

RADY PRO NOVOPEČENÉ RODIČE

- **Po propuštění** z porodnice do 24 hod. zkontaktujte naši ordinaci. Sestřička se s vámi domluví na prvním vyšetření miminka
- **Do osmi dnů** věku miminka máte povinnost přihlásit miminko na zdravotní pojišťovnu. K tomu budete potřebovat váš občanský průkaz a rodný list dítěte. Rodný list dítěte si vyzvedněte na matrice, nebo vám bude zaslán poštou.
- **Vyšetření kyčlí:** pokud vaše miminko nemělo vyšetřené kyčle v porodnici, tak je potřeba ve 3. týdnu vyšetřit kyčle. V Mostě vyšetřují kyčle v dětské ortopedické ambulanci v mostecké nemocnici vždy pondělí + středa + pátek od 8:30 - 10:00 hod. Není potřeba se telefonicky objednávat. Se sebou mějte průkazku pojištěnce-dítěte.
- **Pupek:** pupeční pahýl nechte sušit. Pokud je to možné, nechávejte ho venku z plínky. Po odpadnutí čistěte 60% lihem, desinfekcí na kůži, nebo odvarem z řepíku. Pokud je pupek zarudlý či krvácí, tak kontaktujte naši ordinaci.
- **Nehty:** nehty stříhejte kojeneckými nůžkami (kulaté špičky), až když se oddělí od kůžičky. Pokud dojde ke střížení do kůžičky, tak potírejte odvarem z řepíku, můžete použít i Betadine roztok či mast. Aby se miminko neškrábalo, tak přetáhněte přes prsty rukávky či dejte rukavičky.
- **Oči, uši, nos:** není potřeba pravidelně čistit. Pokud vidíte sekret z očí, tak vykapejte oči O-Septonexem či OkuFlashem několikrát denně a vytírejte vždy od vnitřního koutku k zevnímu. Pokud má dítě sekreci z nosu, tak aplikujte mořskou vodu nebo Libenar na štětičku a několikrát denně vytírejte. U čištění uší použijte kojenecké tyčinky do uší, mají širší konec. Od 6. měsíce můžete použít ušní olejček Cerumen.
- **Koupel:** není potřeba koupel miminka provádět denně. Zbytečně tak vysušujete jeho pokožku. Po koupeli můžete promazat jeho pokožku vhodným olejem či krémem. Používejte ideálně čistě přírodní kosmetiku. Vhodný je např. mandlový olej, kokosový olej, šlehané bambucké máslo, měsíčková mast. Vždy po koupeli vysušit riziková místa za ušima, pod krkem, v podpaží a v tříselech.
- **Přebalování:** vždy přebalujte dle potřeb dítěte, po stolici co nejdříve. K omytí pokožky potřísněné stolicí použijte ideálně čistou vodu (osprchujte zadeček), nebo použijte žínku s čistou vodou. Pokud nemáte toto k dispozici použijte vlhčené ubrousky (ideálně na bázi vody). Stolice kojeneho miminka vypadá jako řídká míchaná vajíčka a může být několikrát denně, ale může být také jen 1 krát týdně. Pomočených plen je cca 6 denně. Okolí konečníku namažte např. Sudocremem, Bepanthenem, Rybilkou.
- **Opruzeniny:** na zklidnění použijte odvar z řepíku, kterým opruzeninu několikrát denně potírejte. Opatrně vysušte a namažte např. zinkovou mastí s měsíčkem, Bepanthenem. Vždy je důležité postiženou část větrat.
- **Genitál:** u holčiček zbytečně nečistíte přirozenou mikrofloru pochvy. Pokud dojde k potřísnění od stolice, tak opláchneme čistou vodou, vysušíme. Vždy cca po 14 dnech vyčistěte prostor mezi stydkými pysky mandlovým olejem, aby nedocházelo ke srůstům (synechie). U chlapečků do 1 roku předkožku nepřetahujete, vždy to společně zkontrolujeme na preventivních prohlídkách.
- **Oblékání:** miminku dávejte o jednu bavlněnou vrstvu více, než máte vy dospělí. Vždy se řiďte pocity a stavem miminka. Pokud má miminko teplý nosánek, je spokojené a klidné, tak má oblečení vyhovující. Pokud je neklidné a studený nosánek, tak je mu zima. Ideální je zavinovačka. Miminko má optimální teplotu a pocit bezpečí.
- **Procházky:** v den propuštění z porodnice stačí jen cesta domů. V prvním týdnu postupně prodlužujte čas strávený venku. V létě nedávejte dítě na přímé slunce, může dojít k rychlému spálení pokožky a úžehu. Pokud se musíte pohybovat s dítětem na slunci, tak vždy pokožku namažte opalovacím krémem s min. SPF 30 (ideálně SPF 50). V horkých letních dnech omezte pohyb venku. Myslete i na uzavřený prostor kočárku, může rychle dojít u miminka k přehřátí. Nezapomeňte na dostatek tekutin (častěji kojte, nebo dejte převařenou kojeneckou vodu). V zimě nechoďte s miminkem ven pokud mrzne (pod - 5°C). Pokud už musíte ven na mráz, tak namažte obličej miminka ochranným krémem či mastí např. Infadolanem. V zimě myslete i na teplo v kočárku (miminko spí, nehýbe se). Ideální je zimní pytel do kočárku.
- **Spánek:** miminko nepotřebuje na spaní teplý vzduch, proto na spaní místnost nepřetopte. Ideální teplota v místnosti je okolo 18-19 °C na noc, přes den kolem 21-22 °C. Do postýlky nedávejte polštář. Dítě spí jen na matraci, stačí jen bavlněná či fleecová dečka. Střídejte polohu miminka, aby otáčelo hlavičkou na obě strany, otáčí se za zvukem či světlem. Miminko nechávejte spát na zádech či v poloze na boku. Nedávejte při spaní na břicho.
- **Chování:** miminko nejčastěji chovejte v poloze „klubíčka“. Dbejte na to, aby nemělo hlavičku v záklonu. Ideálně klubíčkově, i střídavě na obě ruce. Vhodná poloha je také „na tygříka“, kdy miminko leží bříškem na předloktí. Pokud polohy neznáte, tak vám je rády ukážeme v ordinaci.
- **Kojení:** kojte miminko dle jeho chuti. Kojte při jednom kojení z jednoho prsu dostatečně dlouho. Při dostatečném kojení má dítě pomočeno alespoň 6 plen za den. Nemusí přibývat na váze plynule, někdy může stát na váze i 2 týdny. Před kojením se přesvědčte, že máte měkký dvorec. Pokud není, tak trochu mléka odstříkejte (miminko se lépe přisaje). Střídejte polohy při kojení, mléko nejlépe odtéká z té části prsu, kam směřuje brada dítěte.
- **Baby koliky:** silné bolesti břicha a křeče spojené s nadýmáním. Častěji jsou u chlapců, nejčastěji v prvních třech měsících života. Objevují se nejčastěji v odpoledních a večerních hodinách, zpravidla krátce po krmení a mohou trvat i několik hodin. Miminko se při kolice propíná, propíná nožičky, prohýbá se do luku, rudne v obličejí, nahlas pláče, často i několik hodin. Ulevit můžete jemnou masáží břicha vždy po směru hodinových ručiček. K masáži můžete použít bylinný olej nebo emulzi (např. Pupík, Spokojené břicho). Pomáhá i teplý obklad na břicho, teplá koupel. Klubíčkově, často miminko chovejte, pohupujte s ním, zkuste polohu na tygříka. Dejte miminku probiotika (BioGaia, Apolaktík, Active flora baby, Probiotic baby) a kapičky na prdíky (Baby calm, Espumisan, Sab simplex, Infacol). A hlavně to chce klid, opravdu to přejde :-)