




Péče o novorozence a kojence

Maminčin domácí lékař

3., doplněné
a aktualizované vydání



-  **Porod a následující dny v porodnici**
-  **První týdny s miminkem doma**
-  **První nemoci a potíže novorozence**
-  **Povinná a doporučená očkování**

**Martin Gregora,
Magdalena Paulová**

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



O autorech



MUDr. Martin Gregora, MUDr. Magdalena Paulová, CSc.

Autorská dvojice Gregora–Paulová má za sebou již několik úspěšných publikací pro rodiče.

Emeritní primářka novorozeneckého oddělení Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze-Krči, zakládající členka Laktační ligy, MUDr. Magdalena Paulová, CSc., je především neúnavnou propagátorkou přirozené výživy dětí. Je respektovaným odborníkem v problematice péče o novorozence.

Dětský lékař a endokrinolog ve Strakonících, MUDr. Martin Gregora, je obdařen schopností vysvětlit složitosti medicíny laické veřejnosti. V rámci stáží působil na několika našich a jednom zahraničním neonatologickém pracovišti (Västerås, Švédsko). Kromě medicíny se věnuje i poezii a výtvarnému umění.

Oba autoři ve svých knihách čerpají ze své praxe v oboru neonatologie a dětského lékařství, z každodenní komunikace s maminkami, rodiči a dětmi.

„Dostal jsem nápad napsat knížku pro maminky a potřeboval jsem někoho, kdo má know-how v kojení. Magdalena měla zrovna službu na oddělení a zvedla telefon. To byl začátek krásné spolupráce, která, doufejme, hned tak neskončí. A také to byl začátek našeho přátelství s Magdou, které si neobyčejně vážím a které dlužím za všechno, co mě naučila, veliký dík.“ říká Martin Gregora.

Národní linka kojení
program pomoci kojícím matkám
tel.: 261 082 424
všední dny 9–14 hodin

MUDr. Martin Gregora, MUDr. Magdalena Paulová, CSc.

PÉČE O NOVOROZENCE A KOJENCE

Maminčin domácí lékař

3., doplněné a aktualizované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
www.grada.cz
jako svou 3459. publikaci

Odpovědná redaktorka Dana Kristen
Sazba Antonín Plicka
Počet stran 104
Vydání 1., 2008
Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008
Cover Photo © profimedia.cz

ISBN 978-80-247-2564-2 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6831-1 (elektronická verze ve formátu)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Předmluva ke třetímu vydání	9
Narození a první dny po porodu	10
V PORODNICI	11
Den porodu	12
První den	15
Jak správně začít s kojením	17
Praktické rady pro koupání a přebalování	23
Vaše děťátko spinká ... a vy si ho prohlížíte	24
Už se probouzí a pláče	26
Lékař v porodnici pravidelně vyšetřuje vaše děťátko	27
Co když se mi narodí nedonošené dítě?	30
Korigovaný věk	34
Co bych měla jíst, když kojím, abych měla kvalitní mléko?	34
Druhý den	36
Kopřivka novorozence (toxický erytém; toxoalergický exantém) ..	36
Potničky (milia)	37
Zánět spojivek (konjunktivitida)	37
Třetí den	38
Hmotnostní úbytek	38
Pupíček	39
Kdy půjdu z porodnice domů?	40
Čtvrtý den	42
Žloutenka (icterus)	42
Hormonální reakce prsních žláz	43
Propuštění z porodnice	45
Propuštění z porodnice domů	45
DOMA	49
Další dny a týdny	50
Bude děťátko doma užívat nějaké léky?	50
Co mám mít pro děťátko připraveno doma?	50
Elektronická chůva	51
Šátek, baby vak	51

Autosedačka, klokanka	52
Chodítko	52
Jak kojit s poraněnými bradavkami?	52
Mohu kojit, když mám teplotu?	53
Mohu kojit, když užívám léky?	54
Zvedání, chování a pokládání děťátka	54
Bezpečné držení a přenášení	54
Polohy vhodné k odříhnutí	54
Úlevová poloha	56
Chování v klubíčku	57
Pobyt venku	57
Oblečení	58
Hračky	58
Spánek	58
Stříhání nehtů, čištění oušek a nosu	59
Měření teploty	60
Jak je to s viděním	60
Jak vyzkoušet sluch dítěte	60
Kdy píchat do ouška dírku pro náušnice?	61
Jak se zbavit šupinek ve vlasech?	61

**Potíže, které mohou nastat po propuštění z porodnice,
nemoci dítěte a příznaky, které je provázejí** 62

Málo mléka	62
Opruzení zadečku	68
Nadýmání	68
Rýma, kašel	69
Zánět spojivek	70
Horečka	70
Zánět středního ucha	71
Zánět průdušek	71
Průjem	71
Zvracení	73
Časté ublinkávání	73
Zácpa	74
Kolika	74
Škytavka	76
Moučnivka	76
Kýla	76

**Alergie – alergické projevy u novorozenců a malých kojenců,
rodinná zátěž alergiemi, alergie na kravské mléko** 77

Kojenecký ekzém	77
Mléčná krusta (seborrhoická dermatitida)	78
Výskyt alergických onemocnění v rodině	78
Co je to hypoalergenní mléko a jaký je jeho význam	79
Alergie na kravské mléko (ABKM)	79
Chrání kojení před vznikem alergie?	79
Probiotika a prebiotika pomáhají k rozvoji obranyschopnosti	80
Plavání kojenců	82
Růst a hmotnost kojence, množství mléka, zavádění nemléčných příkrmů	84
Příkrmování	85
Recepty z nemléčných příkrmů	88
Vývoj chování a pohybových aktivit	91
Novorozenec	91
Šest týdnů	91
Tři měsíce	91
Šest měsíců	91
Devět měsíců	91
Jeden rok	92
Prořezávání zoubků	92
Bezpečnost vašeho dítěte je nade vše	92
Cestování s kojencem	94
Očkování	95
Očkovací kalendář	95
Očkování nad rámec pravidelných, povinných očkování	96
Očkování proti klíšťové encefalitidě	96
Očkování proti meningokokovým nákazám	97
Očkování proti pneumokokovým infekcím	97
Očkování proti rotavirům	98
Očkování proti planým neštovicím	98
Očkování proti virovému zánětu jater typu A (hepatitida A)	99
Očkování proti lidským papilomavirům	99
Očkování proti chřipce	99
Co by měli rodiče o očkování vědět	100

Narození dítěte je radostnou událostí pro celou rodinu. Přináší však s sebou pro novopečenou maminku mnoho tušených, ale i nečekaných starostí a otázek, zejména v prvních dnech a týdnech po porodu. Ale nejen pro ni!

Máte před sebou knihu, která vás provede prvními měsíci života vašeho dítěte. Publikace si klade za cíl zodpovědět vám nejčastější otázky týkající se zdraví a potřeb vašeho maličkého. Chce vám být tím nejlepším rádcem v péči o něj.

Bezmála před deseti lety jsem začal připravovat tehdy svou první knihu *Péče o novorozence a kojence*. Dnes v ruce držíte její třetí opravené a doplněné vydání. Mám upřímnou radost z toho, že se během let stala jednou z mála knížek, po které maminky prvně sáhnou, když hledají rychlou pomoc. A to bylo mým cílem: pokud možno stručný, přesný, výstižný a pro laika pochopitelný text, založený na odborných podkladech a doporučeních. Když jsem četl a doplňoval předchozí vydání, uvažoval jsem, zda text není až příliš krátký. V porovnání s jinými knihami s touto tematikou, rozhodně krátký je. Má to ale svou nespornou výhodu: dá se přečíst mezi kojením hned v porodnici.

Už vás tedy nebudu zdržovat. Pusťte se do čtení, než se váš miláček probudí a bude chtít pít.

Děti jsou naším největším štěstím, i když péči o ně někdy provází trápení a bolest. Ať je bolesti co nejméně, ať je všechno jak má být, ať se každý den stane nějaký zázrak.

Martin Gregora

NAROZENÍ A PRVNÍ DNY PO PORODU



V PORODNICI



DEN PORODU



Jsem tu, chci tu být s vámi, mám hlad a jsem nevyspalý.

Poté, co novorozené dětátko spatří světlo světa, uloží se v teplé pleně na břicho matky, nebo se podrží ve výši jejího těla a porodník po chvilce přeruší pupeční šňůru. Život začíná.

Těsný kontakt dítěte „kůže na kůži – skin to skin“ působí na matku i dítě blahodárně. Pomáhá jí zapomenout na bolesti spojené s porodem. Pro novorozence je matčino tělo přirozeným zdrojem tepla. Sestra dítě opatrně osuší a jen pokud je třeba, odsaje ústa a nos. Ošetří pupeční pahýl svorkou nebo krátkým podvazem, novorozence označí a nechá v těsném kontaktu u matky. Je-li matka unavená, uloží se dítě do vyhřívaného lůžka v její blízkosti nebo poblíž obou rodičů. V následujících 2 hodinách se sestra s maminkou věnuje prvnímu přiložení k prsu. Vážení, měření a všechny další procedury, včetně ošetření očí je možné odložit a provést až po prvním přiložení. Také lékařské vyšetření zdravého dítěte lze provést až následně. Ošetření očí desinfekčními kapičkami se provádí z důvodů ochrany před bakteriální nákazou z rodidel matky.

V prvních minutách po porodu hodnotí sestra nebo dětský lékař zdravotní stav novorozence, tzv. skóre podle Apgarové. Hodnotí se počet tepů srdce, dýchání, napětí svalů, odpověď na podráždění, barva kůže a to vše v 1., 5. a 10. minutě po porodu; vše se vyjadřuje body od 0–2 (čím lepší stav novorozeněte, tím více bodů):

- 8–10 bodů odpovídá zdravému novorozenci, který je po porodu bez potíží.
- 5–7 bodů znamená, že novorozenec má při příchodu na svět určité potíže s přizpůsobením se novým podmínkám, většinou jsou však přechodného rázu.
- Méně než 5 bodů mají novorozenci s porušenými základními životními funkcemi, kteří vyžadují neodkladnou lékařskou péči.

Někdy již při ošetření na porodním sále odchází stolička, nazývaná smolka. Je to vazká, zelenočerná hmota obsahující zbytky buněk ze spolykané plodové vody a také sekrety, které se nahromadily v průběhu těhotenství ve střevě dítěte. Smolka by poprvé měla odejít nejpozději do 48 hodin. Obvykle po uplynutí prvních 2 hodin se matka i dítě převezou na novorozenecké oddělení.

Tady přichází na řadu odstranění nečistot, které ulpěly na kůži dítěte za porodu, vykoupání a změření teploty v zadečku.

Nejpozději do 6 hodin po porodu, většinou po prvním přiložení, se z důvodů prevence krvácivé nemoci podává novorozenci vitamin K v podobě kapek do pusinky, nebo injekce do stehýnka.



Ne vždy však probíhá kolem porodu všechno hladce. Přizpůsobení se životu mimo matčinu dělohu je složitý děj a pro dítě je velmi náročný, zvláště pak, je-li nezralé nebo má-li nízkou porodní hmotnost. Nemějte, maminko, strach a dejte mu víc času. Určitě to zvládne!





*Můj první den. Uf! Nic zvláštního po mně nechtějte.
Bolí mě z vás oči, je toho na mě moc.*

Hned od porodu učí zdravotní sestra matku správně přikládat novorozence k prsu. Není to role jednoduchá – ani pro matku, ani pro sestru. Je dobré zúčastnit se v průběhu těhotenství kurzů předporodní přípravy, kde školené sestry předají budoucím maminkám s předstihem mnoho cenných rad a zkušeností.



Poprvé by mělo být zdravé dítě přiloženo k matčinu prsu do 2 hodin po porodu, nejlépe však hned v 1. půlhodině. V této době je totiž novorozenec na sání z prsu nejlépe připraven a jeho chování tomu i nasvědčuje – strká

si do úst pěstičku, cucá si jazyk nebo košilku a vůbec všechno, co se k němu přiblíží a dotkne se jeho rtů nebo tváříčky. Dotykem obličje a okolí úst se vyvolá hledací reflex – novorozenec otevře ústa a vystrčí jazyk. Hlavičkou točí ze strany na stranu a hledá prs. Bezprostředně po porodu to může být i v poloze na břiše. Najde po čichu – podle známé vůně plodové vody – bradavku matky, i kdyby se k ní musel doplazít. Nějakou dobu to trvá, ale nakonec se mu to podaří, zvláště když mu maminka se sestrou trochu pomůžou. Obejme jazykem stočeným do žlábků bradavku a prsní dvorec a stiskne je dásněmi. Dotykem citlivého sacího bodu, který má hlouběji v pusince, se vyvolá druhý reflex – sací. Jazykem si vytlačí kapky mléka do úst a polkne je – a to je třetí, polykací reflex. To vše dokáže zdravý novorozenec, aniž se něco učí.

Už několik týdnů před porodem je v prsu matky mlezivo, kolostrum. Je nažloutlé barvy a husté jako vaječný bílek. Nemusí ho být mnoho, ale stojí za to. Obsahuje totiž obranné látky a soli, které v tu chvíli dítě nejvíce potřebuje – připravuje se tím na vstup do světa plného nástrah v podobě bakterií a virů. Zásoby energie a vody má novorozenec ve svém těle připraveny na dva až tři dny. Většinou přesně tolik, kolik jich využije do doby, než se tvorba mléka zvýší.

Dokrmování čajem a umělou výživou je zbytečné a do celého procesu zasahuje nepříznivě. Je lepší přírodě pouze pomáhat, ne ji přemáhat. Nejlepší je vyhovět potřebám dítěte, pozorovat je a řídit se jeho touhami. Novorozenec přece potřebuje hlavně 3 věci: teplo, mateřské mléko a pečlivého citlivého pozorovatele. Jemnými signály vás na to dokáže upozornit. Abyste nepropásli ty chvíle, kdy netouží po nikom jiném – jen po vás, musíte s ním být pokud možno ve dne i v noci.

Děťátko, které je trvale se svou matkou, je spokojenější, maminka se rychleji stává zkušenější a je to znát na jejích dovednostech, na tom, jak umí o dítě pečovat.

Když probíhá všechno správně, objeví se v prsech matky větší množství mléka možná už koncem druhého dne po porodu a zcela jistě pak 3. den po porodu. Čím častěji si matka dítě přikládá k prsům a čím čileji a aktivněji si dítě u prsu počíná, tím rychleji se mléko vytvoří. Jen malému počtu matek se mléko tvoří o den či dva později. Důležité ale je, aby vzájemná poloha matky a dítěte, způsob uchopení prsu a poloha bradavky v ústech dítěte byly správné a umožnily dítěti od prvního přiložení vypít většinu toho, co se v prsu vytvořilo. Bolest bradavky při přisátí dítěte téměř jistě znamená, že přiložení dítěte k prsu není správné a je třeba je opravit. Pokračování v kojení špatnou „technikou“ často znamená poškození bradavek. Bolest a strach při kojení pak vedou k omezení doby dítěte u prsu

a k jeho nespokojenosti. Mléko pak zůstává v prsu nevypito a jeho další tvorba se snižuje.

Mechanismus, který řídí tvorbu mléka tak, aby jeho množství a kvalita odpovídaly potřebám dítěte, je narušen a dříve nebo později vyústí v bludný kruh, končící skutečným nedostatkem mléka, nespokojeností a neklidem rodičů, neprospíváním dítěte, ukončením kojení a jeho nahrazení umělou výživou. A přece stačilo tak málo – naučit se správně kojit již od prvního přiložení dítěte k prsu.

Jak správně začít s kojením

- Přiložit dítě k matčinu prsu již do 30 minut po porodu, **ještě na porodním sále**, nejpozději však do 2 hodin po porodu.
- První den přikládat dítě k prsu asi po 3 hodinách – pokud samo dítě nechce častěji.
- Přikládat dítě je možné zpočátku k oběma prsům, do 2–3 týdnů ještě není rozdíl mezi předním a zadním mlékem.
- Neomezovat délku kojení z žádných důvodů, dítě může být u prsu i přes půl hodiny.
- Neohlížet se na intervaly mezi pitím, jsou nepravidelné (půl hodiny, ale i 3–4 hodiny, ne však déle než 6 hodin – to pak znamená, že ze strany dítěte není všechno v pořádku).



Správná vzájemná poloha matky a dítěte.



Poloha vleže.





Poloha vsedě.



Taneční držení.



Boční, fotbalové držení.



Poloha vzpřímená.



Přerušování kojení.

PHILIPS
AVENT



Pomáháme vám déle kojit

Mateřské mléko je jeden z nejcennějších darů, který můžete dát svému miminku. Odsávačka mateřského mléka Philips AVENT ISIS pomáhá odsávat jemně a efektivně. Má patentovanou masážní vložku s výstupky ve tvaru okvětí lístků, které přirozeně napodobují sání vašeho miminka. Můžete kojit tak dlouho, jak vám to bude oběma vyhovovat. Vyberte si manuální odsávačku ISIS nebo elektronickou iQ ISIS.



Philips AVENT programem pomůček ke kojení pomáhá maminkám a jejich dětem.

Výrobky Philips AVENT zakoupíte ve specializovaných prodejnách a v lékárnách.
*Více informací: www.philips.com/AVENT nebo telefon 286 854 441

Philips AVENT ISIS

Klinicky ověřeno – efektivní
jako nemocniční elektrické
nebo bateriové odsávačky*

PHILIPS
sense and simplicity