



INFORMACE PRO PACIENTKY

ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ A

Vážená paní,
gratulujeme Vám k narození dítěte a srdečně Vás vítáme na oddělení šestinedělí A.

Informace uvedené v tomto dokumentu Vám sdělí porodní asistentky při příjmu na oddělení, v písemné formě slouží pro pozdější připomenutí a doplnění.

PERSONÁL NA ODDĚLENÍ

Na oddělení se o Vás starají porodní asistentky, dětské sestry a lékaři.

Každé ráno přijde na vizitu lékař – gynekolog / porodník, který kontroluje Váš celkový stav, zavinování dělohy, charakter očítků, vyprazdňování. V případě, že jste po nástřihu hráze nebo po císařském řezu, denně vizuálně kontroluje sešití operační rány. Pro správné zhodnocení stavu poranění je nutné, abyste po nočním odpočinku byla ještě před ranní vizitou řádně osprchovaná (voda + ruka + mýdlo). Pro usnadnění kontroly šití na hrázi je nutné úplně sundat alespoň jednu nohavičku kalhotek a vložky položit na posteli pod sebe, aby Vám očítky stékaly na ně.

POKOJE

Na oddělení máme sedm nadstandardních pokojů.

Součástí lůžek je polohovací mechanismus. Využívejte polohování při kojení i při oteklých dolních končetinách. Prosíme, abyste brali ohled, hlavně v době návštěv, na nosnost lůžka, která je maximálně 150 kg.

Na oddělení šestinedělí není z hygienických důvodů doporučena přítomnost návštěv v lůžku pacientek.

Na stěně vedle lůžka je zavěšeno dorozumívací zařízení. V případě akutního problému – silného krvácení, závratě, nevolnosti a naléhavé potřeby, vyžadující rychlý zásah porodní asistentky, si ji můžete zavolat stiskem tlačítka s ikonou sestřičky ve žlutém obdélníku. K tomuto je primárně určena. Také Vám však jejím prostřednictvím porodní asistentka nahlásí čekající návštěvu.

Nabíječku na mobilní telefon a jiné elektrospotřebiče zapojujte do zásuvky pouze se souhlasem ošetřujícího personálu, ne všechny zásuvky lze pro tyto účely použít.

Ve svém nočním stolku na pokoji, případně v bílé skříni na chodbě oddělení máte k dispozici náhradní košile, vložky a jednorázové podložky. Košili si měňte každý den, ale zbytečně prádlem neplývejte. Důrazně Vás prosíme, abyste jednorázové podložky nepoužívaly na přebalovací pult, jsou určeny pouze pro ochranu Vašeho lůžka před potřísněním krví.

Balíček vložek je určen pouze pro Vaši potřebu, každá maminka má své balení. Zbylé vložky si odnese domů, z hygienických důvodů je nepřípustné, aby je použila jiná maminka.

Použité podložky či vložky vyhazujte pouze na toaletě a v koupelně do červených pytlů na použité hygienické potřeby. **NEVHAZUJTE POUŽITÉ VLOŽKY ANI UBROUSKY Z NETKANÉ TEXTILIE DO TOALETNÍ MÍSY – UCPÁVÁ SE!** Špinavé košile vhazujte **POUZE** do určeného koše na prádlo umístěného na chodbě, ne do košů na odpad. Plast vyhazujte do koše určeného na plastový odpad umístěného na chodbě oddělení.



INFORMACE PRO PACIENTKY

ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ A

STRAVOVÁNÍ

Strava se obvykle podává v určený čas. Výjimku mají pouze maminky s diabetem na inzulinu a maminky s dětmi na jiných odděleních. Strava je dodávána z nemocniční kuchyně v uzavřených tabletech. Každý tablet je určen pro jednu pacientku. Do hodiny po rozdání stravy se tablety svážejí zpět do kuchyně. Na jídlo tedy máte vyčleněnou určitou dobu, jejíž délku bohužel nemůžeme z hygienických důvodů ovlivnit. Ze svého tabletu si můžete na pokoji nechat pečivo, ovoce, zeleninu, mléčné výrobky a jednorázové plastové nádobí. Ponechávání keramického nádobí (talíře, misky...) a kovových příborů je **ZAKÁZÁNO!**

Na klinice je k dispozici kavárna k případnému dokoupení potravin, nápojů a hygienických potřeb, funguje donášková služba z kavárny na pokoj a dále je v budově rozmístěno několik automatů na nápoje a drobné potraviny. Zakoupené potraviny nebo stravu donesenou Vašimi příbuznými či návštěvami je možno konzumovat jen v mezích stanovených ošetřujícím lékařem. Na každém pokoji máte k dispozici lednici. Na potraviny, které zde chcete uchovávat, si, prosíme, čitelně napište své jméno. Pomůcky k popisu potravin jsou na lednici. Neoznačené potraviny nebo potraviny s prošlou dobou trvanlivosti jsou likvidovány.

Po porodu Vám doporučujeme hodně pít, ideálně alespoň 3 litry tekutin denně, v horkých dnech i 4 litry. Doporučené tekutiny: neperlivá voda, ovocný čaj, čaj pro kojící matky, do pitného režimu patří i polévky – masové a zeleninové vývary. Nedoporučujeme: sycené nápoje (Cola, Fanta apod.), koncentrované džusy, silnou černou kávu a silný černý čaj. Termoska na Vašem stolečku má obsah 1 l.

MOČENÍ

Pokud jste se po porodu ještě sama nevymočila, pijte dostatečné množství tekutin. K prvnímu spontánnímu močení po vyndání cévky (vycévkování) po porodu by mělo dojít nejpozději do 6 hodin. Nahlaste to, prosíme, co nejdříve porodním asistentkám. Obecně chodte močit často, přibližně každé dvě hodiny. Plný močový měchýř totiž vytlačuje dělohu nahoru a může být překážkou správného zavínování dělohy. Děloha tak ochabuje a mohlo by dojít k silnému krvácení. Prosíme důrazně, nechodte močit do sprch, ale pouze na toalety!

HYGIENA

V šestinedělí dodržujte důkladnou hygienu. Po každé manipulaci s vložkou si umyjte ruce a proveďte jejich dezinfekci. Nádobky s dezinfekcí jsou k dispozici na ~~toaletách~~, pokojích, na chodbě u vstupních dveří ~~i před vstupem na dětský box~~. Jako dezinfekční pomůcku můžete používat různé antibakteriální gely z vlastních zásob. Jejich výhodou je, že je můžete mít stále u sebe.

Prsy, suturu po nástřihu hráze i po císařském řezu udržujte v suchu a čistotě.

Sprchovat se je potřeba co nejčastěji, ideálně vždy po kojení. Počet sprchování není nijak omezen, záleží na Vašich potřebách a celkovém stavu, ale doporučujeme minimálně 5x denně (voda + ruka + mýdlo).

Na operační rány po císařském řezu i po nástřihu hráze používejte pravidelně od 1. dne po porodu mýdlo (na intimní partie můžete používat mýdlo pro intimní hygienu, které obsahuje antibakteriální složky či dubovou kůru; na celé tělo včetně intimních partií můžete používat dětské mýdlo či jemné mýdlo bez parfemace), protože zaschlá krev v této oblasti by se mohla stát půdou pro množení bakterií, které by



INFORMACE PRO PACIENTKY

ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ A

komplikovaly hojení. Nepoužívejte žínku, ránu důkladně namydlete rukou. Před ošetřením, mytím operační rány si své ruce vždy též umyjte mýdlem.

Pro správné zhodnocení stavu poranění je nutné, abyste po nočním odpočinku byla na ranní vizitu řádně osprchovaná.

Doporučujeme používat nejlépe dva ručníky, neotírat prsa ani suturu po operaci na břiše ručníkem, kterým si otíráte rodidla (očistky jsou vysoce infekční). Bude-li to možné, větrejte hráz bez spodního prádla (v poloze vleže v posteli), jinak noste nejlépe vzdušné síťované kalhotky.

Vložky si berte v den porodu dle potřeby á 2 ks, krvácení bývá v intenzitě velmi silné menstruace. Další dny postačí pouze 1 ks. Je lepší vložky častěji měnit než použít více kusů najednou, aby nedošlo k zapaření šití po nástřihu. Pokud jste po císařském řezu, noste vložky v kalhotkách tak, aby se nedotýkaly operační rány. Po celou dobu šestinedělí nepoužívejte menstruační kalíšky, tampony, ani menstruační houby.

Svých bradavek se dotýkejte co nejméně, a to pouze čistýma (a raději i dezinfikovanýma) rukama. Na bradavkách totiž mohou vzniknout malé trhlinky (ragády), které jsou bolestivé, ale hlavně se těmito malými trhlinkami můžou do těla dostat bakterie. Ty potom mohou způsobit zánět prsu (mastitidu). Po doteku použité vložky si nikdy rukou nasahejte na prsa, ani na miminko.

Na rozdíl od intimních partií si bradavky prsů mydlete co nejméně, aby nedocházelo k vysušování citlivé pokožky. 3. den po porodu obvykle nastupuje laktace a prsy se „nalévají“. Nebojte se je ve sprše pořádně promasírovat a případné „zatvrdliny“ rozmasírovat.

Je vhodné co nejdříve po porodu nosit kojící podprsenku. Chráníte si tak bradavky před třením noční košilí a možným přenosem infekce z košile, která bývá často potřísněna očistky. Vložky do kojících podprsenek udržujte čisté a suché.

Bradavky a dvorce můžete preventivně po přikládání ošetřit kapkou svého mléka či přípravky, které jsou k tomu určené. Prevencí poranění bradavek je hlavně správná technika kojení, tj. poloha, přísátí i délka přiložení miminka. O pomoc můžete požádat dětskou sestru či porodní asistentku ve službě.

STEHY

Stehy na hrázi po porodu se nevyndávají. Vypadají Vám samy asi 7.–10. den. Pokud je hráz oteklá a bolestivá, je možné sedět na nafukovacím kruhu a opatrně ledovat, ale maximálně 3x denně do 24 hodin po porodu.

Stehy po císařském řezu se také nevyndávají, pouze se 5. den zastřihnou konce stehů, které přečnívají přes okraj operační rány.

Na jizvy doporučujeme oplachy / obklady odvarem z dubové kůry a aplikaci Hemagelu, na jizvu po císařském řezu si můžete preventivně po sprše aplikovat HemaCut Spray – ochrannou krycí vrstvu. Všechny léčivé přípravky si můžete zakoupit v lékárně.

Na naší klinice Vám můžeme nabídnout nadstandardní ošetření poranění biostimulačním laserem. Biostimulační laser podporuje látkovou výměnu buněk v kůži a podkoží do hloubky, aktivuje přirozené hojící procesy v kůži. Stimuluje tvorbu kolagenu, leukocytů, zvyšuje metabolismus tkáně, podporuje novostavbu cév a průtok krve. Tím má významný podíl na urychlení hojení. Díky protizánětlivému účinku biostimulačního laseru je urychleno hojení zánětlivých ložisek. Opakované působení zvyšuje regeneraci kůže. Léčba biostimulačním laserem je bezbolestná a po zákroku nevyžaduje



INFORMACE PRO PACIENTKY

ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ A

žádná omezení. Poranění ve většině případů reaguje na léčbu laserem rychle a s viditelnými výsledky již po několika aplikacích. Cena jednoho ošetření je 200,- Kč a není hrazeno zdravotním pojišťovnou.

NÁVŠTĚVY

Návštěvy jsou možné denně od 14 do 18 hodin za dodržení všech návštěvních pravidel, které jsou na všech odděleních veřejnosti viditelně dostupné. Výjimky jsou možné po domluvě se sestrou ve službě. Ve vlastním zájmu odmítejte návštěvy s projevem akutního onemocnění, chráníte tím sebe i své miminko. Prosíme návštěvy, aby před 17. hodinou uvolnily maminkám místa u jídelních stolů a nechaly je navečeřet. Miminko mějte při přesunech po chodbách vždy v pojízdné postýlce, a to při návštěvách i při přesunech na dětský box. **NIKDY NENOSTE MIMINKO V NÁRUČÍ!** Hrozí nebezpečí uklouznutí např. na mokré podlaze, nevolnost, omdlení apod.

Se svojí návštěvou a miminkem se zdržujte pouze na tomto patře. Pokud chcete navštívit např. kavárnu, patientské centrum v přízemí, či kapli kliniky, prosíme, abyste to nahlásila porodní asistentce, včetně místa, kde Vás případně najde. V takovém případě miminko vždy předejte dětským sestram.

Květiny, které dostanete, mohou být z hygienických důvodů umístěny pouze ve stojanu na chodbě. Květiny v zemině nebo substrátu nemohou být na oddělení z hygienických důvodů vůbec.

PROPUŠTĚNÍ

Po spontánním porodu odchází maminka domů druhý až třetí den. Po císařském řezu je maminka propuštěna třetí až čtvrtý den. Den porodu či operace se počítá jako nultý den.

Přejeme Vám co nejhezčí pobyt na tomto oddělení.

Personál oddělení šestinedělí A

