavky omyjte vodou, lehce osušte vyčleněným ručníkem a preventivně lze aplikovat v tenké vrstvě mast vhodnou k ošetření. Potřebné masti seženete v každé lékárně. V případě obtíží s prsy či kojením se obraťte na naši sestru z novorozeneckého oddělení nebo na laktační poradkyni.

CVIČENÍ A FYZICKÁ ZÁTĚŽ

Se cvičením můžete začít již druhý den po fyziologickém porodu. Záleží na Vašem stavu a Vašem zájmu. V případě operačního porodu musíte být opatrnější. Cvičení s plným zapojením břišních svalů lze provádět až za 6–8 týdnů po porodu. V tomto období se můžete cítit unavená. Najděte si čas na odpočinek. I z únavy může stoupnout tělesná teplota.

STEHY

Porodní poranění se šije různými materiály. Stehy se buď vytahují, vypadnou samy, nebo se po určité době vstřebají. Na to budete upozorněna.

PROSTOR PRO VAŠE POZNÁMKY

Děkujeme, že jste si zvolila naši porodnici k přivedení Vašeho dítěte na svět, a přejeme Vám i celé Vaší rodině pevné zdraví a spokojený život.

INFORMACE O ŠESTINEDĚLÍ

Milá maminko,

v tomto materiálu Vám nabízíme několik rad k péči o sebe po propuštění z nemocnice. Vše, co se týká propuštění miminka, Vám řekne dětský lékař u nás v nemocnici. Po propuštění je nutné, abyste telefonicky kontaktovala praktického lékaře pro děti a dorost a domluvila se na první návštěvě, poradně, kontrolách a vycházkách.

Vaše

Porodnicko-gynekologická klinika
a porodnicko-gynekologická oddělení
Nemocnice Pardubického kraje



DOKUMENTY

Do 30 dnů Vám bude z matriky zaslán rodný list dítěte. Pokud jste vdaná, bude Vám s ním vrácen i oddací list. V případě nejasností volejte na Městský úřad – matriku (telefonický kontakt najdete na internetových stránkách, případně Vám jej sdělí personál oddělení). Do 8 pracovních dnů od obdržení rodného listu zařídte následující:

Zdravotní pojišťovna:

- průkaz zdravotní pojišťovny – dítě je v porodnici vedeno pod zdravotní pojišťovnou matky

Úřad práce:

- žádost o porodné – zjistěte si, zda na něj máte nárok
- žádost o přídavky na děti – zjistěte si, zda na ně máte nárok
- žádost o rodičovský příspěvek po ukončení mateřské dovolené

Příslušné formuláře jsou dostupné na internetových stránkách Ministerstva práce a sociálních věcí v sekci Formuláře pro státní sociální podporu: <https://www.mpsv.cz/web/cz/formulare>. K vyřízení všech dokumentů je potřeba rodný list dítěte, Váš občanský průkaz a vyplněné formuláře.

ŠESTINEDĚLÍ

Šestinedělí je období, kdy se Váš organismus navrácí do stavu, v jakém byl před těhotenstvím. Do normálního stavu se vrací i hormonální rovnováha organismu, a to s sebou může přinášet pocity vyčerpanosti či výkyvy nálad. V případě, že je vše v pořádku, stačí kontrola u obvodního gynekologa po ukončení tohoto období, tj. 6 týdnů po porodu.

PŘI TĚCHTO POTÍŽÍCH NAVŠTIVTE LÉKAŘE IHNEDE:

- zánět prsu projevující se zarudnutím, zatvrdnutím, horečkou,
- silné bolesti v podbříšku,
- silné krvácení, krvácení v koagulech (sraženinách),
- zapáchající výtok,
- přetrvávající a prohlubující se deprese.

Obraťte se na svého obvodního gynekologa nebo se dostavte na naši ambulanci, která je v provozu nepřetržitě. U lékaře vždy hlase, kolik dní jste po porodu a zda jste kojící matka.

LÉKY V ŠESTINEDĚLÍ

Na snížení teplot, bolest či jiné obtíže používejte pouze léky vhodné pro kojící matky po dohodě s lékařem či lékárníkem. Užívala-li jste vitamínové preparáty pro těhotné ženy, lze v tom pokračovat i v období šestinedělí. O jiných lécích se vždy poraďte s odborníky.

ŽIVOTOSPRÁVA V ŠESTINEDĚLÍ

Dodržujte správnou životosprávu – vynechejte alkohol, kouření, drogy, nepijte perlivé vody, kávu s kofeinem, nejezte nadýmavou, kořeněnou, dráždivou či příliš tučnou stravu. Dodržujte pitný režim 2,5–3,5 l/den a jezte pestrou stravu s dostatkem bílkovin, vitamínů, jódu (mořské ryby), vápníku (mléko a mléčné výrobky). Ovoce a zeleninu zařazujte do svého jídelníčku s ohledem na možné související reakce kojeneho dítěte. Může se objevit například vyrážka, dítě může také plakat z důvodu plynatosti. Pak proveďte změnu v jídelníčku. Nekombinujte více druhů ovoce, abyste věděla, co dítěti nesvědčí. Ani konzumace většího množství čokolády není příliš vhodná.

V případě potřeby se můžete obrátit na nutriční terapeutku prostřednictvím naší Horké linky výživy: <http://www.nempk.cz/horka-linka-vyzivy>.

HYGIENICKÁ A DALŠÍ DOPORUČENÍ

- Během šestinedělí se nekoupejte ve vaně, pouze se sprchujte.
- Pečujte o poporodní poranění.
- Oplachování rodidel je zpočátku vhodné po každém vymočení či stolici. Stejně tak je důležitá častá výměna vložek.
- Dbejte na dostatečnou hygienu rány (ať již hráze, či po císařském řezu) – nebojte se na jizvu sáhnout. Ránu osprchujte vodou a po hygieně ji nechte dostatečně zaschnout, nepřikrývejte ránu prádlem. Můžete přikládat led nebo studené obklady například z dubové kůry nebo řepíku lékařského.
- Buďte opatrná při vstávání a lehání do lůžka, nenamáhejte břišní lis. Při kašli ránu stiskněte naplocho dlaní.
- Je-li rána zhojena, je vhodné ji promazávat.
- Dodržujte důkladnou hygienu rukou, zvláště před manipulací s prsní bradavkou a dítětem.
- Vyvarujte se prochlazení.
- První pohlavní styk doporučujeme až po šestinedělí.
- Kojení není antikoncepce.