**Milá mamička,**

srdečne Vám blahoželáme k narodeniu Vášho dieťatka. Veríme, že Váš spoločný život bude plný krásnych chvíľ, ktoré vo Vás vyvolajú pocit spokojnosti a radosti. Ďakujeme Vám za výber našej pôrodnice pre túto výnimočnú udalosť Vášho života.

Prvé týždne po pôrode a starostlivosť o bábätko nebývajú vždy jednoduché. Radi by sme Vám tento čas uľahčili, preto sme pre Vás pripravili stručný informačný prehľad. Veríme, že Vám pomôže prežiť šestonedelie spokojnejšie a zmierni Vaše prípadné pochybnosti.

**Čo sa deje s Vašim telom?**

Šestonedelie je obdobie prvých 6 týždňov po pôrode.

Počas šestonedelia sa zvinuje maternica, t.j. vracia sa do svojho pôvodného stavu. Krátko po pôrode váži cca 1000 g, na konci šestonedelia má svoju pôvodnú 50 - 80g. Krvácanie šestonedieľky je prejavom vyplavovania tzv. očistkov (lochie). V prvých dňoch po pôrode sú tieto jasnočervené, žena krváca ako pri\_menštruácii. Po niekoľkých dňoch očistky hnednú, postupne žltnú až ich vyplavovanie celkom ustane. Na konci šestonedelia by žena už nemala mať žiadne očistky a maternica by mala mať pôvodnú veľkosť. Zavinovanie maternice môže byť najmä v prvých dňoch sprevádzané aj občasnými\_bolesťami, ktoré sa objavujú najmä pri dojčení. Ženy, ktoré rodili viackrát, môžu tieto bolesti pociťovať intenzívnejšie.

V prsníkoch sa začína tvoriť mlieko. Jeho tvorbu podporuje najmä prikladanie dieťatka. V prvých dvoch týždňoch šestonedelia môžu byť prsia citlivejšie, napäté, zväčšené.

Počas prvých dvoch týždňov šestonedelia by sa mali zahojiť aj pôrodné poranenia – natrhnutie alebo nastrihnutie hrádze alebo kožná jazva po cisárskom reze. V tomto období je vhodné dbať na zvýšenú hygienu, hrádzu si po použití toalety sprchovať vlažnou vodou a\_nechať vysušiť. Stehy, ktorými boli šité pôrodné poranenia sú zo vstrebateľného materiálu, netreba ich neskôr vyberať, po 7 - 10 dňoch sa uvoľnia samé. Jazvu po cisárskom reze odporúčame umývať vodou a mydlom a\_osušiť.

Po pôrode sa môžu ojedinele vyskytnúť ťažkosti s močením pri vyprázdňovaní mechúra alebo naopak nechcený únik moču. Tieto ťažkosti sú zvyčajne krátkodobé a obvykle do 6 mesiacov po pôrode vymiznú.

V závere tehotnosti a v priebehu pôrodu môže dôjsť k zväčšeniu hemeroidov (zlatá žila), ich zvýšenej bolestivosti alebo miernemu krvácaniu z nich. Na zmiernenie týchto ťažkostí je možné použiť bežne dostupné lieky vo forme mastí a čapíkov. Dôležité je dodržiavanie šetrnej hygieny po použití toalety.

**Pri akých varovných signáloch by ste mali vyhľadať lekára?**

1. Zvýšená teplota (nad 37,5ºC), zapáchajúce očistky, výrazný pocit únavy a slabosti, intenzívna bolesť brucha – môžu byť príznakom zápalu maternice
2. Bolestivé prsníky, na ktorých sa objavujú bolestivé, horúce červené miesta alebo hrčky, mimoriadne bolestivé dojčenie – sú zvyčajne príznakom zápalu
3. Intenzívne krvácanie jasno červenou krvou, prípadne s prítomnosťou krvných zrazenín, ktoré pretrváva viac ako jeden - dva dni po pôrode, alebo ktoré sa objaví po období vymiznutia takéhoto krvácania.
4. Ak aj niekoľko týždňov po pôrode trpíte\_únikom moču alebo ťažkosťami s vymočením, únikom vetrov alebo stolice.
5. Silné bolesti hemeroidov alebo pretrvávajúce silnejšie krvácanie z nich. Bolestivé zdurenie kŕčových žíl dolných končatín alebo výraznejší opuch jednej dolnej končatiny sú dôvodom na lekárske vyšetrenie.
6. Ak Vás počas prvých 6 mesiacov prepadnú myšlienky, že by ste niečo urobili sebe alebo svojmu dieťatku, pocity akoby Vy ste neboli Vy, akoby za Vás konal niekto druhý, alebo pocit úplnej neschopnosti (napr. nedokážete vstať ráno z postele), môže sa jednať o popôrodnú depresiu. Popôrodná depresia je v dnešnej dobe dobre liečiteľné ochorenie, avšak čím skôr sa začne liečiť, tým je liečba kratšia a úspešnejšia. Je spôsobená hormonálnou nerovnováhou, nemá teda nič spoločné s tým, či ste šikovná, schopná a dobrá matka.

Ak máte príznaky, ktoré sme nespomenuli, no sú pre Vás obťažujúce či znepokojivé, odporúčame konzultovať Vášho gynekológa a nečakať s riešením ťažkostí zbytočne dlho. Internet Vám možno pomôže získať informácie, no vyšetrenie a správnu liečbu Vám nepredpíše.



**Dojčenie**Pre dieťatko je v prvých mesiacoch jeho života najlepšou stravou materské mlieko. Dieťatko by malo byť výlučne dojčené do 6 mesiacov veku, potom je možné začať zavádzať prvé príkrmy podľa odporúčaní pediatra. Samotné dojčenie však často nie je jednoduché. Najmä v prvých dňoch je bežné, že bradavky bolia a žena nepociťuje pri dojčení pozitívne pocity. Napriek tomu odporúčame vytrvať. Základné princípy dojčenia sú:

- dojčíme na požiadanie dieťaťa, t.j. nie podľa daného harmonogramu, ale vtedy, keď si dieťatko pýta

- pokiaľ pri dojčení pociťujete dyskomfort, snažte sa meniť polohy, raz dojčiť poležiačky, pri ďalšom dojčení posediačky, hľadajte polohy, ktoré vyhovujú Vám aj bábätku

- pri dojčení je dôležité, aby dieťatko držalo v puse čo najväčšiu časť dvorca a nie iba bradavku (správne prisatie na obrázku)

- prikladajte vždy dieťatko k prsníku a nie prsník k dieťatku. - ak neviete nájsť správnu polohu, môžete si pomôcť vankúšom alebo inou podložkou

- striedajte pri jednotlivých prikladaniach prsníky, aby dieťa v priebehu dňa vyprázdňovalo rovnomerne oba

Pri dojčení môžete naraziť na ťažkosti, dôležité je však vždy nájsť riešenie, ktoré bude vyhovovať Vám, aj Vášmu dieťatku. V prípade, že sa ocitnete v situácii, keď si nebudete vedieť dať rady, môžete konzultovať aj laktačnú konzultantku. Zoznam pôsobiacich v našom kraji nájdete aj na poslednej strane tohto textu.

**A čo sa deje s dušou?**

Obdobie šestonedelia je veľmi turbulentné a môžu ho sprevádzať najmä v prvých týždňoch prudké zmeny nálad, rýchlo sa striedajúce pocity smútku, šťastia, dojatia. Z hľadiska depresívneho prežívania sú kritické najmä 2. - 3. deň po pôrode, kedy ženy bývajú plačlivé, majú pocity, že nič nezvládajú, že sa nedokážu postarať o dieťa. Tieto pocity zvyčajne odoznejú samovoľne do 24 hodín a súvisia s nástupom laktácie. Druhá podobná epizóda prichádza 10. - 14. deň po pôrode. Môže trvať aj 2 - 3 dni, typická je silná plačlivosť, pocit vyčerpania, únavy, úzkosť, pocit, že sa nedokážete o dieťa postarať. Taktiež tieto pocity zvyknú odoznieť samovoľne. Napomôcť tomu môžete vyspatím sa, zvýšením oddychu, odovzdaním dieťatka partnerovi aspoň na krátky čas. Pokiaľ by tieto pocity pretrvávali a pridruží sa k nim silná únava, neschopnosť plniť každodenné povinnosti, myšlienky na sebapoškodenie a podobne, je čas vyhľadať lekára.

Z hľadiska psychiky môžeme povedať, že šestonedelie sa končí pre Vás vtedy, keď začnete spoľahlivo rozoznávať potreby svojho dieťatka, začnete rozoznávať rôzne druhy plaču a reagovať na ne. Nadobudnete istotu v starostlivosti. Po cca 6 týždňoch sa na Vás dieťatko po prvýkrát cielene usmeje. Tento úsmev, spojený s pohľadom do očí, je prvým prejavom jeho sociálnej bytosti.

**Základy starostlivosti o bábätko**

V prvých týždňoch potrebuje dieťatko najmä jesť, spať, udržiavať v čistote a Vašu blízkosť. Ak dieťatko po kojení zaspí a pravidelne sa budieva na kŕmenie, nemusíte mať obavy, že by neprijímalo dostatok tekutín. Priemerne priberie novorodenec za týždeň 150 - 250 gramov, postupne sa tento prírastok spomaľuje. V prvých dňoch si dieťa pýta mliečko pomerne často, postupne redšie, na konci šestonedelia zvyknú detičky jesť 8 - 10 krát za deň. Je to tým, že žalúdok sa rozťahuje, v priebehu prvých týždňov sa zväčší viac ako 10násobne.

Je dôležité po každom kŕmení dieťatka dbať na to, aby si dôkladne odgrglo, pričom môže vyjsť von aj malá časť mliečka. Nejedná sa v tomto prípade o patologické zvracanie. Pokiaľ má dieťa tendenciu k zvracaniu mliečka aj v spánku, odporúčame, aby spalo na mierne naklonenej podložke, kde vrchná časť je cca 4 - 5 cm vyššie, ako spodná.

Zdravý novorodenec by mal spať 18 - 22 hodín z dňa. Často môžete vidieť, ako sa v spánku dieťatko strhne na to, že rozhodí ručičky a nožičky, zobudí sa a rozplače sa. Jedná sa o Moorov reflex, ktorý bude postupne vyhasínať. V takejto situácii môže pomôcť ručičky jemne chytiť a pomaličky ich pritiahnuť nazad k telu skôr, ako sa bábätko stihne prebudiť. Dieťatko odporúčame pri spaní polohovať, t.j. klásť ho pri spánku striedavo mierne naklonené naľavo a napravo, aby sa zabránilo skráteniu svalov na jednej strane.

Bábätko nenechávame v pocikanej alebo pokakanej plienke, po každej stolici dôkladne zadoček otrieme, aby sme predišli vzniku zaparenín. Ideálne je po stolici oplachovať zadoček čistou vodou. V prípade, že hrozí zaparenie, používame krém proti zapareninám.

Dieťa nie je potrebné celé kúpať každodenne. Novorodenca postačuje umývať v čistej vode, ktorá by mala mať teplotu medzi 36 a 37ºC.

Pre dieťa je veľmi dôležité, aby bolo vo Vašej blízkosti. Veľa naň hovorte, aby malo šancu počúvať Váš hlas, prihovárajte sa mu pri každodenných úkonoch. Novorodenca pokojne veľa hladkajte, mojkajte, túľte, noste na rukách, nechajte na Vašom tele, pokiaľ to je príjemné Vám aj jemu. Nechávajte často dieťatko vo Vašej blízkosti, dovoľte mu aby Vás mohlo cítiť, počuť, vnímať. V prvých mesiacoch života dieťaťa sú obavy z rozmaznania neopodstatnené, dieťa potrebuje blízkosť vzťahovej osoby. V žiadnom prípade neaplikujte v prvých mesiacoch života na dieťa metódu vyplakania sa.

Pokiaľ má novorodenec zvýšenú teplotu, dlhšiu dobu sa Vám ho nedarí utíšiť, bolestne plače dlhšiu dobu ako bežne, nedá sa zobudiť ani po výrazne dlhšej dobe spánku ako bežne, má nedostatok tekutín, vždy je to dôvod na kontaktovanie pediatra.

**Praktické informácie**

Sexuálny styk s partnerom obnovte až po šestonedelí, alebo až keď definitívne ustane odplavovanie očistkov. Pri znovuzapočatí sexuálneho života buďte trpezlivé, pretože vplyvom hormonálnych zmien, dojčenia, zvýšenej únavy je možný pokles sexuálnej túžby u žien.

Po šiestich týždňoch od pôrodu navštívte svojho gynekológa, ktorý Vám urobí lekársku prehliadku a skontroluje, či sa Vaša regenerácia po pôrode ukončila.

Dojčenie nie je stopercentná ochrana proti počatiu (1 z 20 dojčiacich žien otehotnie). Pokiaľ teda neplánujete v tomto čase ďalšie tehotenstvo, odporúčame Vám využívať antikoncepčné metódy. Pokiaľ ste po cisárskom reze, odporúčame otázku antikoncepcie riešiť obzvlášť starostlivo. Šestonedelie by malo byť obdobím regenerácie organizmu. Počas tehotenstva sa množstvo živín z Vášho tela využilo na rast a vývin bábätka. Mali by ste preto počas šestonedelia dbať na pestrú a zdravú, pravidelnú stravu.

Je dôležité počas šestonedelia dodržiavať pitný režim, dojčiaca matka by mala vypiť cca 3 litre tekutín denne. Môže sa to zdať veľa, no je potrebné si uvedomiť, že už na konci šestonedelia vypije Vaše dieťa 500 - 700 ml denne a jeho spotreba bude ešte rásť.

Šestonedieľka by mala primerane odpočívať. Je samozrejmé, že pri starostlivosti o bábätko sa nedá spať nepretržite 8 hodín, celkový sumár spánku za 24 hodín by však mal dosiahnuť minimálne 7 - 8 hodín. Odpočívajte preto aj v čase, keď dieťatko spí.

Pôrod a šestonedelie je obdobím veľkých zmien, pre Vás, aj pre celú Vašu rodinu. Prajeme Vám, aby ste ho prežili v zdraví a vzájomnej spokojnosti.

Materiálne a prístrojové zabezpečenie gynekologicko-pôrodníckej aj pediatricko-neonatologickej kliniky sa rozvíja aj vďaka občianskym združeniam. Ak sa rozhodnete niektoré z nich podporiť darom alebo 2% z dane, pomôžete nám rozvíjať služby pre naše pacientky a ich bábätká. Ďakujeme.

OZ Pre Ženy – občianske združenie pri gynekologicko-pôrodníckej klinike

OZ Trenčianska klinika pediatrie a neonatológie

Zoznam poskytovateľov laktačného poradenstva:

Štúdio pre tehotné – Mgr. Zuzana Hromníková 0915710818

GRAVIFIT -Bc. Veronika Salicová  [www.gravifit.sk](http://www.gravifit.sk/)<[http://www.gravifit.sk](http://www.gravifit.sk/)>

MC BAMBI – Mgr. Martina Hupková - 0905888994

GYMISIS -Mgr. Andrea Kavalcová – 0911049361