



**INFORMACE
PRO NASTÁVAJÍCÍ
MAMINKY**

ÚVOD

Milá maminko,

pomocí této informační brožurky bychom vás chtěli seznámit s porodnicí Orlickoústecké nemocnice.

Pro většinu nastávajících maminek je velice důležité, ve které porodnici přivedou své děťátko na svět a jaká tam bude péče, jak o miminko, tak o ně samotné.

Chceme vám podat přehledné informace o všem, co vás čeká od první chvíle, kdy se rozhodnete pro naši porodnici.

Podrobnější informace o našem oddělení naleznete na našich internetových stránkách a facebooku porodnice.



Facebook:

Porodnice Orlickoústecké
nemocnice



Webové stránky:

[https://usti.nempk.cz/kliniky-
a-pracoviste/porodnice](https://usti.nempk.cz/kliniky-a-pracoviste/porodnice)

Vážíme si vaší důvěry v naši porodnici.

PŘED PORODEM

CO ZAŘÍDIT

Co zařídit před porodem

- Zvolit si dětského lékaře, ke kterému se s svým dítětem po porodu zaregistrujete.
- Nesezdaní rodiče musí na matrice v místě bydliště sepsat Prohlášení o určení otcovství.
- Vyplnit prohlášení o jménu dítěte (obdržíte u svého registrujícího gynekologa).

Porodní plán

- Osobní konzultaci porodního plánu doporučujeme v případě, že jsou vaše požadavky odlišné od našeho návrhu porodního plánu, který je k dispozici na našich webových stránkách.
- Konzultace probíhají každou středu mezi 13.–14. hodinou po předchozím telefonickém objednání na čísle 465 710 387.
- Doporučujeme navštívit naše předporodní kurzy, kde se dozvíte, jaké jsou naše běžné postupy.



Rychlý odkaz
na porodní plán
najdete na QR kódu



PŘED PORODEM

PORODNICKÁ AMBULANCE

Porodnická ambulance

Pokud se rozhodnete родit v naší porodnici, nemusíte se registrovat k porodu.

Registrující gynekolog vás po 36. týdnu těhotenství odešle k nám do ambulance k evidenci do porodnice, případně vás předá po termínu porodu do naší péče.

Při evidenci se vyplňují identifikační údaje a porodopis, proto je vhodné mít s sebou vyplněný dotazník pro rodičku, který najdete na našich webových stránkách.

Nezapomeňte si s sebou vzít těhotenskou průkazku, všechna vyšetření, ultrazvuky, občanský průkaz a kartičku pojištěnce.

Porodnická ambulance se nachází v přízemí budovy B

Objednání je možné přes rezervační systém na webových stránkách porodnice nebo na telefonním čísle 465 710 387.



Psychologická pomoc

Pokud jste prvorodička a máte obavy z porodu nebo byl váš předchozí porod komplikovaný, nabízíme možnost konzultace. Na konzultaci se objednávejte na telefonním čísle 465 710 387.



Online objednání:

www.nempk.cz/informace/online-objednani-orlickousteckanemocnice

PŘED PORODEM

CO S SEBOU DO PORODNICE

Co s sebou do porodnice

- těhotenská průkazka, všechna vyšetření a ultrazvuky,
- občanský průkaz, u cizinek pas,
- kartička pojištěnce,
- oddací list (u manželů), nebo zápis o určení otcovství z matriky (u nesezdaných párů), nebo rodný list (svobodná matka bez udání otce dítěte),
- léky v původním balení, které pravidelně užíváte,
- omyvatelné přezůvky, noční košile, župan, kojící podprsenka, jednorázové kalhotky, ručníky, hygienické potřeby, porodnické vložky, absorpční vložky do podprsenky.

Doporučené věci k porodu

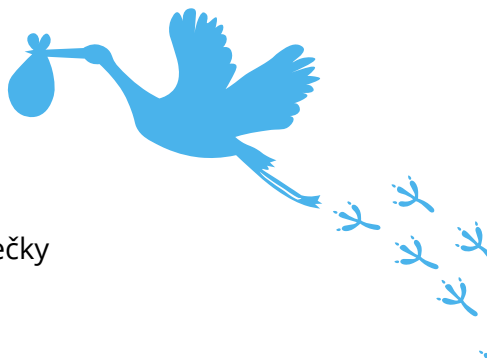
- balzám na rty,
- hroznový cukr,
- oblíbená hudba na flash disk,
- teplejší ponožky,
- květová/minerální voda ve spreji na osvěžení,
- oblíbený éterický olej.

Pro partnera

- přezůvky.
- jídlo, pití.

Pro miminko

- 25–30 jednorázových plen,
- vlhčené ubrousky,
- v den odjezdu mít nachystané oblečky a autosedačku na cestu domů.



PŘED PORODEM

PŘÍPRAVA TĚLA K PORODU

Fyzioterapie

Fyzioterapeut může uvolnit ztuhlé a bolestivé svaly, kloubní blokády, pomoci při diastáze břišních svalů. Naučí správnou aktivaci a relaxaci svalů pánevního dna.

Doporučení k fyzioterapeutovi může vypsát váš registrující gynekolog nebo praktický lékař.

Výživová doporučení

Čaj z maliníku (i jahodníku)

- od 36. týdne těhotenství,
- usnadňuje porod, zmírňuje porodní bolesti,
- po porodu má vliv na zavinování dělohy.

Lněné semínko

- od 36. týdne těhotenství,
- lžiči lněného semínka můžete zalít horkou vodou, semínko bobtnáním vytváří gel,
- gel i samotné semínko lze sníst buď samotně, nebo přidat do jogurtu či kaše,
- provlhčí porodní cesty, uvolňuje svaly pánevního dna, funguje i jako prevence zácpy.

Datle

- od 36. týdne těhotenství 4–6 datlí denně,
- zkracují první dobu porodní, zvyšují pravděpodobnost spontánního začátku porodu a také zvyšují pravděpodobnost porodu bez medicínských zásahů.

PŘED PORODEM

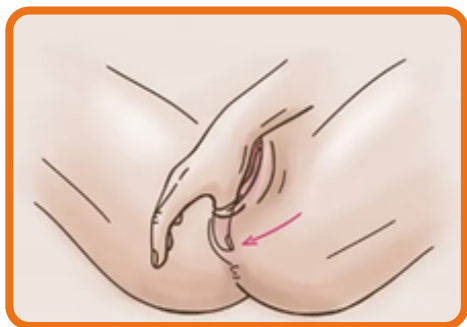
PÉČE O HRÁZ PŘED PORODEM

Masáž hráze

- zvyšuje elasticitu hráze, a tím může vést k prevenci porodního poranění,
- začíná se s ní 6 týdnů před termínem porodu, a to každý den po dobu asi 10 minut,
- masíruje se kvalitním rostlinným olejem nebo přípravky určenými přímo na masáž hráze.

Postup

1. Zavedete si palec do pochvy a tlačíte na hráz směrem k řitnímu otvoru a do stran, ucítíte napětí a v něm vydržíte 1–2 minuty. Palci se provádí i masáž dolní poloviny pochvy. Zpočátku může být hráz tuhá a citlivá, masáž by neměla bolet, ale měla byste cítit tlak. Je důležité, abyste při provádění masáže byla uvolněná, měla uvolněné svaly pánevního dna a zhluboka a pomalu dýchala.
2. Pokud provádí masáž partner, použije místo palce ukazováčky.



PŘED PORODEM

PÉČE O HRÁZ PŘED PORODEM

Aniball

- zdravotnická pomůcka určená k prevenci poranění hráze při porodu a jako prevence stresové inkontinence,
- princip spočívá v tom, že v pochvě nafouknete balónek, který následně jej vytlačujete ven,
- provádí se od ukončeného 36. týdne těhotenství (tzn. 37+0), samotné cvičení trvá 15–30 minut,
- více informací na Aniball.cz.



Vaginální bylinná napářka

- od 38. týdne těhotenství,
- zlepšuje pružnost měkkých tkání v oblasti pánevního dna,
- provádí se cca 15 minut nebo do vychladnutí směsi,
- provádí se i v 1. době porodní, kdy snižuje vnímání bolesti,
- působí relaxačně v oblasti hráze, nahřátá hráz se stává poddajnější.



PŘED PORODEM

HOMEOPATICKÁ PŘÍPRAVA

Homeopatická příprava k porodu

- od 36. týdne těhotenství (tzn. 36+0)

Arnica montana 15 CH



Actea racemosa 15 CH



Caulophyllum 15 CH



10 granulí od každého homeopatika rozpustit v 0,5 litru vody a popíjet přes den (do PET lahve)

Arnica montana

- prevence únavy (fyzické i psychické), příprava na poranění, nastartování kojení,
- navrácí pružnost cévních stěn, snižuje otoky a krevní tlak ke konci těhotenství.

Actea racemosa

- rozliší poslíčky od kontrakcí (buď utiší, nebo zrychlí až do porodu),
- bolesti do stehen, bolesti z jedné kyčle do druhé, bolesti v zádech,
- proti klasickému strachu z porodu.

Caulophyllum

- koordinuje poslíčky, připravuje dělohu k porodu, napomáhá poddajnosti děložního hrdla,
- ulevuje od bolesti do třísel a močového měchýře.

PŘED PORODEM

HOMEOPATICKÁ PŘÍPRAVA

Strach, obavy z porodu

- Gelsemium sempervirens 15 CH nebo 30 CH
 - 5 granulí 1–2x denně nebo i nárazově při návalu strachu

Odtok plodové vody

- Arnica montana 15 CH + Actea racemosa 9 CH
+ Caulophyllum 9 CH
 - 10 granulí od každého homeopatika rozpustit v 0,5 litru vody a popíjet po 30 minutách



V případě dotazů kontaktujte:
veronika.hainisova@nempk.cz



PŘED PORODEM

HOMEOPATICKÁ PŘÍPRAVA

Obecná pravidla pro užívání homeopatik

- Homeopatický lék je obvykle připravován ve formě granulí (jako antiperle).
- Pomocnou látkou, tzv. nosičem účinné látky, je laktóza a sacharóza – množství sacharózy je minimální, mohou je tak bez obav používat i pacienti s cukrovkou.
- Homeopatika jsou bez vedlejších nežádoucích účinků a kontraindikací, bez obav mohou užívat i těhotné ženy a kojenci.
- Homeopatický lék by neměl být brán do rukou, u francouzských homeopatik slouží k odpočítávání kalíšek, který tvoří zátku tuby.
- Po každém použití nezapomeňte tubu s granulemi dobře uzavřít.
- Doba použitelnosti je vždy vyznačena na každé tubě a je potřeba ji dodržovat.
- Běžná dávka je 3, 5 nebo 10 granulí, dle doporučení lékaře nebo lékárníka.
- Užití je nejvhodnější alespoň čtvrt hodiny před nebo půl hodiny po jídle, když je ústní dutina prosta všech cizorodých látek a příchutí.
- Účinek homeopatik je rušen silně aromatickými látkami, např. mentolem (zubní pasta, žvýkačka!), kávou... Je lepší se jim vyhnout.
- Homeopatika nepolykáme, necháme je pod jazykem zvolna rozplynout.
- Malým dětem a kojencům je možné nechat je před podáním rozpustit ve lžičce vody.

POROD

PORODNÍ SÁLY

Porodní sály

Máme k dispozici 3 samostatné porodní boxy. Dva se sprchou, jeden s vířivou vanou.



Na každém porodním sále je polohovatelné porodní lůžko

K dispozici jsou také míče a další pomůcky



Volitelnost intenzity osvětlení a přehrávač hudby na sále je samozřejmostí



POROD

PODPŮRNÉ TECHNIKY

Během porodu můžete využít množství relaxačních pomůcek a podpůrných technik

- **Homeopatie**

Homeopatii využíváme při přípravě k porodu, u rodiček s odteklou plodovou vodu k přípravě porodních cest nebo například při podpoře kojení a k lepšímu hojení porodního poranění. Homeopatika obsahují vysoce ředěné přírodní látky a jejich užívání je v těhotenství a při porodu naprosto bezpečné.

- **Aromaterapie**

Aromaterapie je přírodní léčebná metoda podporující fyzické i psychické zdraví, která využívá éterických olejů z různých rostlin. V porodnictví má široké uplatnění např. na podporu kontrakcí, uvolnění porodních cest či k povzbuzení při únavě a vyčerpání.

- **Bylinná napáňka**

Rodičkám nabízíme také bylinnou napáňku, kterou dosáhneme hned několika účinků – aromaterapie, hydroterapie, fototerapie a termoterapie. Napáňka působí nejen na porodní cesty, ale příznivě ovlivňuje i psychiku ženy.

- **Rebozo**

Rebozo je název pro dlouhý šátek pocházející ze Střední a Jižní Ameriky. Při porodu se využívá k masážím a k manévrování s dítětem v pánvi. Při porodu s ním lze pracovat jak na úrovni dítěte, tak matky.

POROD

PODPŮRNÉ TECHNIKY

- **Multitrack**

Multitrack je závěsný systém s šálou, gymnastickým balónem, porodní stoličkou a žíněnkou. Multitrack je podporou v aktivním přístupu k porodu a umožňuje i zapojení partnera či doprovodu.

- **Balóny**

K dispozici máme gymnastické balóny, gymnastické balóny „peanut“, overbally i masážní balónky. Všechny slouží k lepšímu pohodlí rodičky, a to nejen k relaxaci mezi kontrakcemi, masáží, ale také k lepšímu zvládnutí kontrakcí a celkové podpoře aktivního přístupu při porodu.

- **Taping**

Taping využívá elastických lepicích pásek, které se aplikují na kůži. Můžeme je využít například při otocích nohou, při křížových bolestech při porodu, k podpoře břicha v těhotenství nebo i k přípravě k porodu.

Dále pracujeme se zavinovacími šátky či nahřívacími polštářky.

Farmakologické tlumení bolesti

Nabízíme také možnost využití farmakologického tlumení bolesti (injekční analgetika, Entonox – rajský plyn, epidurální analgezie).



PO PORODU

BONDING

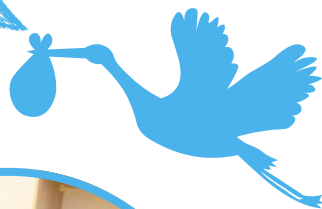
Bonding

Bonding tvoří a podporuje vazby mezi matkou a dítětem bezprostředně po porodu.

Miminko je po fyziologickém porodu uloženo na břicho maminky a přikryté nahřátou dečkou. Podporujeme samopřísátí děťátka k prsu. Veškerá vyšetření a vážení miminka probíhají po uplynutí dvou hodin.

První koupel odkládáme do druhého dne a délku měříme před propuštěním.

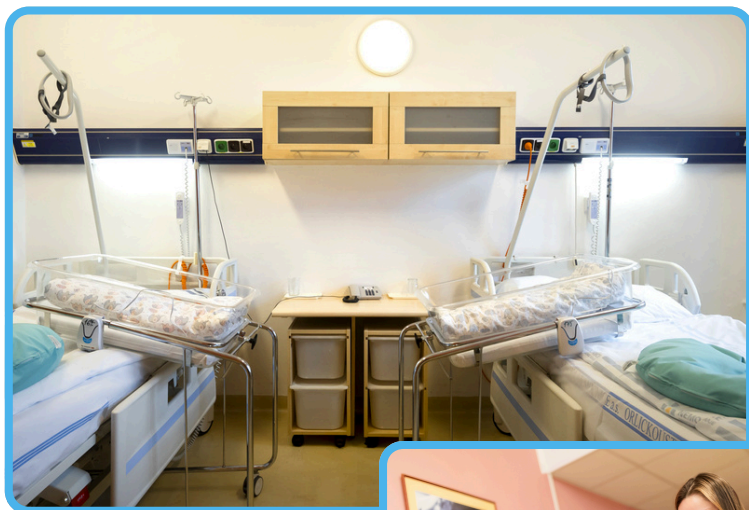
Po císařském
řezu může plný
bonding provádět
otec dítěte.



PO PORODU

ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

Pokoje pro maminky jsou dvoulůžkové, vybavené polohovatelnými postelimi, nábytkem na míru a přebalovacím pultem s vaničkou. Sociální zařízení (sprcha, toaleta) je vždy společné pro 2 pokoje.



Na pokojích je k dispozici
přímá telefonická linka
na novorozenecké oddělení

PO PORODU ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

Na oddělení šestinedělí je k dispozici jeden nadstandardní pokoj (nelze zamluvit dopředu). Najdete zde vlastní sociální zařízení, rychlovarnou konvici, lednici, mikrovlnou troubu a rozkládací lůžko pro tatínka.



V případě volné kapacity oddělení se snažíme umisťovat maminky na pokoj samostatně



PO PORODU

ROOMING-IN

Rooming-in

System rooming-in znamená, že maminka je po celou dobu pobytu neustále s dítětem.

Tento systém je spojen s mnoha přínosy. Největším z nich je nepochybně rozvoj kladného vztahu matky s dítětem. Mnohonásobně také zvyšuje schopnost maminek kojit, protože neustálá přítomnost dítěte u matky má pozitivní vliv na mléčnou sekreci.

Díky systému rooming-in se maminka naučí porozumět něžným projevům dítěte a získá jistotu v péči, což nepochybně ocení po návratu do domácího prostředí.



PO PORODU

INFORMACE PRO NÁVŠTĚVY

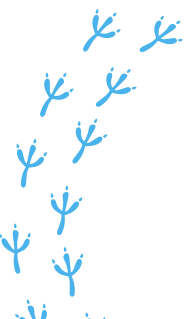
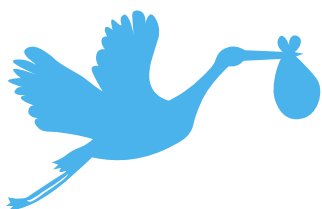
Informace pro návštěvy

Návštěvy maminek a miminek na oddělení šestinedělí jsou umožněny v návštěvní místnosti bez omezení.

Pokud bude maminka na pokoji sama, nabízíme možnost návštěvy zákonného zástupce dítěte přímo u ní.



Vstup pro návštěvy na oddělení je z předního vchodu do budovy A (před nemocnicí od autobusové zastávky).



PO PORODU PÉČE O NOVOROZENCE

Novorozenecké oddělení

Během pobytu v naší porodnici se postupně naučíte o své miminko pečovat pod dohledem novorozeneckých sester – laktačních specialistek.

Péče o miminka

- miminka ukládáme do postýlek vybavených monitorem dechu,
- v průběhu celé hospitalizace vám bude k dispozici oblečení pro miminko,
- všechna vyšetření a ošetření miminka provádíme za přítomnosti rodičů, kteří jsou srozumitelně informováni o dalším postupu.

Po propuštění

- obdržíte zprávu o novorozenci určenou do rukou dětského lékaře a očkovací průkaz s vloženou kopií zprávy pro vás.

Novorozenecké oddělení nabízí **k zapůjčení monitory dechu Babysense**. Monitory dechu sledují dechovou aktivitu dětí a v případě zástavy dechu pak na tuto skutečnost upozorní hlasitým alarmem. Tím výrazně snižují riziko výskytu syndromu náhlého úmrtí dítěte.



Více informací k monitorům dechu
na telefonu 465 710 340

PO PORODU

PODPORA KOJENÍ

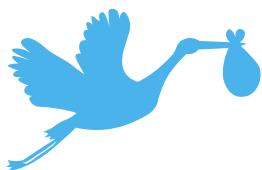
Podpoře kojení věnujeme velkou pozornost:

- nabízíme individuální pomoc při každém kojení pro osvojení si správné techniky, která je základem úspěšného kojení,
- doporučujeme kojení bez omezování délky a frekvence.

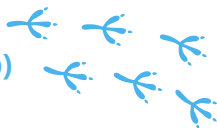
Jsme Baby Friendly Hospital

Titul Baby Friendly Hospital (česky „Nemocnice přívětivá k dětem“), vyhlášený WHO a Dětským fondem OSN UNICEF, je udělován všem nemocnicím na světě, jejichž novorozenecká oddělení dodržují 10 kroků k úspěšnému kojení. Cílem je podpora, ochrana a prosazování kojení jako nejoptimálnější výživy pro dítě.

Prosazujeme výlučné kojení do 6 měsíců věku a pokračování v kojení 2 roky i déle. Mateřské mléko plně odpovídá potřebám dítěte, je ideální pro jeho zdravý růst i vývoj a obsahuje velké množství protilátek, které jej chrání před infekcemi. Kojení prohlubuje citovou vazbu mezi maminkou a miminkem.



Horká linka kojení
465 710 340 (nonstop)



Nabízíme odbornou pomoc i po propuštění do domácí péče při problémech s neprospíváním, bolestivostí prsů, snížením tvorby mateřského mléka, prostřednictvím horké linky kojení a laktační poradny.

LÉKÁRNA NABÍZÍ MAMINKÁM

Lékárna Orlickoústecké nemocnice
pro vás připravila speciální nabídku

OTEVŘENO
Po-Pá 7.00-17.00
Ne 8.00-12.00

PORODNICKÉ VLOŽKY

- Batist, Absorgyn, Hartmann v balení po 20 ks

FIXAČNÍ SÍŤOVÉ KALHOTKY ve vel. M, L, XL

- Tena – baleno po 5 ks, Hartmann – baleno po 3 ks

PLENKOVÉ KALHOTKY NEWBORN

- Bambo, Linteo, Pampers baby

SORTIMENT MEDELA, ARDO, BEL BABY A DALŠÍ

- formovače bradavek, kojící kloboučky, chrániče bradavek, manuální a elektrické odsávačky, vložky do podprsenky, vlhčené ubrousky, lahvičky, hydrogelové hojící polštářky, další sortiment na individuální objednání

HOMEOPATIE

- příprava k porodu, na podporu kojení, hojení poporodních poranění

ČAJE NA PODPORU KOJENÍ

- Apotheke, Megafyt, Leros

DĚTSKÁ A POPORODNÍ PŘÍRODNÍ KOSMETIKA NOBILIS TILIA

- koupelové oleje, šampony, sprchové gely, oleje na masáž břicha, masážní olej na prsa a hráz, další sortiment individuálně na objednání

A DALŠÍ

- šicí bylinky, dětská kosmetika HIPPI, mast Leniens 100 g, mast Bepanthen za akční cenu, mast na bradavky Purelan.

KONTAKTY

Porodnicko-gynekologické oddělení Orlickoústecká nemocnice

Adresa nemocnice

Nemocnice Pardubického kraje, a.s.
Orlickoústecká nemocnice
Čs. armády 1076
562 18 Ústí nad Orlicí

Kde se v nemocnici nacházíme?

Porodnice – příjem rodiček: budova A, 2. patro
Porodnická ambulance: budova B, přízemí

Telefonní čísla

Porodnická ambulance: **465 710 387**
Oddělení šestinedělí: **465 710 243**
Horká linka kojení: **465 710 340**
Návštěvní služba porodních asistentek v domácím prostředí během šestinedělí: **607 098 894**

