

# Wypis po porodzie ze szpitala

Heimferð eftir fæðingu

Informacje dla rodziców



## Wypis/opieka poporodowa

Po porodzie po wyjściu ze szpitala do domu opiekę przejmuje położna środowiskowa. Położna ta będzie przychodziła do Was do domu i będzie opiekować się Wami i Waszym dzieckiem przez pierwsze dni. Prosimy abyście skontaktowali się z Waszą położną zaraz po przyjeździe do domu aby ustalić datę i godzinę pierwszej wizyty. Jeśli macie jakieś pytania lub problemy związane z położeniem i pielęgnacją dziecka powinniście zwrócić się do niej o pomoc.

Jeżeli zostajecie na oddziale położniczym po porodzie to informacje dotyczące położu, karmienia piersią oraz pielęgnacji dziecka dostaniecie na oddziale przed wyjściem do domu.

### Badania pediatryczne

Pierwsze badanie pediatryczne noworodka jest przeprowadzone w pierwszych godzinach po porodzie (w szpitalu) w pierwszej dobie życia, a ponowne noworodek jest badany przez lekarza pediatrę między 3 a 6 dobą.

Każde nowonarodzone dziecko ma wykonywane tzw. przesiewowe badanie słuchu, przeprowadzane jest ono na oddziale w szpitalu lub podczas badania pediatrycznego noworodka między 3 a 6 dobą życia w szpitalu dziecięcym. Jeśli z różnych przyczyn nie ma możliwości wykonania tego badania na oddziale, prosimy rodziców o kontakt z placówką audiologiczną (Heyrnar-og talmeynastöð Íslands) tel. 581-3855.

## Informacje ogólne

Mimo, że kobiety po porodzie szybko wychodzą do domu to radzimy Paniom zachować spokój i odpoczywać przez następne dni. Kobiety powinny skupić się na swoim samopoczuciu, dobrym i zdrowym odżywianiu, odpoczynku razem z dzieckiem i zaadaptowaniu się do nowej roli rodzica. Należy pamiętać o ogólnej higienie kroczka, zwrócić szczególną uwagę na dokładne mycie i dezynfekowanie rąk przy zmianie wkładki, jak również przed i po wyjściu z toalety.

### Ból poporodowy

Normalne jest, że po porodzie kobieta odczuwa zmęczenie, ból, napięcie w okolicy kroczka (od 2 do 3 tygodni). W takim przypadku można się wspomóc paracetamolem (2 tabletki po 500 mg, maksimum 4 razy na dobę) i ibuprofenem (1 tabletką 400 mg, maksimum 4 razy na dobę tj. co 6 godzin). Nie są one przeciwwskazaniem podczas karmienia piersią i nie przechodzą do mleka mamy. Im dłużej od porodu tym ból staje się mniejszy a co za tym idzie zmniejsza się ilość stosowanych tabletek przeciwbólowych.

## Karmienie piersią

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i Islandzkie Ministerstwo Zdrowia zalecają wyłączone karmienie piersią do ukończenia przez dziecko 6 miesiąca życia, w celu zapewnienia im optymalnego wzrostu, rozwoju i zdrowia. W późniejszym okresie, co najmniej do drugiego roku życia, jeśli mama wyraża chęć, karmienie piersią powinno być kontynuowane i uzupełniane innymi pokarmami. Karmienie piersią ma długoterminowe korzyści zarówno dla mamy jak i dziecka. Przeciwciała zawarte w mleku matki wzmacniają barierę immunologiczną dziecka a co za tym idzie stanowią ochronę przed infekcjami.

- Karmienie piersią jest ważne zarówno dla matki, jak i dziecka. Bliskość matki i dziecka jest dobrą podstawą dla prawidłowej laktacji. W pierwszej dobie po porodzie dziecko ssie pierś z różną częstotliwością. Noworodek zwykle ssie pierś krótko po urodzeniu a później odpoczywa. W pierwszych 48 godzin po porodzie dziecko posiada jeszcze zapasy wody i cukru w swoim organizmie.
- Siara jest pierwszym i wystarczającym pożywieniem dla noworodka. Jej produkcja zazwyczaj wzrasta w ciągu następnym 2-5 dni.
- Aby zwiększyć ilość mleka u matki należy przystawić dziecko do piersi co 2-3 godz. w ciągu pierwszych dni, tygodni lub na każde życzenie dziecka.
- Żołądek noworodka jest wielkości winogrona, a więc niewielka ilość siary jest wystarczającym pokarmem dla noworodka. W ciągu następnym dni żołądek dziecka się powiększa wraz z rosnącym zapotrzebowaniem na pokarm.
- Brodawki mogą być wrażliwe i bolące w 4-7 dniach po porodzie. Rany na brodawkach nie są normalnym stanem i pojawiają się zazwyczaj gdy dziecko nieprawidłowo chwyci brodawkę albo jest źle przystawione do piersi. Zwróćcie się o pomoc do położnej, jeśli ból będzie się nasilał lub gdy pojawią się rany na brodawce.
- Ciepłe okłady z wody na brodawki przed i po karmieniu piersią zmniejszają uczucie bólu.

## Obrzęki w piersiach

Są to zmiany fizjologiczne, które zachodzą w piersiach przy zwiększającej się produkcji mleka u matki w 2-4 dobie po porodzie. Piersi stają się wrażliwe i ciepłe w dotyku, otoczki wokół brodawek mogą stać się sztywne a brodawka płaska.

- Powodem obrzęku piersi jest zwiększony przepływ krwi i zatrzymywanie wody w tkance sutka.
- Aby zapobiec obrzękom powinno przykładać się dziecko często do piersi tj. conajmniej 8- 12 razy na dobę jednocześnie delikatnie masując pierś do momentu, aż staną się bardziej miękkie.

- Jeśli opuchlizna jest duża to oprócz masażu piersi pomocne może być ręczne odciągnięcie mleka, co ułatwi waszemu maluszkowi prawidłowe uchwycenie brodawki. Pomocne jest zastosowanie zimnych okładów na pierś zaraz po karmieniu piersią.
- Możesz użyć leki przeciwzapalne (np. Ibufen) który działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, który spowodowany jest obrzękiem i przekrwieniem piersi. Ręczne odciąganie: należy rozpocząć od delikatnego masażu okrężnymi ruchami. Kciuk umieścić powyżej brodawki a resztę palców poniżej. Naciśnij delikatnie w kierunku do klatki piersiowej, a następnie do przodu w stronę brodawki a to powoduje wyciśnięcie mleka z brodawki. Zobacz film instruktażowy: <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>.

## Niedrożne kanaliki mleczne/zastój pokarmu

### Przyczyny/czynniki ryzyka

Zmęczenie, stres, nieregularne karmienie, zimno, ciasne ubranie / biustonosz. Objawy: piersi są przepelnione, napięte, obrzmiałe, bolesne, twarde, błyszczące, czasem zaczerwienione; wyczuwalne są twarde guzki, zgrubienia w piersi; fragmenty piersi mogą być cieplejsze od pozostałych i bardziej wrażliwe na dotyk; utrudniony wypływ pokarmu z piersi.

### Porady, aby zapobiec niedrożności piersi /zastoju pokarmu:

- Przykładaj dziecko prawidłowo do piersi. Unikaj stresu, ciasnych koszulek i staników z metalowymi fiszbinami.
- Częste karmienie piersią i stosowanie różnych pozycji przy karmieniu. Ciepłe okłady na obszar, gdzie pojawia się zaczerwienienie i lekki masaż lub ciepły przed karmieniem piersią ( tylko w przypadku, kiedy nie sprawia to dyskomfortu mamie), ciepły prysznic.
- Masowanie piersi od podstawy w kierunku brodawki, bezpośrednio przed karmieniem lub podczas karmienia, należy jednak pamiętać, że musi to być bardzo delikatny masaż. Dobrze jeśli zuchwa dziecka znajduje się po stronie zgrubienia i dyskomfortu piersi (np. jeśli jest to zewnętrzny dolny kwadrant piersi- najlepszą pozycją, jest pozycja spod pachy).
- Chłodne okłady 5-15 minutowe po karmieniu piersią przynoszą ulgę (należy unikać okolicy brodawki i otoczki).
- Jeżeli dziecko z jakiegoś powodu nie chce ssać, można użyć laktatora lub odciągnąć pokarm ręcznie. Jeśli wykonujecie powyższe zalecenia przy każdym karmieniu problemu powinny zniknąć w ciągu 2-4 dni, a nawet wcześniej.

## **Problemy związane z karmieniem piersią**

Położna środowiskowa, która przychodzi do domu powinna pomóc Wam w problemach wynikających z karmienia piersią w pierwszych dniach po porodzie tj. jeśli wystąpią takie objawy jak np. wysoka temperatura, objawy grypy, bóle mięśni, zmęczenie, zaczerwienienie piersi.

Masz możliwość skorzystania z pomocy doradcy laktacyjnego w ramach skierowania od położnej, pielęgniarki lub lekarza w ciągu pierwszych 6 miesięcy od porodu. Informacje na ten temat znajdziesz na stronie internetowej: <http://www.ljosmaedrafelag.is/thjonusta/brjostagjafaradgjof>

## **Karmienie butelką**

Czasami dziecko musi być karmione butelką, jeśli kobieta z jakiś powodów nie może karmić. Do wyboru jest kilka rodzajów sztucznego mleka. Ważne jest, mycie smoczków i butelek w ciepłej wodzie z mydłem po każdym karmieniu. Raz na dobę zaleca się zalanie butelek i smoczków wrzątkiem i pozostawienie ich przez co najmniej 10 minut.

## **Dieta**

Zdrowa dieta oraz nawadnianie organizmu jest jednym z decydujących czynników, które wpływają na zdrowie kobiety po porodzie. Zaleca się stosowanie diety wysokobiałkowej, jak również.

## **Aktywność fizyczna**

Aktywność fizyczna wspomaga trawienie i zmniejsza prawdopodobieństwo tworzenia się zakrzepów. Niewskazany jest jednak wielki wysiłek, w ciągu pierwszych 4-6 tygodni po porodzie. Swoją aktywność fizyczną rozpocznij od krótkich spacerów i stopniowo zwiększaj wysiłek, biorąc pod uwagę swoje dobre samopoczucie.

## **Baby blues i depresja poporodowa**

W ciągu 1-2 tygodnia po porodzie dziecka nowe mamy są wrażliwe i mogą mieć większą predyspozycją do płaczu. Baby blues nie jest choroba a raczej specyficznym stanem emocjonalnym.

## **Depresja poporodowa**

Jest wtedy gdy złe samopoczucie się nasila i trwa dłużej niż dwa tygodnie. Symptomy depresji: dyskomfort w wykonywaniu codziennych zadań, zmniejszenie apetytu, trudności ze snem, uczucie bezradności i lęk. Jeśli masz takie objawy, które stopniowo narastają zgłoś się koniecznie do Ośrodka Zdrowia.

## Po cięciu cesarskim - Kilka uwag

W celu normalizacji trawienia po cięciu ważne jest, aby pić dużo wody, nawet do dwóch litrów dziennie, jak również jeść regularnie. Zalecana jest dieta wysokobiałkowa i bogata w błonnik.

- Ruch jest cenny, ponieważ zmniejsza ryzyko różnych powikłań po operacji, takich jak zakrzepy i zatory oraz problemów w układzie trawienia. Wskazany jest jednak codzienny odpoczynek.
- Ruch zmniejsza ryzyko powikłań pooperacyjnych i pozwala na szybszy powrót do formy. Uruchamianie rozpoczynamy np. od krótkich i lekkich spacerów i stopniowo zwiększamy intensywność wysiłku fizycznego wraz z możliwościami.
- W ciągu pierwszych dwóch tygodni powinno się unikać dużego wysiłku fizycznego i gimnastyki. Nie zalecane jest podnoszenie rzeczy cięższych niż wasze dziecko. Ważne jest, aby słuchać własnego ciała.
- Ból: przez pierwsze 2-3 tygodnie, możesz odczuwać dyskomfort i ból w ranie pooperacyjnej, który można zmniejszyć zażywając leki przeciwbólowe. Na oddziale położniczym przed wyjściem do domu otrzymasz silne leki przeciwbólowe. Powinno się je brać co 12 godzin włącznie z Ibuprofenem i Paracetamolem.
- Zaleca się Ibuprofen 400-600 mg trzy razy dziennie przez kilka pierwszych dni oraz dwie tabletki 500 mg Paratabs/Panadol 3-4 razy dziennie. Te leki przeciwbólowe przenikają w bardzo małej ilości do mleka matki i nie szkodzą dziecku. Należy stopniowo zmniejszać zażywanie leków przeciwbólowych.
- Szwy są usuwane z rany w 5-6 dobie po operacji, wraz z opatrunkiem.
- Szwy zdejmuje położna, która się Wami zajmuje lub są one zdejmowane na oddziale 22B w szpitalu. Jeśli mieszkasz poza obszarem Reykjavíku musisz umówić się Waszym Ośrodkiem Zdrowia na zdjęcie szwów.

## Noworodek

### Ogólne informacje

- Dobrze jest pamiętać, o higienie przy ogólnej opiece nad noworodkiem. Zalecamy, aby wszyscy odwiedzający myli i/lub dezynfekować spirytusem ręce zanim dotkną noworodka i jego rzeczy.
- Skóra noworodka jest czysta i nie ma potrzeby, aby kąpać dziecko przez pierwsze kilka dni. Należy jednak pamiętać, aby umyć ręce dziecka w wodzie parę razy dziennie, gdyż dziecko wkłada ręce do ust bardzo często, a wiele osób najczęściej dotyka jego dłoni.

- Woda do kąpieli dziecka powinna mieć temp. od 37°C do 37,5°C.
- Pielęgnacja pępka noworodka: ważne jest zachowanie kikutą pępowiny suchego i czystego. Pępek przemywać mokrym patyczkiem do uszu lub gazikiem a następnie osuszyć starannie. Jeśli pępek jest prawidłowo pielęgnowany kikut odpada w ciągu 5-10 dnia życia dziecka. Jeśli pojawi się wkoło pępka czerwona otoczka to koniecznie jest zgłoszenie tego położnej lub w Ośrodku Zdrowia, gdyż może to świadczyć o infekcji.
- Kichanie u noworodka w pierwszych dniach jest normalne i nie wskazuje na to, że dziecko jest przeziębione. Jeśli dziecko ma zatkaany nos i jego oddech jest utrudniony można używać soli fizjologicznej do wyczyszczenia noska.

### **Wydalenie noworodka**

W pierwszej dobie życia dziecko wydała mocz zwykle tylko raz gdyż otrzymuje jeszcze niewielką ilość mleka. Wydalenie moczu zwiększa się do 4-6 razy na dobę w 4-5 dniu.

U niektórych noworodków możemy zauważyć pomarańczowo-ceglaste plamy na mokrych pieluszkach. Spowodowane są one obecnością dużej ilości minerałów w moczu. U dziewczynek może pojawić się śluzowa czasami podbarwiona krwią wydzielina z pochwy. W obu przypadkach nie należy się martwić.

W pierwszej dobie życia noworodek oddaje pierwszą kupkę. Jest to tzw. smółka. Jest to gęsta ciągnąca się masa w kolorze ciemnozielonym, czasami wręcz czarnym. Ilość i częstotliwość wypróżniania się noworodka jest różna i zależy od tego, jak często dziecko ssie pierś. W siarce znajdują się produkty pobudzające perystaltykę jelit u noworodka.

Kupka noworodka zmienia się stopniowo w żółtą z domieszką białych grudek (wygląda jak ścięta jajecznica).

Po urodzeniu jelita zaczynają pracować a dziecko może odczuwać dolegliwości żołądkowe. Dolegliwości żołądkowe oraz mdłości u noworodka w 1-2 dobie, są bardzo częste gdyż układ trawienny zaczyna swoją pracę. Dzieci polykają śluz i wody płodowe i pozbywają się ich wymiotując. Podczas wymiotów dziecko często ma zmniejszoną ochotę na ssanie. Dziecko może również wymiotować krwią, powodem jest zazwyczaj krwawienie z poranionej brodawki, którą dziecko ssie. A to jest zupełnie nieszkodliwe dla noworodków.

### **Kiedy zaleca się używanie smoczka?**

Nie ma żadnych przeciwwskazań używania smoczka jeśli karmienie piersią jest już unormowane i dziecko zaczyna przybierać na wadze.

## **Opieka nad noworodkiem w Poradni Zdrowia Dziecka**

Rodzice są proszeni o powiadomienie Ośrodka Zdrowia o swoim powrocie do domu ze szpitala lub jeśli położna środowiskowa przestaje przychodzić. Dostaniecie wtedy informacje dotyczące następnych wizyt.

## **Informacje**

### **Kopia karty ciąży i akt urodzenia**

Akt urodzenia można zamówić na stronie internetowej Bjóðskrá [www.skra.is](http://www.skra.is) w zakładce „vottorð- pantanir“.

Jeśli chcesz otrzymać kopię karty ciążyowej to musisz się skontaktować z Archiwum Szpitala przez wysłanie maila pod podany adres: [www.landspitali.is/um-landspitala/hafdu-samband/beidni-um-upplysingar-ur-sjukraskra:maedraskra](mailto:www.landspitali.is/um-landspitala/hafdu-samband/beidni-um-upplysingar-ur-sjukraskra:maedraskra).

### **Trudny poród**

Jeśli macie jakieś pytania dotyczące przebiegu porodu jest możliwość umówienia się na wizyte u położnej w Ośrodku Zdrowia (Heilsugæsla). W wyjątkowych przypadkach położna może skierować was do szpitala (Landspítali) do grupy „Ljáðu mér eyra„

### **Zastrzeżenia dotyczące opieki**

Jeśli masz jakieś zastrzeżenia dotyczące opieki w Landspítali to informacje możesz przekazać na stronie internetowej [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is) w zakładce „Láttu í þér heyra“.



## Powrót do szpitala

W przypadku dużego krwawienia, wysokiej gorączki, bólów brzucha, wydzielin z dróg rodnych o brzydkim zapachu, problemów z oddawaniem moczu lub w razie innych problemów prosimy o zgłoszenie się do poniżej wymienionych ośrodków służby zdrowia. Kobiety mieszkające poza Reykjavíkiem powinny skontaktować się z lekarzem/położną z najbliższego Ośrodka Zdrowia lub szpitala.

### Problemy $\leq$ 2 tygodni od porodu dziecka

- Skontaktuj się z **Twoją położną jeśli jeszcze do Was przychodzi** a ona Was pokieruje w odpowiednie miejsce zależnie od problemu.
- W nagłych przypadkach, kiedy nie obejmuje Cię już opieka położnej środowiskowej zgłoś się do Poradni Położniczej - **bráðabjónusta kvennadeildar** przez połączenie się z głównym numerem telefonu Landspítala 543 1000.
- W godzinach wieczornych, w nocy i w weekendy, zgłosić się można na **Oddział położnictwa (meðgöngu og sængurlegudeild 22A) tel: 543 1000**.
- W razie poważnych problemów - **skontaktuj się z pogotowiem ratunkowym tel. 112**.

### Problemy $\geq$ 2 tygodnie po porodzie

Skontaktuj się ze swoim Ośrodkiem Zdrowia lub z Dyżurem lekarskim tel. 1770 (Læknavakt, Smáratorg) tam uzyskasz pomoc lub lekarze dyżurni pokierują Cię do Szpitala położniczo-ginekologicznego jeśli zajdzie taka potrzeba.

### Gdzie się zgłosić jak dziecko jest chore

Zgłoś się na Ostry Dyżur do Szpitala Dziecięcego tel. 543 3700 jeśli dziecko:

- Oddycha szybko (więcej niż 60 razy na minutę) lub wymiotuje żółcią, wymioty mają kolor zielony,
- Ma gorączkę powyżej 38°C, jest osłabione, niepodobne do siebie lub ma trudności z odżywianiem.

U dzieci powyżej 12 tygodnia życia, które mają wysoką temperaturę powinno się zgłosić do Ośrodka Zdrowia lub do pediatry (Barnabjónusta) przy ul. Urðarhvarf 8, Kópavogur, tel. 563 1010. Można również skontaktować się z Dyżurem Lekarskim tel. 1770 w godzinach wieczornych i wolnych od pracy.

W razie wypadku lub nagłej sytuacji kontaktuj się z Pogotowiem Ratunkowym tel. 112.