Príprava budúcej matky do pôrodnice

Zverejnené: 12. mája 2021 | Autor: Ing. Mária Lamparská



1. Pomôcky a lieky, ktoré bude potrebovať matka pre seba do pôrodnice:

- aspoň 2 balíky viac savých vložiek na prvé dni po pôrode,
- 3 balíky menej savých vložiek,
- aspoň 5 ks nepremokavých jednorázových podložiek s rozmerom 60×90 cm alebo 60×60 cm,
- 2 ks popôrodných nohavičiek (vhodnejšie sú tie, ktoré sa dajú oprať),
- masť proti popraskaniu bradaviek (keďže mamička sa počas prvých dní po pôrode učí dojčiť, pri nesprávnej technike môžu bradavky praskať – táto masť slúži na ochranu a regeneráciu bradaviek),
- vložky do podprsenky.
- Odporúča sa: hroznový cukor.
- Ľubovoľné: odsávačka mlieka, chladivé a hrejivé gélové prsné vložky.

Ženy po spontánnom pôrode:

- antidekubitný vankúš na sedenie,
- krém alebo penu na liečbu popôrodných nástrihov hrádze.

Ženy po cisárskom reze ocenia:

- krém na ranu po cisárskom reze (napr. s obsahom striebra a oxidu titaničitého a i.).

2. Pomôcky a lieky, ktoré bude potrebovať matka pre dieťa do pôrodnice:

- malý balík jednorázových plienok číslo 1,
- vlhčené obrúsky,
- detské tuhé mydlo,
- krém proti zapareninám na zadoček,
- 3 ks a viac kusov bavlnených plienok,
- 60 % lieh,
- 10 ks sterilných gáz 5×5 cm na ošetrenie pupku alebo ušiek po prestrelení,
- ušné tyčinky,
- cumeľ.
- Ľubovoľné: ortopedické nohavičky číslo 1.

3. Lieky a doplnky, ktoré matka bude potrebovať doma po návrate z pôrodnice

Po návrate z pôrodnice by sa mamička mala do 3-5dní hlásiť s bábätkom u vybraného pediatra. V rámci domácej lekárničky je potrebné mať:

- sirup s obsahom ibuprofénu,
- čapíky s obsahom paracetamolu 100mg v prípade horúčky dieťaťa,
- pri bolesti a nafukovaní bruška sa odporúčajú kvapky s obsahom simeticonu,
- z vitamínov bude bábätko potrebovať vitamín D, podľa potreby probiotiká a vitamín C,
- dôležité je mať po ruke repíkový čaj pri prípadnom výtoku z oka alebo pri vyrážkach na tváričke či zadočku, vhodný je aj na prvé kúpania,
- na hygienu nosa pre dieťatko sa odporúčajú ampulky alebo sprej s obsahom morskej vody s izotonickou koncentráciou a detské tyčinky do nošteka/uška.

Pre zvýšenú tvorbu mlieka matky sa odporúča užívať výživový doplnok s obsahom Senovky gréckej a Benedikta lekárskeho v dávke 3x denne po 2 tabletky z každého vitamínu alebo čaj pre dojčiace matky s obsahom feniklu.

Ing. Mária Lamparská