**Informácie pre rodičov novorodencov:**

Milí rodičia, dovoľte, aby sme Vám zhrnuli zopár dôležitých krokov, ktoré musíte absolvovať po narodení Vášho dieťatka, resp. zopár užitočných rád, ktorým uľahčíme Váš spoločný štart:

1. **Čím skôr je potrebné vybaviť:**
2. *Rodný list*
3. *Kartičku poistenca*

<https://www.slovensko.sk/sk/zivotne-situacie/zivotna-situacia/_co-robit-po-narodeni-dietata-a>

Prihlášku už v súčasnosti viete vyplniť aj telefonicky za pomoci zákazníckej linky, prípadne na internete cez online formulár. **Na prihlásenie dieťaťa ako nového poistenca potrebujete:**

* prihlášku poistenca (nájdete ju v ktorejkoľvek pobočke, prípadne na internetovej stránke)
* rodný list
* OP rodiča alebo zákonného zástupcu.

1. **Poradne:**

* Pri príchode do pôrodnice si pripravte meno pediatra, telefónne číslo a adresu ordinácie, kam nemocnica pošle výsledky základných vyšetrení novorodenca.
* *Prepúšťaciu správu* z nemocnice by ste mali zaniesť zvolenému pediatrovi v prvý pracovný deň po prepustení z nemocnice. Následne sa dohodneme na prvom vyšetrení novorodenca.
* Následne budete chodievať do pravidelnej *kojeneckej poradne*. Do poradne budete chodievať vždy v presný čas vo vymedzených ordinačných hodinách, kde sa nebudete stretávať s chorými deťmi.
* *Výbava do poradne*: kartička poistenca, očkovací preukaz, 2 bavlnené látkové plienky, jednorázové plienky, náhradné oblečenie, pitie (ak bábätko nie je kojené).
* *Nálezy* od odborných lekárov prosím noste priebežne, originál musíme zakladať do zdravotnej dokumentácie. Odporúčame si vyhotoviť kópie.
* *Potvrdenie do Soc. Poisťovne* – po dožití 28 dní, máte nárok na príspevok – tlačivo – **príloha k tlačivu „z matriky“** prosím stiahnite z webovej adresy Sociálnej poisťovne, alebo z našej webovej stránky. Na poradni (zväčša 3. návšteva) Vám ju potvrdíme.
* Prosíme mamičky, aby si *kočíky* nechávali v čakárni, v daždivom počasí pred vstupom do ambulancie, kvôli zachovaniu bezpečnosti a hygieny priestorov.

1. **Ošetrovanie dieťaťa:**

* Dieťa bude užívať vitamíny:
  + *Vigantol* - D-vitamín potrebný hlavne pre rast kostí – od 10. dňa života 1 kvapka denne do mliečka na lyžičku, podáva sa minimálne do 2 rokov.
  + *Kanavit* - K-vitamín, potrebný pre správne zrážanie krvi - 1 kvapka 1x týždenne do mliečka na lyžičku do dovŕšenia 3 mesiacov života, len počas výlučného dojčenia. (ak dostalo dieťa po pôrode injekčne o nožičky, následne sa už nemusí podávať)
* *Ultrazvukové vyšetrenie bedrových kĺbov*: podľa najnovších štúdií sa deti hneď po narodení nemusia baliť naširoko (tzv. poštolky), ale postačuje vrstva jednorazovej plienky. Vo veku 1 mesiaca dieťa absolvuje vyšetrenie u ortopéda, ktorý zhodnotí postavenie a vyzrievanie kĺbov a odporučí ďalší postup a kontrolu. Odporúčané ambulancie:
  + - MUDr. Kusin - Orto Top, Teslova 33, Bratislava - tel. 0907043915
    - MUDr. Frištáková – Medante, Podpriehradná 3A, Bratislava – 0911 656 522
    - MUDr. Gerincová – Orthocare, Záhradnícka 42, Bratislava -0948 881 879
* Základná výbava *domácej lekárničky* pre bábätko:
  + lieky na zníženie teploty (Panadol, Nurofen; najlepšie v sirupovej aj čípkovej forme), samozrejmosťou by mal byť teplomer
  + odsávačka na soplíky na vysávač,
  + Libenar (alebo iná morská voda do nosa pre bábätká),
  + krém na zadoček (Jecoris rybacia mastička, Sudokrem),
  + detský olejček (do kúpela, na vytieranie dojčenských šupiniek z vláskov, na vytieranie nošteka a pod.),
  + Infadolan, modrá indulona, biela vazelína (masť na veľmi vysušené miesta novorodenca),
  + lieh a repík (na pupok, na vyrážky)
  + Ocuflash (na vyčistenie očiek)
  + rektálna rúrka (v krajnom prípade pri zápche)
  + malé množstvo umelej formuly a dojčenská voda
* Dieťatko stačí *okúpať* obdeň, mydlo používajte len na znečistené miesta (zadoček a kožné záhyby – krk, podpazušie, a pod.), po kúpeli deťom prospeje *masáž* s detským olejčekom/mliekom, ošetrujte *pupček* (po oddelení od okolitej pokožky vodou dobre poobmývajte, ak je treba, dezinfikujte liehom, repíkom, nechajte voľne sušiť na vzduchu)
* Dieťatko pravidelne *polohujte*, aby ste sa vyhli zležanej hlavičke, dieťa má spať na boku - obmieňajte strany pri každom druhom spánku, dieťa nesmie spať na brušku ani na chrbátiku pre riziko udusenia sa!
* Pri bdení dieťatko polohujte často, aj na bruško, aby si trénovalo krčné, chrbtové a vzpriamovacie svaly. Kým bábätko sa nevie posadiť samo, nepolohujte ho do sedu! Taktiež ho nedávajte do chodúľky, kým samo nevie chodiť! Telesný kontakt (koža na kožu, nosiče a pod.) je pre bábätko veľmi dôležitý na správny psychomotorický aj duševný vývoj. Klokankujte vo vhodnej polohe, dbajte na prísun vzduchu!
* Po prepustení z pôrodnice dbajte v období *šestonedelia* na dodržanie prísnej hygieny (nechodievajte do veľkého kolektívu, návšteva musí byť zdravá a pod.)
* Postupne privykajte dieťatko na *čerstvý vzduch* (chlad aj slnko), obliekajte dieťa vrstvovito, v prvých mesiacoch je dôležitá pokrývka hlavy, taktiež v letných horúčavách sa vyhýbajte priamemu slnku, avšak slnko je potrebné pre správny vývoj kostí, preto dieťa nezakrývajte pred slnkom, stačí dodržať zásady správneho slnenia. Malé bábätká by nemali chodiť na dlhé prechádzky v mrazivom a príliš veternom počasí. Nakoľko malé bábätká nemajú dostatočne vyvinutú termoreguláciu, treba si dávať pozor nielen na podchladenie ale aj na prehriatie telíčka!
* Dievčatkám prepichujeme *náušnice* najskôr po prvom očkovaní.

1. **Očkovanie**

* Najspoľahlivejšou ochranou pred infekčnými chorobami je očkovanie. Očkovanie je jedným z najúspešnejších výdobytkov medicíny. Rozširovanie pochybností o tom, že očkovanie nie je účinné a bezpečné môže byť pre zdravie verejnosti veľmi škodlivé. Chartou práv dieťaťa má každé dieťa právo byť chránené pred infekčnými chorobami. Pravidelné povinné očkovanie detí, ktoré je v SR bezplatné sa vykonáva v rámci špecifickej preventívnej starostlivosti.
* Orientačné informácie si môžete prečítať na našej webovej stránke, resp. na uvedených odkazoch si môžete prečítať ďalšie informácie alebo si stiahnuť brožúrku.
* Ak máte otázky, potrebujete sa poradiť ohľadom povinného aj doplnkového očkovanie, neváhajte nás kontaktovať.
* Očkovanie sa začína po 10. týždni života dieťatka.

1. **Výživa**

* *Dojčenie* – najoptimálnejšia výživa pre bábätko je bezpochyby materské mlieko. Ak máte akékoľvek pochybnosti, problémy, resp. potrebujete radu v súvislosti s dojčením, alebo sa chcete len informovať, neváhajte nás kontaktovať.
* Ak z akýchkoľvek dôvodov nie je dostatočné množstvo materského mlieka, je dobré mať v zálohe aj skúšobné množstvo umelej formuly, na ktorú dieťa privykajte postupne. Formulu nevymieňajte veľmi často (radšej sa porozprávajte najprv s lekárom).
* Ak dieťa je výlučne kojené (t.j. žiadnu umelú formulu nepapá), budete podľa rozpisu užívať vitamíny (viď vyššie). Dieťa nepotrebuje zvlášť tekutiny, kým je kojené stačí to množstvo obsiahnuté v mlieku. V horúčavách a pri príjme tuhej stravy ho môžete ponúkať aj dojčenskou vodou, slabými čajmi.
* Od ukončeného 4. mesiaca sa začína s *prvými dojčenskými príkrmami*. Zavádzame jeden typ jedla a počkáme 2-3 dni ako dieťa zareaguje, následne podávame ďalšie. Začíname so zeleninou, mäsom, ovocím. Využívame protektívny účinok materského mlieka v tzv. imunologickom okne, a do 6. mesiaca veku zavedieme čím viac nových potravín, aj lepok. Dieťa potrebuje mať aj v neskoršom období prísun mlieka aspoň 500 ml. Od 1. roku života dieťa sa môže stravovať ako dospelý, v rámci zdravej racionálnej výživy. Môže piť „kravské mlieko z obchodu“. Stravovacie návyky si už ale pestuje oveľa skôr, preto je vhodné už bábätko zoznámiť so správnym stolovacím režimom.
* Ak by ste sa chceli porozprávať o zavádzaní príkrmov, zdravej výžive, diétnych opatreniach a pod., neváhajte nás kontaktovať. Odporúčame stránku www.1000dni.sk.

1. **Kontakty**

* *Otázky* – vieme, že pri každej návšteve Vás zahltíme množstvom informácií. Snažíme sa komunikovať aj elektronicky a informácie postupne nahrávame aj na našu webovú/facebookovú stránku, aby ste sa k nim mohli dostať aj opakovane.
* Mailová/Facebook/SMS komunikácia je vyhradená pre „*neakútne*“ informácie (rady, recepty, info). Telefonická konzultácia je možná v rámci ordinačných hodín, môže sa stať, že Vám nezdvihneme na prvý krát kvôli vyťaženiu personálu. Poskytujeme možnosť telefonických konzultácií aj mimo ordinačných hodín v rámci nadštandardných služieb za poplatok.
* V prípade ak potrebujete *akútne* ošetrenie dieťaťa, je k dispozícii nepretržitá služba – pohotovosť - v Národnom ústave detských chorôb na Kramároch.