

Wypis ze szpitala



Przystosowana za zgodą LSH
2018 HVEbæk2c

HVE Akranesi
Sími 432 1000, fax 432 1001
www.hve.is

Heilbrigðisstofnun Vesturlands
Akranesi
Sími 432 1000, fax 432 1001
www.hve.is

Wypis/opieka poporodowa: Przed wyjściem do domu dostaniecie Państwo imię oraz numer telefonu położnej, która będzie przychodziła do Was do domu i będzie opiekować się Wami i Waszym dzieckiem przez pierwsze 5-10 dni po porodzie. Prosimy Państwa o skontaktowanie się z Waszą położną zaraz po przyjeździe do domu aby ustalić czas pierwszej wizyty. Jeśli macie jakieś pytania lub problemy związane z położeniem i pielęgnacją dziecka powinniście Państwo zwrócić się do położnej.

Położna: _____

Numer telefonu: _____

Jeśli zostają państwo na Oddziale położnictwa po porodzie to informacje dotyczące połogu, karmienia piersią oraz pielęgnacji dziecka dostaną Państwo na oddziale przed wyjściem do domu.

Badanie pediatryczne: Pierwsze badanie pediatryczne noworodka jest przeprowadzone w pierwszej dobie życia. Rodzice mogą również skorzystać z wizyty u pediatry na 5-6 dobę po porodzie w Szpitalu Dziecięcym Hringsins. Badanie pediatryczne w Szpitalu Dziecięcym:

Dzień _____

miesiąc ____/____ godzina ____

Ljáðu mér eyra: Jeśli macie jakieś pytania dotyczące przebiegu porodu i pobytu w szpitalu po porodzie macie możliwość zamówienia wizyty u położnej na oddziale Opieki ciążowej-22B w LSH w Reykjavíku, tel. 543-3253 między godz. 8- 16 w dni powszednie. Ważne jest aby na wizytę zabrać ze sobą odpis karty ciążowej. Skontaktować można się również z Oddziałem położnictwa w Akranes i umówić się na wizytę u położnej/ lekarza aby omówić swoje doświadczenia odnośnie porodu jeśli zajdzie taka potrzeba. Jeśli masz jakieś zastrzeżenia dotyczące opieki na Oddziale położnictwa w Akranes możesz skontaktować się z oddziałową położnictwa pod nr.tel. 432-1113 lub na stronie internetowej Szpitala hve.is pod linkiem „Ertu með ábendingu eða kvörtun?“.

Gratulacje z okazji narodzin dziecka/ dzieci i powodzenia.

Serdeczne pozdrowienia - pracownicy Oddziału położnictwa HVE w Akranes



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. Uważny 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 przez używanie leków przeciwbólowych. Zaleca się Ibuprofen 400-600 mg trzy razy dziennie przez kilka pierwszych dni oraz dwie tabletki 500 mg Paratabs/Panodil 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. Jeśli mieszkasz poza obszarem Reykjavíku musisz umówić Waszym Ośrodkiem Zdrowia na zdjęcie szwów.

Kopia karty ciąży i akt urodzenia: Jeśli chcesz otrzymać kopię karty ciąży to musisz się skontaktować z sekretarką medyczną w Przychodni zdrowia na pierwszym piętrze. Kopię zamówić można jednak dopiero po 3-4 miesiącach po porodzie. Możliwość wysłania maila z prośbą o kopie na adres laeknaritari@hve.is. Akt urodzenia odtrzymuje się przy wypisie ze szpitala na Oddziale położnictwa. Również można zamówić na stronie internetowej Þjóðskrá (www.thjodskra.is) pod linkiem „vottorð- pantanir„.

Porady ogólne: Mimo, że kobiety po porodzie szybko wychodzą do domu to radzimy jednak zachować spokój i odpoczywać przez następne dni. Kobiety powinny skupić się na swoim samopoczuciu, odpoczynku razem z dzieckiem i zaadaptowaniu się do nowej roli rodzica. Ważne dla organizmu jest wypijanie dużo płynów przede wszystkim wody oraz zdrowe odżywianie się. Aby zapobiec różnym infekcją ważne jest dbać o higienę t.j. mycie rąk oraz stosowanie środka dezynfekcyjnego po skorzystaniu z toalety oraz po zmianie podpaski.

Powrót do szpitala: W przypadku dużego krwawienia, wysokiej gorączki, bóli brzucha, upławów o nieprzyjemnym zapachu, problemów z oddawaniem moczu lub w razie innych problemów prosimy o zgłoszenie się do poniżej wymienionych ośrodków służby zdrowia. Kobiety mieszkające poza Reykjavíkiem mogą skontaktować się z lekarzem/położną z najbliższego Ośrodka Zdrowia lub szpitala.

Problemy ≤ 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 lub zaraz po powrocie do domu ze szpitala skontaktuj się z **Oddziałem Położnictwa w Akranes** pod nr. tel.

432-1113

W razie poważnych problemów – zadzwoń na **Pogotowie ratunkowe pod nr.tel. 112.**

Problemy \geq 2 tygodnie po porodzie. Odnośnie problemów związanych z karmieniem piersią lub oczyszczania się macicy po porodzie skontaktuj się z Oddziałem położnictwa pod nr. 432-1113. Jeżeli dziecko zachoruje skontaktuj się ze swoim Ośrodkiem Zdrowia w ciągu dnia od (08- 16), od godz.16 z Dyżurem lekarskim lub w weekendy pod nr.tel. 1770 ,tam uzyskasz pomoc lub lekarze dyżurni pokierują Cię dalej jeśli zajdzie taka potrzeba.

Karmienie piersią: Karmienie piersią jest ważne zarówno dla matki, jak i dziecka. Bliskość matki i dziecka jest dobrą podstawą dla prawidłowej laktacji. Aby zwiększyć ilość mleka u matki należy przystawić dziecko do piersi 8-12 razy na dobę w ciągu pierwszych dni / tygodni. 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. Nerki noworodka są jeszcze niedojrzałe i nie gotowe do przyjmowania zbyt dużej ilości płynu. Siara jest pierwszym i wystarczającym pożywieniem dla noworodka. Jej produkcja zazwyczaj wzrasta w ciągu następnych 2-4 dni. Żołądek noworodka jest wielkości winogrona, a więc niewielka ilość siary jest wystarczającym pokarmem dla niemowląt. W ciągu następnych dni żołądek niemowlaka się powiększa wraz z rosnącym zapotrzebowaniem na pokarm. Mleko matki jest bogate w przeciwciała, które wzmacniają układ odpornościowy dziecka. 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 chwytą brodawkę albo jest nieprawidłowo przystawione do piersi. Zwróćcie się o pomoc, jeśli ból będzie się nasilał lub gdy pojawią się rany na brodawce. Okłady z wody na brodawki przed i po karmieniu piersią zmniejszają uczucie bólu.

Gdzie się zgłosić jak dziecko jest chore: Jeśli dziecko dostanie wysoką temperaturę przed 12 tygodniem życia zgłoś się na Ostry Dyżur do Szpitala Dziecięcego tel. 543-3700 lub do najbliższej Przychodni Zdrowia. Z dziećmi powyżej 12 tygodnia życia - do Ośrodka Zdrowia lub do pediatry do Domus Medica tel. 5631010. 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.

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 chorobą 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 spaniem, uczucie bezradności i lęk. Jeśli masz takie objawy, które stopniowo narastają zgłoś się koniecznie do Ośrodka Zdrowia.

Bóle: Przez pierwsze 2-3 tygodni można odczuwać ból i dyskomfort, dlatego też wskazane jest zażywanie leków przeciwbólowych. Zaleca się przyjmowanie dwóch tab.Paratabs/ Panodil 500 mg 3-4 razy dziennie oraz dodatkowo 1 tab. Íbúfen 400 mg przez pierwsze dni. Leki przeciwbólne są w niewielkim stopniu wydalane z mlekiem matki nie mając wpływu na dziecko. Pamiętaj, aby wraz z upływem czasu zmniejszać stopniowo ilość przyjmowanych leków przeciwbólowych.

Ogólne informacje: Dobrze jest pamiętać, o higienie przy ogólnej opiece nad noworodkiem. Zalecamy, aby wszyscy odwiedzający myli i/lub zdezynfekowali 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 ° do 37,5 ° C. **Pielęgnacja pępka noworodka:** ważne jest zachowanie kikut pępka suchego i czystego. Pępek przemywać mokrym patyczkiem do uszu lub gazikiem a następnie osuszyć starannie. Jeśli pępek jest prawidłowo pielęgnowany kikut odpada w 5-10 dniu życia dziecka. Jeśli pojawi się wokół pępka czerwona otoczka to konieczne 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.

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.

Badanie słuchu noworodka: u wszystkich noworodków wykonuje jeszcze na oddziale położniczym przed wypisem do domu albo po badaniu lekarskim w 5-6 dobie życia. Jeśli nie uda się wykonać tego badania w Szpitalu możecie zgłosić się do (Heyrnar og-talmeinstöð) Ośrodka badania słuchu i mowy tel. 581-3855.

Obrzęk: Powodem obrzęku piersi jest zwiększony przepływ krwi i zatrzymywanie wody w tkance sutka. 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. Aby zapobiec obrzękom powinno przykładać się dziecko często do piersi tj. co najmniej 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 ściągnięcie mleka, co ułatwi waszemu maluszkowi prawidłowe chwycenie brodawki. Pomocne jest zastosowanie zimnych okładów na pierś zaraz po karmieniu piersia. Możesz użyć leków przeciwzapalnych (np. Ibuprofen) które działają przeciwbólowo i zmniejszają stan zapalny, 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 spowoduje wyciśnięcie mleka z brodawki. Zobacz film dokumentalny: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

Niedrożne kanały mlekowe/ 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/ zapalenia:** przykładaj dziecko prawidłowo do piersi. Unikaj stresu, ciasnych koszulek i staników z metalowymi fiszbinami.

Porady przy niedrożności kanałów mlekowych: 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. Mamom pomaga masowanie piersi od podstawy w kierunku brodawki, bezpośrednio przed karmieniem lub w trakcie ale pamiętajcie, że musi być to masaż bardzo delikatny. Dobrze jeśli żuchwa dziecka znajduje się tam gdzie są zatkane kanały. Chłodne okłady 5-15 minutowe po karmieniu piersią przynoszą ulgę. Jeżeli dziecko z jakiegoś powodu nie chce ssać, można użyć laktatora lub zciągać pokarm rękami. Jeśli dokonuje się tego przy każdym karmieniu zatkane kanały znikają w ciągu 2-4 dni, a nawet wcześniej.

Problemy związane z karmieniem piersią/ gdzie się zwrócić o poradę: Położna środowiskowa, która przychodzi do domu powinna Wam pomóc w razie problemów związanych z karmieniem piersią w pierwszych dniach po powrocie do domu ze szpitala, tj. jeśli wystąpią takie objawy jak np. wysoka temperatura, objawy grypy, bóle mięśni, zmęczenie, zaczerwienienie piersi. Jeśli nie jesteś już pod opieką położnej środowiskowej wtedy skontaktuj się z Oddziałem położnictwa w Akranes pod nr. tel. 432-1113 aby otrzymać wszelkich porad w zaistniałych problemach. Przy utrzymujących się problemach karmienia piersią można uzyskać porady u specjalisty od laktacji w ciągu 14 dni od porodu. Można to uzgodnić z położną środowiskową lub bezpośrednio skontaktować się poprzez stronę internetową <http://www.ljosmaedrafelag.is/thjonusta/brjostagjafaradgjof>.

Na dzień dzisiejszy specjaliści od laktacji nie ma w Akranes i okolicach więc kobiety mogą zasięgnąć porad w Reykjavíku. Jeśli pojawią się poważne problemy w godzinach wieczornych lub w dni wolne – zgłoś się na Dyżur Lekarski telefon 1770.

Wydalenie noworodka: W pierwszej dobie życia dziecko wydalą mocz zwykle tylko raz gdyż otrzymuje jeszcze niewielką ilość mleka. Wydalenie moczu zwiększa się do 4-6 razy na dobe 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 karryżółtą z domieszką białych skrępków. 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 trawienienny zaczyna swoją pracę. Dzieci połykają 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.