

Milá mamička,

Vaše dieťaťko bude po pôrode potrebovať špeciálnu starostlivosť, preto by sme vám radi poskytli niekoľko informácií k príprave na toto obdobie.

Po narodení bude vaše dieťa prevezené do Detského kardiocentra (DKC). Po prepustení z pôrodnice, môžete byť u nás hospitalizovaná spolu dieťaťkom aj vy.

Radi by sme vám ponúkli možnosť navštíviť naše jednotlivé oddelenia už pred samotným pôrodom. Máte tak príležitosť vidieť **priestory**, kde bude vaše dieťaťko hospitalizované. Zároveň spoznáte **zdravotnícky tím**, ktorý sa bude o vaše dieťa starať. Radi vám odpovieme na vaše prípadné otázky.

Návštevu si dohodnite vopred mailom:
maria.bokorova@nusch.sk

Taktiež vám ponúkame možnosť konzultácie **ohľadom dojčenia** pred a po pôrode.

Na otázky týkajúce sa odstriekania mlieka, podpory dojčenia pri odlúčení od dieťaťa a iné, vám rady odpovedia naše laktačné poradkyne.

Kontakt: **laktacnytimDKC@nusch.sk**



V súvislosti s vaším plánovaným pôrodom, vás chceme informovať aj o možnostiach, ktoré ponúka Novorodenecké oddelenie Nemocnice akademika Dénera na Kramároch.

1) Konzultácia pre tehotné v **Novorodeneckej ambulancii**.

Ambulanciu vedie primárka novorodeneckého oddelenia. Zameriava sa na otázky týkajúce sa novorodenca (pôrodný plán, konzultácie o predpokladanom zdravotnom stave dieťaťa pri vrodenej chybe a ďalšom postupe po narodení).

Ambulancia sa nachádza v poliklinickej časti nemocnice na 1. poschodí, č. dverí 191.

Ordinačné hodiny: PONDELOK 10 - 13 hod.

Objednávky na konzultácie - každý deň medzi 13:00 a 14:00 na tel. č. 02/5954 2269.

2) Pravidelné **prednášky o dojčení** a starostlivosti o novorodenca. Všetky informácie o aktuálnych prednáškach sa dozviete na:

- FB - **Dieťaťko z Kramárov**
- IG - **@kramare_baby**

Všetky konzultácie a poradenstvá sú bezplatné.



Dieťaťko z Kramárov
IG - @kramare_baby

NÚSCH,a.s. Bratislava Detské kardiocentrum

Pod Krásnou hôrkou 1
Bratislava



Milá mamička,

tento informačný leták prináša základné informácie o možnostiach podpory pred a po pôrode najmä v oblasti dojčenia



Začiatky dojčenia

Kolostrum je tekutina, ktorá sa v prsníku matky tvorí od 16. týždňa tehotenstva a počas prvých dní po pôrode. Je žltá a hustá, pretože obsahuje živé bunky a betakarotén. Je plná energie, bohatá na bielkoviny, vitamíny A, E a minerály. Má vysoký obsah imunoglobulínov a bielych krviniek, ktoré chránia novorodenca pred infekciou. Obsahuje rastové faktory, ktoré urýchľujú dozrievanie čreva, čím zabraňuje prieniku alergénov a choroboplodných baktérií.

Kolostrum stabilizuje hladinu cukru v krvi dieťaťa, podporuje vytváranie zdravej mikrofóry v tráviacom trakte a napomáha vylučovaniu prvej stolice – smolky.

Množstvo kolostra je v prvý deň po pôrode od 2ml – 20ml, pričom celkový objem závisí od frekvencie dojčenia.

Materské mlieko vo forme dojčenia, či podávania odstriekaného mlieka, predstavuje najadekvátnejšiu výživu pre dieťa.

ODSTRIEKAVANIE KOLOSTRA PRED PÔRODOM

Odstriekavaním kolostra pred pôrodom môžete zabezpečiť pre svoje dieťa ideálny prísun živín a podporných látok v čase, keď budete odlúčení od seba. **Neodporúčame odstriekavať kolostrum ak matka v tehotenstve krvácala, má riziko predčasného pôrodu, včestnú placentu, inkompetenciu krčka maternice (v minulosti) alebo zošitý krčok maternice.**

Kedy a ako odstriekavať prenatálne kolostrum ?

Kolostrum odporúčame odstriekavať ku koncu tehotenstva, od 38. gestačného týždňa dieťaťa 1 – 2x denne, 3 – 5 minút (nie viac ako 10 min) každý prsník.

Pred prenatálnym odstriekavaním kolostra je dobré si najskôr urobiť oxytocínovú masáž prsníkov (Plata Rueda) a potom začať s manuálnym odstriekavaním kolostra (rukou). Nepoužívajte na odstriekavanie odsávačku mlieka v prvých 12-24 hod.

Odstriekavanie mlieka po pôrode

- Kolostrum je potrebné odstriekavať ideálne do 1 hod po pôrode, najneskôr však do 6 hodín po pôrode (vyššia hladina prolaktínu).
- Pred odstriekavaním si umyte ruky.
- V prvých 12—24 hod po pôrode odstriekavajte mlieko ručne, 8-10/12 x za 24 hod. Potom môžete použiť odsávačku materského mlieka.
- Pre udržanie laktácie od cca 10.-teho dňa odstriekavajte 6-8x denne (podľa množstva mlieka) a spite 4 hod v noci.
- Na úvod si urobte stimulačnú masáž prsníkov.
- Odstriekavať mlieko môžete buď **intervalovo** (striedate masáž a odsávanie) alebo **power-Pumping spôsobom** (20 min odstriekavať - 10 min prestávka – 10 min odstriekavať - 10 min prestávka – 10 min odstriekavať).



Ako manipulujeme a uskladňujeme odstriekané materské mlieko?

Získané kolostrum sa zbiera do malých striekačiek (1-5ml) alebo pohárikov. Do jednej nádoby možno pridávať schladené odstriekané kolostrum za 24 hodín. Uzavreté striekačky/nádoby je potrebné označiť (meno, dátum, čas odstriekania) a uskladniť v mrazničke alebo zabezpečiť odvoz do Detského kardiocentra (otecko alebo vami určená osoba). Prevzatie mlieka si môžete dohodnúť mailom na laktacnytimDKC@nusch.sk alebo priamo s ošetrojúcou sestrou na oddelení, kde je vaše dieťa hospitalizované. Nenoste prosím odstriekané mlieko do pôrodnice na Kramároch, ale priamo k nám do DKC.

Skladovanie v domácom prostredí:

- pri izbovej teplote 4 – 6 hodín,
- v chladničke (+4°, v zadnej časti, 72 hodín = 3 dni),
- v mrazničke (-18°) 3 - 6 mesiacov,
- rozmrazené mlieko spotrebovať do 24 hodín (nesmie sa znova zmraziť).

Pri odstriekavaní a manipulácii s materským mliekom starostlivo dodržiavajte hygienické opatrenia.

Zdroj: <https://institutdojcenia.eu/odstriekavanie-kolostra-pred-porodom/>

Ďalšie informácie ohľadom dojčenia:

www.institutdojcenia.eu

