

# PRVI DANI PO PORODU U KLINIČKOJ BOLNICI SVETI DUH

---



# PRVI DANI PO PORODU U KLINIČKOJ BOLNICI SVETI DUH

---

## Dobrodošli u Rodilište Sveti Duh!

Ovaj letak namijenjen je trudnicama koje se pripremaju za porod u našem rodilištu i majkama koje su rodile, s ciljem informiranja o organizaciji Odjela babinjača, o uobičajenom tijeku prvih dana babinja (postpartuma) i zdravstvenim uslugama koje su Vam na raspolaganju.

---

### 1. O ODJELU



Odjel babinjača ima 11 soba. Uz izuzetak jedne dvokrevetne sobe, ostale su sve trokrevetne i svaka ima svoju kupaonicu.

Kao „Rodilište – prijatelj djece“, majkama omogućujemo neprekinuti zajednički boravak s djetetom (danju i noću, tzv. rooming in) te punu podršku dojenju kao najboljem načinu prehrane dojenčadi.



Svako dijete ima svoj krevetić koji je smješten uz majčin krevet. Iz sigurnosnih razloga, važno je da dijete uvijek smjestite u njegov krevetić kad nije pod Vašim budnim nadzorom – npr. kad se želite odmoriti ili kad izlazite iz sobe u kupaonicu.

Na Odjelu ćete se susresti s raznim osobljem – primaljama, medicinskim sestrama, liječnicima ginekolozima i pedijatrima te pomoćnim osobljem. Glavna ginekološka vizita je oko 07:30 h, a neonatološka oko 11:00 h. Na jutarnjoj viziti se donosi odluka o otpustu kući. Tijekom večernjih sati vizitu obavljaju dežurni liječnici. Tu smo zbog Vas, ne ustručavajte se postavljati pitanja o svom zdravstvenom stanju i tražiti pomoć.

Posjete su dozvoljene svakim danom od 16-17 h, za jednu osobu stariju od 12 godina.

---

### 2. BRIGA O MAJCI

Po porodu majka prolazi kroz velike promjene, tjelesne i emocionalne. Medicinsko osoblje pružit će Vam u prvim danima podršku u procesu prilagodbe na majčinstvo i oporavku od poroda.



Po dolasku na Odjel babinjača primalja/medicinska sestra će Vas zaprimiti i dati Vam jasne upute ovisno o načinu na koji ste rodili i Vašem zdravstvenom stanju.

---

## ➤ Tjelesni oporavak

Vaše je tijelo prošlo veliki napor – u prvim satima važno je da odmorite i unesete dovoljno tekućine. Moguće je da neposredno po porodu osjećate tresavicu, zimicu, pojačano znojenje ili bolove uslijed stezanja maternice.

Za prvo ustajanje nakon poroda do toaleta obavezna je pratnja i nadzor medicinske sestre/primalje. Ona će Vam pomoći ako osjetite slabost, što je moguće pri prvom ustajanju.

Odmarajte što je više moguće – kad dijete spava i Vi se pokušajte odmoriti. U prvom danu života novorođenče većinu vremena provede spavajući, što će i Vama dati priliku da odmorite.

Jedite i pijte dovoljno – nije neuobičajeno po porodu osjećati intenzivnu glad i žeđ.

Moguća je bol u trbuhu, međici ili rani od carskog reza – obavijestite osoblje ako je bol jača. Uobičajena je bol u trbuhu zbog stezanja maternice, posebice za vrijeme i nakon dojenja.

Krvarenje iz rodnice (lohije) je normalno. Obično je u prvom danu krvarenje obilnije, a potom se smanjuje. Ako primijetite naglu promjenu u krvarenju javite se osoblju.

Nakon vaginalnog poroda možete se otuširati već nakon prvog ustajanja ako se osjećate dobro. Higijena intimnog područja vrši se čistom mlakom vodom. Poželjno je imati mrežaste gaćice i pamučne uloške kako bi područje od šivanja ili epiziotomije ostalo prozračno, čisto i suho, što omogućuje uredno cijeljenje rane.

Majkama koje su rodile carskim rezom tijekom prvih 12-24 sata nakon poroda pruža se njega u krevetu. Nakon toga pri tuširanju treba pripaziti da se ne smoči rana od carskog reza. Rana se previja 3. postoperativni dan. Nakon što se previje rana i skine povoj majka se može normalno tuširati. Nakon tuširanja treba laganim pritiskom mekanim ručnikom posušiti ranu od carskog reza, a rub gaćica namjestiti iznad ili ispod rane da ju ne iritira.

---

## ➤ Emocionalne promjene

Promjene raspoloženja, umor i osjetljivost uobičajeni su nakon poroda. Slobodno se obratite medicinskom osoblju ako trebate razgovor ili podršku.

---

## 3. BRIGA O NOVOROĐENČETU

Kad Vas smjeste na Odjel babinjača, medicinske sestre će donijeti i Vaše dijete te Vas podučiti kako da o njemu brinete – kako da ga hranite i njegujete. Svim majkama osiguravamo informacije o dojenju kao najboljem načinu prehrane za novorođenče. Pritom poštujemo Vašu informiranu odluku ukoliko svoje dijete planirate hraniti na drugi način. Cilj nam je osnažiti Vas da se oporavite od poroda i steknete znanje i samopouzdanje kako biste za svoje dijete brinuli samostalno.

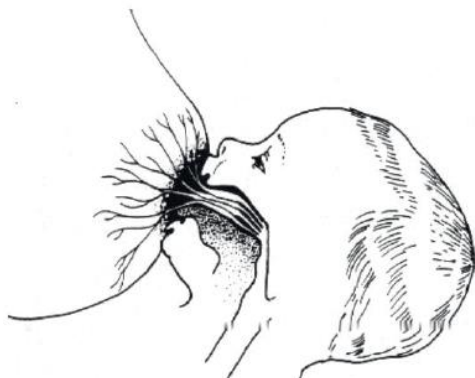


## ➤ Dojenje

Dojenje je najbolji način prehrane za novorođenče. Svjetska zdravstvena organizacija preporuča rani početak dojenja već u prvom satu te isključivo dojenje do navršениh 6 mjeseci djetetovog života, kada je potrebno uvesti raznoliku hranu uz nastavak dojenja. Dojenje se preporuča nastaviti do navršene 2. godine ili onoliko koliko majka i dijete žele.

Dojenje je vještina - svakoj majci i djetetu treba vježbe i vremena da ju savladaju. Za uspješno dojenje vrlo je važan dobar početak. Medicinske sestre pružit će Vam detaljnu edukaciju i podršku, a ovdje donosimo osnovne upute.

1. **S dojenjem započnite što ranije.** Ako Vaše dijete nije dojilo već u rađaonici, pokušajte ga staviti na dojku čim bude smješteno uz Vas.
2. **Boravite zajedno sa svojim djetetom danju i noću.** Neprekidni zajednički boravak omogućuje Vam da upoznate svoje dijete, naučite prepoznavati njegove potrebe, pravovremeno odgovarati na njih i savladate vještinu dojenja.
3. **Dojite na zahtjev.** To znači onoliko često i onoliko dugo koliko dijete to želi, bez ograničenja.
4. **Reagirajte na rane znakove gladi.** Uobičajeno ponašanje gladnog novorođenčeta uključuje otvaranje usta i okretanje glave u pokušaju da pronađe dojku, komešanje, tiho glasanje, stavljanje ručice blizu usta i sisanje prstiju. Plač je kasni znak gladi.
5. **Savladajte pravilnu tehniku namještanja djeteta na dojku.** Dijete približite dojci tako da cijelo njegovo tijelo privijete uz svoje, pri čemu je djetetov nos u razini bradavice. Obratite pozornost da su mu glava i tijelo u istoj liniji. Podržavajte djetetovo tijelo duž leđa, ramena i vrata. Izbjegavajte dijete pridržavati za glavu u području zatiljka kako bi ono moglo neometano zabaciti glavu unazad i na taj način duboko zahvatiti dojku. Bradavicom podražite djetetovu gornju usnu, pričekajte da široko otvori usta i tad ga privucite na dojku.



Slika 1. Pravilan hvat (SZO/UNICEF 2020.)

6. **Ne dajte djetetu drugu hranu osim vlastitog mlijeka.** Ovo je posebno važno u prvim danima, kad dijete treba često sisati da potakne uspostavu proizvodnje veće količine mlijeka. U prvim danima dijete sisanjem dobiva kolostrum – prvo mlijeko koje se stvara u maloj količini (nekoliko kapi do nekoliko mililitara) no izuzetno je bogato hranjivim tvarima i imunološkim faktorima i savršeno prilagođeno djetetovim potrebama u tom trenutku, i svojim sastavom i količinom. Zdravom donošenom djetetu koje se hrani na prsima u prvim danima nije potrebna nikakva dodatna hrana. Nepotrebnim davanjem „dohrane“ ometa se prirodan proces uspostave proizvodnje mlijeka i dijete zakida za kolostrum.
7. **Izbjegavajte upotrebu dudu varalica prije nego što se uspostavi dojenje (prvih 4-6 tjedana).** Dude varalice otežavaju prepoznavanje znakova gladi i ometaju uspostavu dojenja. Pri odluci o njihovom korištenju imajte na umu navedene rizike.

---

### ➤ **Alternativna prehrana novorođenčadi**

Način na koji ćete hraniti Vaše dijete u potpunosti je Vaš izbor. Ukoliko ste donijeli informiranu odluku da nećete dojiti ili ne možete dojiti iz zdravstvenih razloga, pružit ćemo Vam podršku da savladate hranjenje adaptiranim mlijekom za dojenčad. Podučit ćemo Vas kako hraniti dijete na bočicu, kako pripremiti hranu na siguran način i održavati higijenu pribora za hranjenje.

---

### ➤ **Njega novorođenčeta**

Svako jutro, medicinske sestre će nakratko odvesti Vaše novorođenče da ga presvuku i izvažu, te po potrebi izvade krv za pretrage, cijepe ga i obave novorođenački probir.



Ostalo vrijeme dijete boravi s Vama i potrebno ga je redovito prematati. U sobi su Vam na raspolaganju jednokratne pelene i podloge za prematanje, a vlažne maramice i kremu za pelensku regiju molimo da donesete. Po potrebi, sestre će Vam dati čistu odjeću za dijete.

Ako dijete prematate na stolu za prematanje nikad ga nemojte ostaviti bez nadzora. Koristite podlogu za prematanje koja Vam je na raspolaganju. Kožu pelenske regije čistite potezima od naprijed prema straga kako bakterije crijevne flore ne bi došle u kontakt s mokraćnim sustavom. Pelenu pričvrstite tako da ne prekriva pupčani bataljak, ako je potrebno prednju stranu pelene presavinite kako bi njen gornji rub bio ispod razine pupka. Pupčani bataljak nema potrebe tretirati, nastojte samo držati ga suhim.

## 4. OTPUST KUĆI



Ako su i majka i dijete dobro, obično se nakon vaginalnog poroda kući otpuštaju nakon 48 sati, a po carskom rezu nakon 72 sata. Otpust kući mogući je svaki dan, uključujući i dane vikenda i blagdane. Uobičajeno vrijeme otpusta je između 13 i 20 h. U slučaju bilo kakvih komplikacija, majka i dijete mogu ostati zajedno u bolnici dok god nisu oboje spremni za otpust.

Za otpust je potrebno donijeti odjeću za dijete prilagođenu vremenskim uvjetima i autosjedalicu („jaje“).

## 5. KOD KUĆE



Neposredno po otpustu kući daljnju podršku pružit će Vam patronažna služba. Potrebno je javiti se telefonski patronažnoj službi koja je nadležna za Vaše mjesto stanovanja. Preporuke za kontrolu ginekologa odnosno pedijatra bit će precizirane u otpusnim pismima.



### ➤ Kako ću znati da dijete dobiva dovoljno mlijeka?

- Dijete siše barem 8 puta u 24 sata; razmak između podoja ne mora biti jednak
- Nakon 3-4 dana možete čuti da dijete guta tijekom podoja
- Osjećate da su dojke nakon podoja mekše
- Dojenje je ugodno
- Praćenje pelena:
  - 5-6 mokrih pelena tijekom 24 sata
  - barem 2 do 4 stolice u količini od jedne žlice tijekom 24 sata
  - normalno je da se stolica mijenja u prvim danima

1-2 dana	<b>mekonij</b> - tamno zelena ili crna, katranasta stolica
3-4 dana	<b>prijelazna stolica</b> - smeđa, zelenkasta ili žućkasta stolica, rjeđe konzistencije
5 dana i više	<b>zlatno žuta stolica</b> - može biti dosta tekuća ili zrnata



### ➤ Koje su preporuke za siguran san?

- Preporuča se da novorođenče spava u vlastitom krevetiću, u istoj sobi s Vama
- Uvijek ga stavljajte da spava na leđima – spavanje na leđima povezano je s manjim rizikom od sindroma iznenadne dojenačke smrti

- Madrac treba biti čvrst i ravan, na njemu ne bi trebalo biti ništa drugo (nepričvršćene deke, plišane igračke i slično)
- ako ga pokrivete pokrivačem, dijete smjestite tako da su mu noge uz dno krevetića tik uz ogradu, a pokrivač zataknite za madrac i pričvrstite tako da njegov rub ne prelazi djetetova ramena – ovakav položaj spriječit će da pokrivač slučajno prekrije djetetovo lice



### ➤ Što ako smo zabrinuti za djetetovo zdravlje?

KB Sveti Duh nije u mogućnosti ponovno zaprimiti dijete koje je otpušteno iz rodilišta na dodatnu obradu i liječenje. U slučaju da budete zabrinuti za zdravlje Vašeg djeteta molimo da se javite odabranom primarnom pedijatru ili u Hitnu pedijatrijsku ambulantu. Na području Zagreba to su:

- Klinika za dječje bolesti Zagreb – Klaićeva 16
- KBC Sestre milosrdnice – Vinogradska 29
- KBC Zagreb – Kišpatićeva 12



### ➤ Što ako imam problem s dojenjem?

U slučaju da trebate savjet ili pomoć u vezi dojenja, slobodno se obratite u našu Laktacijsku ambulantu. Ambulanta radi ponedjeljkom od 11-13:30 ili po potrebi, a prethodno je potrebno naručiti se na tel. 01/3712-316 (narudžbe su radnim danom od 13-14 h).

Preporučamo da podršku dojenju po otpustu kući potražite i u Vašoj lokalnoj zajednici. Ovdje donosimo nekoliko korisnih poveznica na kojima možete pronaći grupe potpore dojenju ili IBCLC savjetnice za dojenje koje djeluju u Vašem okruženju.

- Hrvatska udruga grupa za potporu dojenju:  
[Popis grupa za potporu – Hrvatska udruga grupa za potporu dojenja](#)
- Hrvatska udruga IBCLC savjetnica za dojenje:  
[Savjetnice – ..savjetnice za dojenje](#)
- Udruga Roda – SOS telefon za dojenje:  
[Rodin SOS telefon za dojenje | RODA](#)

---

**Želimo Vam brz oporavak i ugodne prve dane s Vašom bebom!**

**SRETNO**

Izradili: Vedrana Guszak, dr.med.  
Maja Brkić, dr.med.  
Janja Vidak, bacc.med.techn.