



PRVNÍ DNY S MIMINKEM DO DLANĚ



Spěcháme vám na pomoc!

nedoklúbko®

Když se vám miminko narodí dříve, než čekáte...



Nedoklubko – když se miminko narodí dříve, jsme tu s vámi

Nedoklubko už od roku 2002 podporuje rodiče předčasně narozených dětí a spolupracuje se všemi neonatologickými centry v Česku.

Každý rok se u nás narodí přes **6500 miminek předčasně** – a my jsme u toho, když rodiny procházejí tou nejtěžší zkouškou.

Pomáháme hned po porodu – **na 27 neonatologiích** předáváme rodičům Uvítací léčivé balíčky s informacemi, oporou a povzbuzením.

Vydáváme časopisy, knížky a podcasty – **vše zdarma**.

A hlavně: **propojujeme svět rodičů a zdravotníků**, protože jen společně můžeme dát dětem ten nejlepší start.
www.nedoklubko.cz



PŘIHLASTE SE K ODBĚRU NOVINEK Z NEDOKLUBKA ZDE:



Milá maminko, milý tatínku,

vstupujete do období, které jste si možná nepředstavovali.

Důvěřujte sobě i zdravotníkům, kteří jsou tu proto, aby udělali to nejlepší pro vás i vaše miminko.

Nic jste nezavinili. Předčasné narození není ničí vina – někdy se prostě věci dějí jinak, než jsme čekali. V tuto chvíli nemá smysl hledat odpovědi na otázky „proč“ a „co kdyby“. Důležité je, co můžete udělat právě teď. Důvěřujte sobě i zdravotníkům, kteří jsou tu proto, aby udělali to nejlepší pro vás i vaše miminko.

Na jednotce intenzivní péče jsou lékaři a sestřičky připraveni se postarat o vaše miminko od prvního okamžiku. Jak dlouhý bude váš společný pobyt v nemocnici, závisí na mnoha okolnostech – a mnohé z nich nemůžete ovlivnit. Soustředte se na to, co ovlivnit můžete. Ptejte se, naslouchejte, zapojte se. Jste pro své miminko těmi nejdůležitějšími...

Vaše miminko bude potřebovat čas, lásku a péči, aby mohlo růst a silnit. Zkuste se soustředit na každý malý pokrok, na každý okamžik blízkosti.

První návštěva neonatologie může být náročná. Sestřičky a lékaři vám poskytnou spoustu informací – i přesto, že to může být na začátku zahlcující. Budou vás ale zároveň vést a podporovat, abyste se mohli co nejdříve aktivně podílet na péči o své děťátko.

Protože čtete tyto řádky, už jste získali **naš Uvítací léčivý balíček Nedoklubka** – najdete v něm informace, příběhy a podporu od těch, kteří si touto cestou už prošli a myslí právě na vás!

Nebojte se na cokoli zeptat.

Posíláme mnoho sil!

Jsmo tu pro vás.



Za tým Nedoklubka

Lucie Žáčková

výkonná ředitelka

a maminka dcery Elly

narozené ve 25+3 t.t., 730 g

Děkujeme dárcům, kteří podpořili vznik této knížky prostřednictvím platformy ZNESNÁZE a našeho transparentního účtu 1171717/0100.

Děkujeme také všem autorům článků, rodičům a dětem na ilustračních fotografiích a oběma našim fotografům Silvii Valouškové a Radovi Vnenčákovi za citlivé zachycení momentů na neonatologických odděleních českých perinatologických center.

Narodilo jsem se předčasně

MUDr. Milena Dokoupilová

Primářka novorozeneckého oddělení Nemocnice Hořovice



Milá maminko, různé důvody vedly k tomu, že jste se ocitla na oddělení rizikového těhotenství nebo ležíte doma a čekáte, co se bude dít dál. Narození miminka je jedním z nejkrásnějších okamžiků pro každou maminku a celou rodinu. Tak jako většina maminek jste automaticky počítala s plánovaným termínem porodu, chodila pravidelně na kontroly a těšila se, až si poprvé vezmete do náručí svoje miminko. Od pozorování růstu břicha, výběru jména či kočárku vás mohou vyrušit komplikace, kdy se mohou všechny vaše plány a představy rozplynout jak „pára nad hrncem“.

Miminko najednou buď „chce“, nebo „musí“ nečekaně na svět. Dřív než v původně stanovený termín porodu. V České republice se ročně narodí až 8 % novorozenců před 37. týdnem těhotenství. Věřte, že na tuto situaci není nikdo z rodičů připraven.

Předčasný porod dítěte, které ještě není funkčně připravené na život mimo dělohu, je velmi emočně vypjatou situací. Cítíte strach, obavu, pocity viny.

Nechápete, jak se to mohlo stát právě vám. Budete stát před velkou životní zkouškou. Hlavou se vám bude honit spousta otázek a jen velmi málo odpovědí. Jak to všechno bude probíhat?

„Ahoj mami, nedá se nic dělat, už musím jít ven, musím se narodit.“

Po porodu na mě čeká spousta změn. Moje tělíčko si musí uvědomit, že už nejsem v bezpečí tvého břicha, ale že se musím začít snažit samo. První věc, kterou musím co nejlépe zvládnout, je adaptační přestavba oběhu a dýchání. Až mi lékaři přestřihnou pupečník a tím mě odloučí od placenty a taky od Tebe, musím se začít pořádně snažit. Po porodu mě co nejdříve uloží do nějakého teplého prostoru, zabalí mě do teplých plen nebo připraveného speciálního igelitu, který omezuje ztráty tepla a tekutin. Všichni mě budou pozorovat a jemně se mě dotýkat, ale to se neboj, jen budou zkoumat, jestli má adaptace probíhá správně. Otrou ze mě zbytky plodové vody. Když budu potřebovat, tak mi odsají pusinku či nosík, aby se mi dobře dýchalo. Kdyby mi to moc nešlo, tak mi určitě pomůžou. Pro tento případ mají připravené pomůcky, aby mi srdíčko dostatečně bilo a začalo jsem pravidelně dýchat. Až to všechno zvládnou, tak mě převezou na jednotku intenzivní péče. Tam už na mě bude čekat můj přechodný domeček. Už se těším, je tam pěkné teplíčko. Napojí mě na spoustu přístrojů, ale to vydržím. Prostě je potřebojuj. Mami, hlavně za mnou brzy přijď. Neboj se, jsem takové maličké, ale slibuju, že se budu snažit, abych Ti dělalo radost. Kdybys nemohla, tak mě pro Tebe určitě někdo rád vyfotí. Až mě přijdeš navštívit, pohlad' mě, dotkni se mě. Pak budeme oba cítit a vědět, že jsme zase spolu a že v tom není ani jeden z nás sám. Moje kůže bude jako ze sametu.

Mami a tati, vy za mnou můžete přijít většinou kdykoliv. Jsem přeci vaše miminko, lékařům a sestřičkám jste mě jen na chvíli půjčili, aby mi pomohli. Akorát když za mnou půjdete, dobře si omyjte a vydezinfikujte ruce, s imunitou jsem totiž trochu na štíru.

Mami, až přijdeš, tak uvidíš, jak se budu rozvalovat v měkkém pelíšku, nic mě nebude tlačit. Budu mít úplně malou plenku, všichni totiž budou čekat, až se poprvé vyčůrám a vykakám. Budu mít na sobě pár hadiček, možná i nějaký přístroj, který mi bude pomáhat s dýcháním. Ale to všechno potřebuju, musím to zvládnout. Některý přístroj nebo monitor i občas zahouká, ale nelekej se, sestřičky to sledují. Jinak bude všude příšeří a klid, to je to, co teď nejvíce potřebuji. Taky budu hodně spinkat, to budu nejvíce sílit. Budou mě rušit jen po 3–6 hodinách.

Mojí úplně první výživou bude infúze, která mi zabezpečí dostatek tekutin a všech živin, abych mělo co nejvíce sil se s nečekanou situací vypořádat.

Mám na Tebe jednu prosbu, pokus se co nejdříve s touto situací smířit i Ty. Začni co nejdříve pracovat na tom, abys pro mě měla mlíčko. Můžu Ti i poradit jak na to. Začni tím, že budeš hodně pít, alespoň 2–3 litry denně. Sestřičky Ti půjčí odsávačku mateřského mléka. Než to zvládnou samo, tak to bude na nějakou dobu Tvoje blízká kamarádka. Zkus pravidelně odstříkávat, ideálně aspoň po 3 hodinách. A nemysli si o těch prvních mililitrech, které se nazývají mlezivo, že bych je nepotřebovalo. Mlezivo totiž obsahuje spoustu protilátek a živin, které pomohou mojí imunitě a mému zažívání. Jak budu růst, budu potřebovat mlíčka víc a víc. Mlíčko budu ze začátku dostávat sondičkou přímo do žaludku, ale jakmile to půjde, dostanu ho i do pusinky a budu se moci i přisát k prsu. Víím, že nebude lehké ve dne v noci odsávat mateřské mléko, ale je to pro mě ta nejlepší výživa. Kdyby Ti to náhodou nešlo, tak se zlobit nebudu, lékaři to nějak vymyslí.

Až zvládnou ten složitý začátek, přijde to krásné, budeš si mě moci poprvé pochovat. Někdy to může být za pár hodin, někdy až za několik dnů. Říká se tomu klokánkování. Položí mě nahé na Tvůj nahý hrudník. To se Ti bude líbit, budu konečně aspoň na chvíli jenom Tvoje. Navzájem se ucítíme, splyneme. Hlavně se pohodlně usad', budu tam chtít být aspoň hodinu, můžeš mi něco potichu vyprávět, ale moc mě nešimrej, to pak nemůžu klidně odpočívat.

Postupně Tě sestřičky naučí se o mě starat, den bude plynout za dnem a já budu hezky růst. Někaké komplikace ještě přijít můžou, ale ty se pokusíme společně zvládnout. Jak se mi daří, Ti vždycky řekne lékař i sestřička. A kdy půjdu domů? No většinou se to podaří do plánovaného termínu porodu. A neboj se, uteče to jako voda. Přijde ten vytoužený den, kdy si mě odneseš s tátou domů.

Tak mi věř.

Tvoje miminko“





18 RAD, JAK ZVLÁDNOUT PRVNÍ DNY PO PŘEDČASNÉM PORODU

01/ EMOCE

Mít předčasně narozené miminko je zkušenost, na kterou vás nic dopředu nemůže připravit. Je to jízda na horské dráze emocí, do které padnete rovnou po hlavě a ještě nějakou dobu v bezdeši zíráte, jestli se to opravdu stalo. A je to šok. Uvnitř cítíte obrovskou lásku a strach zároveň, naději i zklamání, touhu i zoufalství... Ale dovolte si to. **Dovolte si užít ty hezké i ty méně hezké nebo vůbec nehezké emoce. Prožijte je. Je to naprosto normální, je to součást procesu a je to v pořádku nebýt nějakou dobu v pořádku.**

02/ POCITY VINY a VÝČITKY

Pocity viny a výčitky přijdou. Neohlášený a nezdáný přijdou a vkradou se do mysli. Přijde strach, úzkost, přijdou obavy. Přijdou otázky „Proč se to stalo? Proč zrovna já? Proč jsem nedonosila svoje miminko až do konce? Co bude dál? bude zdravé? Nebude postižené?“ Pohledy zpět a pohledy vpřed, které s sebou v závěsu potáhnou strach, úzkost, beznaděj... Ale je to součást procesu a je to v pořádku. A jak řekl C. S. Lewis: **„Jít zpátky a změnit začátek už nemůžeš, ale pořádek můžeš začít tam kde jsi a změnit konec“.** A tak zkuste přijmout to, co je. Nebojujte, nervěte se, ale přijměte to. A nechte plavat to, co bylo. Jsou to svodidla do slepých ulic. A mějte víru v to, co přijde. V tom je vaše síla.

03/ STRACH

I ten se ozve a bude se ozývat ještě dlouho a často. Bude se vracet. A možná i tak, že když ho vyženete dveřmi, přijde oknem. Je to součást procesu, je to lidské a je to v pořádku. Jen se jím nenechte zastavit. Vždyť strach sám nám jen říká: **„Bud' připraven na změnu!“** A pokud

se ztrácíte v překladu nebo si to překládáte jako „bud' připraven na ztrátu“, vede to většinou k tomu, že vám strach úplně zahalí mysl a sváže ruce. Co takhle překlad: „Bud' připraven na růst“...?

04/ TROCHU JINÁ LIGA MATEŘSTVÍ

Místo boje s nedostatkem spánku, hormonální bouří v šestinedělí, uspáváním a bolením břicha budete svádět úplně jiné bojovky. Boje o každý dech, o každý gram, o každý nový den... Ale i to je součást procesu a je to v pořádku. Každé neštěstí a těžká chvíle v sobě nese zárodek mnohem vyššího dobra a vykřeše to z vás mnohem lepší a silnější já. Protože k tomu největšímu růstu dochází až za pomyslnou hranici našich možností. **Pokud se nezdáte, nemůžete prohrát!**

05/ NĚCO JAKO KOJENÍ

Zajištění mateřského mléka pro vaše miminko je jednou z významných meť a terapeutických přístupů pro dny budoucí. Bude to taková trochu jiná forma kojení, takové kojení „na dálku“. Bude to prostě jiné, než jste si původně vysnila, ale tak moc důležité a léčivé. A tak i když se stanete na nějaký čas otrokem odsávačky, je to jen dočasná součást procesu a je to v pořádku. Jednou přijde čas i pro kojení, které jste si představovala... **Odsávejte mlíčko pro své miminko, dopřejte mu ten největší dar, který nyní potřebuje!**

06/ DOPLŇUJTE POHÁR ČISTOU VODOU

Péče o sebe je nyní víc než důležitá! Je důležité být k sobě laskavá! **Nebojujte se svou situací. Hleďte cestičky, co můžete udělat, aby vám v ní bylo líp.** Protože emocionální pouto mezi vámi a miminkem je velmi silné a funguje i přes stěnu inkubátoru. A nemůžete pomáhat druhým, pokud nejdřív nepomůžete sama sobě a nebudete mít váš vlastní pohár naplněný čistou vodou. Vodou, ne bahnem... A není v tom žádná sobeckost postarat se o sebe, tohle je nutnost a rituál, který je součástí péče o vaše miminko. Abyste mohla dávat, musíte sama mít.

07/ LÁSKA

Bojte se ze začátku milovat. Jasně že jo. Přijměte to a žádné výčitky, prosím. Ona přijde chvíle, kdy se vaše srdce otevře zešíroka a zažijete novou formu lásky. Lásku na úrovni, kterou jste nikdy předtím neznala. Obrovskou, všeprostupující a hlavně bezpodmínečnou. Bude to vaše jistota v dobách nejistoty. A taky vaše nejmocnější zbraň a další léčebný prostředek. A jak bude postupně odcházet strach, bude přicházet víc a víc lásky. Protože tam, kde je láska, tam není strach. **Milujte...**

08/ DOTEK

Dotek je jeden ze stimulů, který aktivuje tzv. parasympatickou část vegetativní nervové soustavy. Je to zjednodušeně nervstvo, které ovládá naše vnitřní orgány – trávicí trakt, srdce, plíce... Takže úplně jednoduše shrnuto, obejmete-li vaše miminko, resp. přivinete na holý hrudník, ovlivníte tím jeho dýchání, srdeční činnost, trávení... A mimo jiné tím spustíte i vypavení hormonu oxytocinu, který vyvolává v těle moc příjemné pocity. **Dotek je léčba. Dotek je naprosto zázračná technika. Aplikujte ji co nejčastěji to je možné. Tady je totiž láska hmatatelná, její účinky nepopíratelné a terapeuticky víc než důležité... Dotýkejte se svého miminka, klokánkujte, buďte mu na blízku!**

09/ VÍRA

Láska společně s vírou umí zázraky a jsou podstatnou součástí toho, jak zvládnete těžké chvíle. Člověk je jediný tvor, který je schopen vizualizace. Je jediný tvor, který si myšlenkou umí přivodit vyplavení jedné kouzelné molekuly – dopaminu, hormonu, který hraje zásadní roli ve vzniku motivace, emocí, v systému potěšení a odměn a způsobuje vznik příjemných pocitů. Není to o tom, že se hned začnou dít věci, které si představujete... Je to o tom, jak pak vnímáte náročné situace a o tom, že vyšší hladiny dopaminu zvyšují vaši citlivost na „benefity“ dané situace než na to, co „utrátíte“ a zvyšují vaši motivaci. Máte pak úplně jiný filtr na příjem informací a jinak se pak i chováte. A od toho se odvíjí i vaše výsledky. Když se něco nevede, dejte mozku signál pro vyplavení dopaminu třeba jen tím, že si řeknete, že tohle nakonec povede k něčemu moc dobrému. A ono povede. **Protože kam dáte energii, tam to vždycky poroste...** A tomu věřte!

10/ ZÁZRKY

Zázraky mají jednu úžasnou vlastnost – stávají se. A nezapomeňte, že vždy existuje možnost, že výsledek vašeho miminka může být lepší, než se předpokládalo. Jsou to ve většině případů předpoklady. **Takže věřte i na zázraky!**

11/ JSEM MÁMA

Mateřství je považováno za tu nejkrásnější a nejpřirozenější ženskou roli. Žijeme v době, kdy mají termíny mateřství, porod a kojení takovou důležitost, váhu a jasná pravidla, že nás ženy tahle masáž kolikrát zkouší zleva zprava, jestli mateřství praktikujeme správně... Ale!!! **Ať už si vy nebo vaše dítě vyberete jakoukoliv cestu, je to v pořádku, má to tak být.** Ani tady žádné výčitky! Protože mateřství má mnoho podob a nic není víc nebo míň... Je to prostě jen vaše.

12/ A CO TÁTA?

O ženách je toho napsáno celkem mnoho a termíny jako ženská síla se masivně skloňují na každém rohu. Ale kde bychom my ženy byly bez mužů? Nezapomeňme na to! Nechte mužům s důvěrou prostor po našem boku i v mikrosvětě, který je pro ně na první pohled možná trochu vzdálený. Jsou to přece oni, kdo jdou tmou spolu s vámi... Jsou to oni, kteří spolu s vámi prochází velmi obtížnou životní situací. Pečujte o vztah s nimi, hýčkejte ho i v dobách nelehkých. Nebo možná právě v dobách nelehkých. **Mluvte o všem, co cítíte, čeho se bojíte, co vás trápí. Propusťte svá trápení skrze slova, bude to krásná terapie pro váš vztah. A pro miminko to bude vždy jen dobře.**

13/ V OTÁZKÁCH JSOU ODPOVĚDI

Ptejte se. Na cokoliv. Ptejte se, dokud nenajdete odpověď. Žádná otázka není hloupá. A daleko víc ubíjející je se ptát jen sama v sobě, dusit obavy uvnitř a zvyšovat nejistotu, která už je i tak obrovská. Mluvte se sestřičkami i lékaři, jsou tu pro vás a vaše miminko a zažili tyto situace už mnohokrát. A obavy, nejistota a hlava plná otázek je společná všem mámám a tátům malých bojovníčků. Oni to ví. Svěřte se a důvěřujte jim. Andělům, kteří drží stráž nad vašim miminkem a pečují o něj, jak nejlépe umí. A že oni umí!

14/ ZVOLTE SI VÍTĚZSTVÍ

To, co odděluje poražené od vítězů, není štěstí nebo hloubka problémů. Ne, ne. Je to nastavení mysli. Zkuste změnit svoje myšlení, svůj úhel pohledu, zkuste změnit otázku „Proč se mi to stalo?“ za otázku „Co mi to má dát?“ **Zkuste zaměnit strach za lásku.** Není to vůbec jednoduché, ale je to možné a to je důležité!!! Je to takový pohyb vpřed stylem „pád na hubu – vztyk, pád na hubu – vztyk, pád na hubu – a zase vztyk.“ Ale pořád je to pohyb vpřed. Naučte se tančit i za bouře, klidně padněte, ale vybrečte se, pak se ale zhluboka na-dechněte a zase porozhlédněte po tom dobrém... A takhle jděte krůček po krůčku kupředu.

15/ NEPOROVNÁVEJTE

Každá maminka a miminko má svoji cestu a přesně tak to má být. Nic není víc nebo míň, nic není lepší nebo horší. Je to prostě jen a jen vaše. **Nesrovnávejte se s druhými, oni mají jinou cestu... a srovnávání se je cesta do pekla. Srovnávejte se nanejvýš se svým včerejším já.**

16/ KDO NEZAŽIL, NEPOCHOPÍ

I když je toho o předčasně narozených miminkách napsáno hodně, kdo to nezažil, jen těžko pochopí, jak náročná situace to je. Nezlobte se na své okolí, pokud to nechápe a ve vašich očích třeba zlehčuje. Ale běžte a naopak hledejte ty, kteří to zažili, prožili, ví a chápou. A od těch se inspirujte!

17/ POSELSTVÍ

Jestli vám celá tahle zkušenost a cesta může něco dát, tak to bude vděčnost a pokora k životu. Vděčnost za každý drobný pokrok, za každou maličkost. A že to nejdůležitější je tady a teď, zítra už může být vše jinak. A taky uvědomění, že ať se vlastně do budoucna stane cokoliv, vždycky budete svoje dítě milovat a tomu se říká láska... bezpodmínečná, vše přijímající láska. A v tom je obrovské bohatství.

18/ A NA ZÁVĚR JEŠTĚ...

I ty těžké a náročné chvíle se jednou unaví a vyjde sluníčko a postupně začnete cítit jeho odlesky ve tváři. Vítězství mohou mít různou podobu a nemusí to být nutně ta, kterou cílovou páskou proběhne většina davu. Krása vítězství může spočívat i v odlišnostech... A pamatujte, že i když věci nejdou podle našich představ, vždy jdou v náš prospěch. I když to třeba v té nejoblavější chvíli není vidět. Jednou bude. A je to vlastně obrovská úleva, pokud to přijmete... Protože pamatujete? Pokud se nevzdáte, nemůžete prohrát.

O autorce: MUDr. Kateřina Fialová, Ph.D.:

„Jsem především MÁMA dvou úžasných holčiček. Jsem LÉKAŘKA, věnuji se vědě a výzkumu, mám doktorát z Lékařské fyziologie. Jsem ŽENA, která přes spoustu strachů dokázala to, co její okolí považovalo za nemožné a překonala boj s chronickou nevléčitelnou nemocí. Mojí vášní je pomáhat druhým, ukazovat jim cestu, jak překonat překážky a nemusí jít zrovna jen o nemoc. VĚŘÍM v to, že silná VÍRA, LÁSKA a nastavení MYSLI dokážou zázraky.“

Druhá dcera Emma se jí narodila předčasně ve 30.t.t. s porodní hmotností 900 g. Je autorkou úspěšného Seriálu pro malé bojovníčky.

www.nedoklubko.cz/serialpromalebojovnicky

V TĚŽKÝCH CHVÍLÍCH POMÁHÁ I BEZPLATNÁ PSYCHOTERAPEUTICKÁ LINKA

Mateřství bývá spojováno s radostí, štěstím a očekáváním. Ne vždy je to ale realita, kterou ženy zažívají. **Rizikové těhotenství, předčasný porod nebo komplikace po porodu** s sebou často přinášejí **velkou nejistotu, strach, vyčerpání a někdy i hluboký smutek.**

Mnoho maminek v takové situaci zůstává na všechno samo – **bez psychické opory, bez prostoru si promluvit, bez pocitu, že na své pocity mají právo.**

Právě v těchto chvílích může být obrovskou pomocí obrátit se na odborníka. **Psychoterapeutická linka Sluchátko** nabízí **zdarma, anonymně a bez čekání** pomoc lidem v psychické tísní – i těm, kteří jsou právě v nemocnici nebo z různých důvodů nemohou docházet na terapii osobně.

„Věřím, že každý má právo na dostupnou odbornou pomoc, a to bez ohledu na to, kde zrovna je a co právě prožívá,“ říká zakladatelka a ředitelka linky Kateřina Novotná.

PRO MAMINKY V TĚŽKÉM OBDOBÍ

Linka Sluchátko je tu jak pro **maminky v rizikovém těhotenství**, tak i pro ty, **jejichž dítě přišlo na svět příliš brzy.** V těchto náročných chvílích je zcela přirozené cítit:

- strach o zdraví miminka i své vlastní,
- vinu – i když jste nic neudělala špatně,
- výčitky, že nevládáte být „dost dobrá máma“, pocít, že vás nikdo nechápe,
- osamělost – zvláště pokud jste dlouho v nemocnici bez svých blízkých.

Klienti na lince běžně řeší úzkosti, stres, chronické vyčerpání, konflikty v rodině, ale i pocity osamělosti, smutku nebo trauma po ztrátě.

„Jedna z klientek s námi sdílela bolest po potratu, jiná se potřebovala vypovídat z pocitu selhání, protože její dítě přišlo na svět předčasně. Linka dává prostor i pro takové emoce, o kterých je jinak těžké mluvit,“ doplňuje Novotná.



Sluchátko
TERAPEUTICKÁ LINKA

Vytočte linku
Sluchátko
212 812 540

Vaše psychika volá SOS?

- ✓ anonymní psychoterapie
- ✓ až 6 hovorů zdarma*

*pouze za cenu hovoru



 **212 812 540**
www.linkasluchatko.cz

JAK LINKA FUNGUJE?

Telefonní číslo: 212812540

Provozní doba: Po–Čt od 9 do 20 hodin, Pá od 9 do 18 hodin

Bezplatná pomoc, až 12 psychoterapeutických hovorů ročně

Když zavoláte, ozve se vám přímo psychoterapeut. Rozhovor může trvat až **50 minut** a je bez úhrady, platíte jenom poplatky svému operátorovi dle vašeho tarifu. Pokud mají všichni psychoterapeuti zrovna obsazeno, **ozveme se vám do 24 hodin zpět pomocí SMS** a domluvíme společně vhodný čas hovoru.

Služba je anonymní – nemusíte sdělovat své jméno ani jiné osobní údaje, evidujeme vás pouze pod vaším telefonním číslem.

„Naším cílem je, aby nikdo nemusel zůstat s těžkými pocity sám. Pomáháme i lidem, kteří jsou kvůli péči o dítě nebo vlastnímu zdraví dlouhodobě doma nebo v nemocnici a nemohou psychoterapii absolvovat osobně či on-line.“

SLUCHÁTKO POMÁHÁ LIDEM V RŮZNÝCH ŽIVOTNÍCH SITUACÍCH:

- ženám v těhotenství a po porodu, které prožívají smutek, nejistotu nebo výkyvy nálad,
- rodičům, kteří se vyrovnávají s hospitalizací dítěte nebo s péčí o dítě s vážným onemocněním,
- pečujícím, kteří jsou na hranici svých sil,
- seniorům, lidem ve středním věku i mladým lidem, kteří se cítí osamělí, ztracení, vyrovnávají se se závažnou diagnózou, jsou oběťmi násilí či agrese,
- lidem potýkajícím se se strachy, depresemi či úzkostmi,
- těm, kteří se vyrovnávají se ztrátou a truchlí,
- všem, kteří potřebují pomoc a podporu v náročných životních situacích, ale nemají komu se svěřit.

VČASNÁ POMOC MŮŽE ZMĚNIT VŠE

Někdy stačí jeden rozhovor, který vám **pomůže nadechnout se a najít v sobě sílu pokračovat dál**. Pokud máte pocit, že je toho na vás moc nebo se prostě necítíte psychicky dobře, ozvěte se. Linka Sluchátko je tu pro vás.

Nemusíte všechno zvládat sám či sama.

212812540 – anonymně, zdarma, bez čekání.

8 ZÁKLADNÍCH RAD OD „GURU KOJENÍ PŘEDČASNĚ NAROZENÝCH DĚTÍ“. CO VÁM VZKAZUJE?

1. Je třeba věřit miminku, ale i sobě. Vaši společnou cestu bude lemovat slovo trpělivost.
2. Zkuste vytěšňovat myšlenky s pochybami, jsou to jen myšlenky, a ne realita.
3. Radujte se z každého dne, který přinesl byť jen minimální posun nebo úspěch.
4. Nebuďte smutné, když se úspěch nebude opakovat tak často, jak byste si přály.
5. Poslouchejte rady laktačních poradkyň a sestřiček, i když se vám někdy bude zdát, že nemají logiku. Vše si od nich nechte podrobně vysvětlit. Ptejte se. Věřte, že i ony mají stejnou radost z první kapky vašeho kolostra pro miminko. A radují se i z prvního přiložení miminka k vašemu prsu. Stejně jako vy...
6. Buďte pyšné na každý mililitr mléka, které vyprodukujete. Nikdo, kdo to nezažil, neví, jak těžké je překonávat obavy a stres, o kterých víme, že ovlivňují negativně laktaci.

Jak těžké je týdnů a měsíců mléko odsávat do lahvičky a čekat na chvíli, kdy poprvé miminko očichá a olízne bradavku. A když ji pak uchopí pusinkou, dojímají se společně všichni na oddělení a vzápětí to ví celé ARO, protože to prostě laktační sestra má potřebu všem sdělit a sdílet svou radost z vašeho miminka...

7. Nikdy se neporovnávejte s jinou maminkou. Jste jedinečná ve všem, takže i v tom, kdy se vám objeví kolostrum, mléko a v jaké množství.
8. Pokud jste dala na všechny rady laktační a snažila se ze všech sil podpořit rozvoj laktace, a přesto se to nepodařilo, svět se nezboří! Vy máte svědomí čisté, a tak se to nedá nazvat neúspěchem. Příroda si někdy řídí věci po svém...



Miluše Plecerová je dětskou zdravotní sestrou. Pracuje ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, v krásné budově porodnice u sv. Apolináře na Gynekologicko–porodnické klinice, oddělení neonatologie. Vede tým laktačních poradkyň a pro svou práci je velmi zapálená. Miluška přichází s několika radami pro všechny mámy předčasně narozených dětí, které zoufají a pochybují nad budoucností, ve které se jim podaří své miminko kojit:

MATEŘSKÉ MLÉKO JE PRO PŘEDČASNĚ NAROZENÉ DĚTI OBZVLÁŠTĚ DŮLEŽITÉ

Kojení předčasně narozených dětí není samozřejmé. Spustit a hlavně udržet laktaci není v případech, kdy se žena bojí o život svého dítěte a budoucnost je nejistá, jednoduché. Zkušenosti matek, které porodily předčasně, však dokazují, že (i plné) kojení nedonošených dětí je možné.

U všech nezralých dětí je hlavním cílem co nejdříve zkrátit dobu výživy infuzemi a co nejdříve děti živit pouze mlékem. Někdy je však cesta k tomuto cíli trnitá, protože existuje mnoho komplikací, které to mohou zpomalit.



MATEŘSKÉ MLÉKO NEJEN PRO SPRÁVNÉ FUNGOVÁNÍ IMUNITY

Mateřské mléko je nejpřirozenější, nejideálnější a současně i nejlevnější způsob výživy každého dítěte. Je zdrojem faktorů obranyschopnosti a má výborný vliv na psychiku a vývoj dítěte. Obsahuje řadu imunologických a protizánětlivých faktorů posilujících imunitu nezralého organismu. Složení mateřského mléka se také podílí na správném osídlení trávicího traktu.

Pro nezralé dítě, které je vůči infekci téměř bezbranné, je to zvlášť cenný dar. Mléko matek, které porodily předčasně, má zvláštní složení uzpůsobené potřebám nedonošeného dítěte. Po určitou dobu od porodu obsahuje až dvojnásobné množství bílkovin ve srovnání s mlékem matky dítěte donošeného. Po několika dnech má matka předčasně narozeného dítěte malé množství mleziva (kolostra). Od 5. dne po porodu se mlezivo začíná měnit ve zralé mateřské mléko. U maminek nezralých dětí se kolostrum tvoří až do 10.–14. dne života.

JAK PODPORIT LAKTACI?

- Je důležité se co nejdříve s aktuální situací smířit, přijmout ji. Věřit týmu lékařů a sestřiček, že budou dělat vše pro záchranu vašeho miminka. Velmi příznivě na laktaci působí vaše časté návštěvy, pohled na miminko, jeho pohlazení, klokánkování. Naopak stresové hormony tvorbu mléka tlumí.
- Nejdůležitějším krokem je však dostatek tekutin, celkem 2–3 litry za den. Pro „řehole“, která bude nějakou dobu trvat.
- Čím je vaše miminko nezralější, tím bude tato doba delší.
- Pokud zatím v prsou žádné mléko není, je vhodná délka ostříkávání pouze několik minut. V dalším období je délka odsávání dána množstvím mateřského mléka a pocitu plnosti v prsou.



KDY LZE MIMINKO PŘILOŽIT K PRSU?

Asi od 28. týdne těhotenství jsou miminka, pokud jsou v celkově dobrém klinickém stavu, schopna přichycení a pevného uchopení prsu rty. V tomto období přikládáme pouze k plně odstříkanému prsu. Můžeme miminku nakapat pár kapek mléka na jazyk, aby si začalo uvědomovat chuť a vůni mléka.

Toto přikládání má velký význam hlavně pro podporu laktace.

Zkoušet přikládat miminko k neodstříkanému prsu si můžeme dovolit někdy kolem 32.–33. gestačního týdne, kdy dozrává koordinace mezi sáním, polykáním a dýcháním a je již plně vyvinut sací reflex. Ze začátku to dětem moc nejde, jsou rychle unavené, zvládnou to tak 1–2× denně. Postupně se nakojené dávky zvyšují. Plné kojení nezralých miminek může být někdy obtížnější.

FORTIFIKACE MATEŘSKÉHO MLÉKA

V růstové fázi nezralého miminka mateřské mléko často nestačí pokrýt jeho kalorickou denní potřebu. V tomto případě mateřské mléko obohacujeme speciálně vyráběnými fortifikátory pro nedonošené děti. Obsahují bílkoviny, cukry, vitamíny a stopové prvky a zvyšují tím kalorickou hodnotu mateřského mléka. Výživa každého nezralého miminka musí být „ušita na míru“. Hlavním výstupem výživového plánu musí být dobré prospívání, adekvátní hmotnostní přírůstky.

CO KDYŽ ŽENA NEMÁ DOSTATEK MATEŘSKÉHO MLÉKA?

Pokud vlastní mateřské mléko není k dispozici, jsou děti krmené cizím mateřským mlékem z certifikovaných bank mateřského mléka nebo speciálními mléky určenými pro nezralé děti. Pokud krmení mlékem není z nějakého důvodu možné, je výživa podávána prostřednictvím infuzních roztoků.

ZÁSADY PRO SPRÁVNÉ ODSÁVÁNÍ MATEŘSKÉHO MLÉKA

- pravidelně odsávejte pomocí kvalitní elektrické, ideálně dvoufázové, odsávačky,
- odsávejte každé 3 hodiny,
- nevynechávejte noční odsávání (nejvíce mléka se tvoří nad ránem, kolem 3.–4. hodiny),

- nevíte-li si s něčím rady, zeptejte se sestřiček na oddělení neonatologie,
- odsáté mléko uchovávejte v lednici, případně zmrazte.

BABSKÉ RADY K PODPOŘENÍ LAKTACE

Dodnes se babskými radami řídíme, věříme jim. Ony totiž fungují! A proto přinášíme pár posbíraných, generacemi ověřených rad, jak posílit laktaci:

- dostatek tekutin,
- pití kávovinových nápojů, jako je Melta, Caro, Karo apod.,
- užívání Pangaminu (pivovarských kvasnic),
- pití čaje (odvaru) z chmelových šištic,
- pití černého piva (s mírou),
- zobání neloupaných mandlí,
- z jídel vyzkoušejte například smetanovou koprovou omáčku nebo třeba zapraženou polévku (jakákoliv polévka zahuštěná jíškou),
- užívání různých druhů bylinek, jako jsou např. fenykl, anýz, kopřiva, kopr, majoránka, jeřabina, kmín, bazalka, pískavice, lékořice, chmel, maliník, mateřídouška, pampeliška, heřmánek, kontryhel (tip: vaříte-li brambory, přidejte do nich místo kmínu fenykl, pečete-li chléb, přisypte semínka anýzu!),
- **POZOR!!!** Některé bylinky naopak laktaci mohou snižovat! Jde například o šalvěj, mátu pepřnou, třezalku, kostival, echinaceu nebo ženšen,
- laktaci také podporují teplé obklady na prsa, teplá sprcha či vypití teplého nápoje půl hodiny před kojením dítěte,
- pro zvýšení tvorby mléka lze použít i éterické oleje – masáž éterickým olejem např. od firmy Weleda: Oleum Lactagogum.



Jste na začátku této cesty? Podívejte se na video, které vám ukáže kudy tyto cesty vedou.



Podívejte se na další informace, články a rady o odsávání, kojení a podpoře laktace na našem webu.

@nedoklubko

PODCAST
K INKUBÁTORU

CESTY KE KOJENÍ PŘEDČASNĚ NAROZENÉHO MIMINKA

nedoklubko

Když se vám porodná cesta nedaří, tak sáhněte.



MUŠELÍNOVÝ ŠÁTEK: MOST MEZI INKUBÁTOREM A NÁRUČÍ

Projekt byl spuštěn ve Zlíně v roce 2022 a dnes už mnoho perinatologických oddělení aktivně používá šátky pro miminka.

Odborným garantem projektu Šátky pro miminka do dlaně je Mgr. Marcela Pumprlová, staniční sestra nov. JIP KNTB Zlín: „Čich hraje ve vývoji dítěte klíčovou roli. Vůně jsou spojené s emocemi miminka a významně ovlivňují vytváření vazby. Čich používá plod už během života v děloze – polyká plodovou vodu a seznamuje se s její vůní. Ta je podobná vůni mateřského mléka. Miminka, která jsou v inkubátoru – ať už se narodila předčasně, nebo v termínu – by měla mít možnost neustále vnímat vůni své maminky. Je to pro ně pocit bezpečí a lásky. Pro maminku je to naopak důležitý způsob, jak být svému děťátku nablízku. Proto maminkám doporučujeme, aby si k miminku přinesly mušelínový šátek, který předtím nosily v podprsence. Šátek tak nasaje jejich přirozenou vůni a my jej poté vložíme k miminku do inkubátoru. Miminko do šátku zachumláme – a i když s ním maminka nemůže být fyzicky, její přítomnost vnímá čichem. Šátek přikládáme i při odběrech

nebo jiných náročných výkonech. Máme je připravené také pro maminky, kterým hrozí předčasný porod – aby jejich miminko mohlo cítit mamčinu vůni už v prvních okamžicích po narození.“

Vůně maminky je pro miminko dobře známá. Pro předčasně narozené miminko je čichovým vjemem, který ho spojuje s mámou, kolostrum. Právě toho je využíváno v případě mušelínového šátku.



Radka Divoká, koordinátorka KNTB Zlín a projektu Mámy pro mámy říká „Máme se šátky velmi dobré zkušenosti. Maminky si ho velmi chválí a dodávají, že když šátek nosí domů vyprat tak šátek nějakou dobu nosí u sebe a nasávají vůni svého miminka. Je to velmi uklidňující a krásné.“

Odkaz na web:
nedoklubko.cz/satky



Více o šátcích najdete zde:



Zeptejte se zdravotníků na šátky pro miminka.

Většina perinatologických center mušelínové šátky má a nabízí. Šátek pro vás s láskou vyrobily naše tvořilky. Až ho nebudete používat, můžete si ho nechat na památku.





SKIN TO SKIN (SSC) – KONTAKT KŮŽE NA KŮŽI

Metoda, při níž je nahé a přikryté miminko umístěno přímo na holou hrud' rodiče. V ideálním případě začíná bezprostředně po porodu a opakuje se pravidelně – ideálně v řádu hodin denně.

Pro miminko, zejména pro to předčasně narozené, je kontakt kůže na kůži (SKIN TO SKIN) velmi důležitý. Proto je běžnou součástí péče o tyto děti tzv. **klokánkování** – rodič drží miminko tzv. kůže na kůži, tedy nahé miminko na své nahé hrudi.

Podle odborných studií má klokánkování pozitivní vliv na stabilizaci životních funkcí dítěte, snižuje stres, zmírňuje bolest, navozuje pocity klidu, zlepšuje imunitu, pomáhá předcházet infekcím, podporuje vývoj mozku, kojení a posiluje vztah mezi rodiči a jejich dítětem.

„Klokánkování je dar, který může dát každý rodič. Miminko se cítí bezpečně, vnímá tlukot srdce, vůni, známý hlas i teplo. Tato blízkost je léčivá pro děti i jejich rodiče,“ říká na základě osobní zkušenosti Lucie Žáčková, ředitelka Nedoklubka.

Četné studie potvrzují, že skin to skin kontakt má pozitivní vliv na všechny zúčastněné. V České republice jsme v tomto ohledu na velmi dobré úrovni – klokánkování je na neonatologických odděleních podporováno a mohou ho praktikovat nejen maminky, ale i tatínkové.

Klokánkovat lze i velmi malá miminka. K prvnímu kontaktu dochází často už v prvních dnech života. Přímý tělesný kontakt s hrudí rodiče je možný i u předčasně narozených dětí – pokud to dovolí zdravotní stav maminky i miminka. A pokud maminka nemůže, může klokánkovat tatínek.

Řada vědeckých studií dokládá mnohostranné pozitivní účinky této praxe na dítě i rodiče. Informujte se u lékařů, kdy můžete začít své miminko klokánkovat, a dopřejte si co nejdříve tyto výjimečné společné chvíle – jsou přínosem pro vás oba.

Klokánkovány mohou být dokonce i děti s dechovou podporou – ani intubace nemusí být překážkou. Klokánkování obvykle trvá dvě a více hodin. Přínosné je však i tehdy, trvá-li alespoň jednu hodinu. Je důležité, aby miminko nebylo vyndáváno z inkubátoru na kratší dobu – časté střídání a narušování rytmu mu nemusí prospívat. Je také důležité respektovat spánkové cykly dítěte, které hrají zásadní roli ve vývoji mozku (více se dozvíte v tématu **vývojová péče**).

Všechny odborné zdroje podporují zavádění kontaktu kůže na kůži jako osvědčeného postupu v péči o novorozence – pro jeho přínos pro fyzické zdraví, neurovývoj, výživu i psychickou pohodu.

Ve světle vědeckých důkazů můžeme říci, že **„jednoduchý akt kontaktu kůže na kůži je jednou z nejdůležitějších investic do zdravého startu života dítěte.“**

Skin to skin kontakt přináší benefity nejen těm nejmenším, ale i větším dětem – dopřejte ho svému miminku i po propuštění domů. Uvidíte, jak krásně ovlivní váš vzájemný vztah a pomůže při uzdravování po náročném začátku života vašeho děťátka.

PŘÍNOSY PRO MIMINKO

Fyziologická stabilita

- zlepšuje **termoregulaci** (dítě si lépe udržuje teplotu těla)
- **stabilizuje srdeční rytmus** a dechovou frekvenci
- snižuje **riziko zástavy dechu a zpomalení srdeční činnosti** (apnoe a bradykardie)
- zvyšuje **okysličení krve**



Podpora růstu a vývoje

- miminka lépe přibývají na váze
- zrychluje se zralost nervové soustavy a mozku
- snižuje se **doba hospitalizace** a rychleji dochází k propuštění domů

Snížení stresu a bolesti

- snižuje hladinu kortizolu (stresového hormonu)
- zvyšuje **hladinu oxytocinu** („hormonu lásky“)
- při bolestivých zákrocích (např. odběrech) dochází ke zmenšení vnímání bolesti

Lepší spánek a regulace cyklů

- podporuje hlubší a delší spánek
- napomáhá stabilitě **cirkadiánních rytmů**

Imunitní a mikrobiální výhody

- miminko přichází do kontaktu s kožní mikroflórou rodiče, což posiluje jeho imunitu
- snížení výskytu **infekcí** včetně nozokomiálních



PŘÍNOSY PRO MAMINKU

Lepší nástup kojení

- podpora produkce mateřského mléka
- zvyšuje se hladina prolaktinu a oxytocinu → podpora kojení
- kontakt napomáhá **vytvoření správné techniky kojení**

Psychická pohoda a bonding

- snižuje riziko poporodní deprese a úzkosti
- posiluje mateřskou kompetenci a sebevědomí
- urychluje vytvoření citového pouta s dítětem
- ženy, které klokánkují, častěji popisují **pocit jistoty, blízkosti a spojení**

Fyziologické benefity

- zrychlené **zotavení po porodu** (i po císařském řezu)
- snižuje se **vnímání bolesti po porodu**
- reguluje se krevní tlak a tepová frekvence



PŘÍNOSY PRO TÁTU

Vytváření vazby s dítětem

- SKIN TO SKIN
napomáhá **tvorbě bezpečného vztahu otce a dítěte**, i u předčasně narozených
- otcové popisují pocit, že jsou **důležití a součástí péče**

Snížení stresu a úzkosti

- zlepšení **psychické pohody** v těžké situaci
- snižuje se výskyt **posttraumatických příznaků** po předčasném porodu

Podpora celkové angažovanosti

- otcové, kteří klokánkují, se více zapojují do péče i po propuštění z nemocnice
- cítí se **více schopní a jistí** ve své rodičovské roli

Pro větší pohodlí během klokánkování si můžete zapůjčit NedoVak nebo BondoVak.

NedoVak je vhodný zejména pro malá miminka, zatímco BondoVak se více hodí pro větší a na intermediálním oddělení. Tyto pomůcky dodáváme do všech neonatologických center po celé České republice.

Neváhejte požádat zdravotníky – NedoVak nebo BondoVak vám rádi zapůjčí.

Více informací
o klokánkování a skin to
skin kontaktu najdete zde:



Více informací i Nedovaku
a Bondovaku najdete zde:

www.nedoklubko.cz/nedovak
www.nedoklubko.cz/bondovak



KDYŽ SLOVA LÉČÍ: JAK BÝT OPOROU RODIČŮM PO PŘEDČASNÉM PORODU

Čekání na příchod miminka bývá radostné. Vítání nového života veselé a euforické. Co když ale porod proběhne dříve, než by měl? Někdy k tomu dojde i o mnoho týdnů až měsíců dříve. Více než radost a úsměv to pak přináší strach, beznaděj, otázky. Pro okolí rodiny nemusí být jednoduché v této situaci s rodiči komunikovat. Zkusili jsme dát do kupy pár rad.

9 VĚCÍ, KTERÉ NEŘÍKAT

1. „Bud' ráda, že už to máš za sebou.“ Tohle je skutečně velmi necitlivé. Neříkejte nic podobného – jednoduše proto, že to není pravda. A je to právě naopak! Cesta, kterou mají rodiče po předčasném porodu před sebou a která rozhodně není lehká, je na úplném začátku.

2. „Hlavně se nestresuj, to škodí.“ Kdo z nás někdy neslyšel podobnou větu? „Nemysli na to.“ To je rada, kterou se i při nejlepším vůli ani řídit nejde. Myslet na to musíte... A stres? Copak to jde, necítit se teď ve stresu?

3. „Znáš paní Novákovou, ta taky porodila předčasně. A dítě je v pohodě.“ Každý příběh je jiný, neexistuje žádný univerzální vzor, podle kterého se všechny příběhy, na jejichž začátku stojí rodiče u inkubátoru, odvíjí. Mámu, kterou teď ovládá přirozený strach o miminko, nezajímá, že syn vašeho známého chodí na vysokou, a taky se narodil předčasně. Proč by ji to mělo zajímat?

4. „To bude dobrý.“ Bude? Skutečně? Takové fádni a banální uklidnění většinou nepomáhá. Na člověka, kterému to říkáte, to navíc může působit tak, že jeho situaci bagatelizujete...

5. „Neboj, to zvládneš.“ Strach je přirozený a normální. To, že se máma miminka teď bojí, je v pořádku. Popírání jejího strachu není podporou!

6. „Hlavně myslí pozitivně.“ No jo, jasně... To je trošku rada jako ta s číslem 2. Pozitivní myšlení si nenaprogramujete a situace momentálně není pro rodiče taková, aby měli prostor pro to, být pozitivní.

7. „Co jsi dělala, že jsi porodila tak brzo?“ Tohle nikdy, ale skutečně nikdy(!) neříkejte. Zaccpěte si pusku, pokud se vám něco takového dere na jazyk. Proč? Jednoduše proto, že žena nemůže za to, že porodila dříve, než měla. Nemůžete ji z toho obviňovat, ani náznakem!

8. „A kdy ho/ji pustí domů?“ Rozumíme tomu, že vás to zajímá. Rodiče miminka tuto otázku mají v hlavě také. Nikdo ale teď neví, kdy bude miminko usínat ve své postýlce.

9. „Aspoň jsi nemusela dlouho nosit velké těhotenské břicho.“ Žena, která stojí u inkubátoru, by dala všechno za to, aby mohlo být její miminko u ní v břiše. V obřím těhotenském břicho! A co nejdéle. Nabídněte konkrétní praktickou pomoc. Možná se to nezdá, ale to může rodiče velmi podpořit. Někdy jim starosti přidělávají právě tyto fádni, běžné věci všedního dne, nemají na ně čas, energii. Velmi jim dokáže pomoci, že na vás tyto věci mohou delegovat.

9 VĚCÍ, KTERÉ ŘÍCT NEBO UDEĚLAT

1. „Nedokážu si to vůbec představit, musí to být těžké.“ Vyjádření pochopení je základ. Pokuste se vžít do situace mámy, která stojí u inkubátoru. Víme, že jde o nepřenositelnou zkušenost – a právě to dokazuje, jak složitá a těžká tato situace je. Respektujte, že možná nemůžete pochopit, jak se rodiče cítí. Dejte najevo, že si to ani nedokážete představit...

2. „Jestli o tom, co se stalo, chceš mluvit, jsem tu a poslouchám. Pokud chceš mlčet, budu u tebe i ve chvílích ticha.“ Dejte najevo, že je to rozhodnutí pouze na nich, na mámě a tátovi maličkého miminka, zda si o tom budete povídat, nebo ne.

3. „Co by ti teď udělalo alespoň o trochu líp? Můžu něco přinést, uvařit, vyřídít?“

4. „Můžu tě obejmout?“ Tohle není pro každého. Ale někdy člověk potřebuje pevnou náruč, obejmutí, fyzické vyjádření blízkosti. Prostě jen držet, zůstat u někoho v náručí.

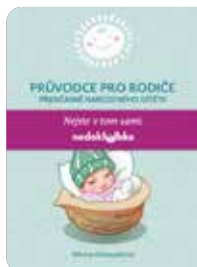
5. „Nejsi v tom sama, i když se to tak může zdát.“ Vždy je na místě připomenout, že jste tu pro ně. Tahle, pátá, rada je vlastně i naší, Nedoklubí. Nejste v tom sami se jmenuje časopis, který právě čtete. A je to největší vzkaz Nedoklubka rodičům. Jsme tu pro vás. Skutečně v tom nejste sami!

6. „Je v pořádku, že se bojíš. Strach je v tvé situaci přirozený.“ Někdy člověku v těžké životní situaci velmi pomůže právě to, že validujete jeho pocity. Jednoduše tím, že mu potvrdíte, že jsou v pořádku. Vyznat se ve vlastních emocích může být v tuto chvíli velmi složité.

7. „Máš na něco chuť? Mohu ti uvařit nějaké dobré jídlo. Nebo skočím do cukrárny pro větrník?“ Možná teď není jídlo to, na co žena myslí. Ale jíst, samozřejmě, musí. Někdy prostě třeba i knedlík udělá obří radost. Zeptejte se.

8. „Když budeš chtít mluvit o něčem jiném, klidně o blbostech, jsem připravená.“ Tohle může být překvapivě účinné. Zavzpomínejte na nějakou vtipnou situaci, pobavte se o něčem, co jste spolu zažili, vyprávějte o nějakém filmu. Někdy je hlava ráda za chvilku odlehčeného tématu. Nebojte se, že by to bylo nevhodné – jistě poznáte, kdyby se to nehodilo.

9. „Znáš Nedoklubko?“ Tohle je opravdu důležité, ne, že ne! Věříme, že se o nás každý rodič po předčasném porodu dozví v nemocnici. Ale za otázku pro jistotu nic nedáte. Odkažte je na nás, pošlete je za námi, jsme tu pro ně, pro rodiče předčasně narozených dětí.



Přečtete si online verzi průvodce pro rodiče předčasně narozeného miminka. Velmi srozumitelně vysvětluje důležité pojmy a představuje důležité milníky ve vývoji dítěte. Její autorkou je primářka neonatologického oddělení Nemocnice Hořovice MUDr. Milena Dokoupilová. Nádherně ilustrovaná kniha, jež vás provede tímto nelehkým obdobím a bude vás provázet i na cestu domů.



NedoVak

POMŮCKA KE KLOKÁNKOVÁNÍ



Klokánkovaní je přirozená a vysoce prospěšná metoda péče o novorozence, zejména pak o ty, které na svět přišly předčasně. Je standardem v péči o předčasně narozené děti na všech neonatologických odděleních v ČR.

- ♥ POCIT BEZPEČÍ
- ♥ TEPELNÝ KOMFORT
- ♥ BLÍZKOST
- ♥ ZKLIDNĚNÍ
- ♥ STABILITA
- ♥ ODPOČINEK

- Klokánkování podporuje vazbu mezi dítětem a rodičem a pozitivně stimuluje novorozence.
- Podporuje výsledky neurobehaviorálního vývoje a má nezastupitelnou úlohu v získávání imunity.
- Klokánkovat je možné i děti s dechovou podporou.
- Kontakt kůže na kůži podporuje tvorbu mateřského mléka díky hormonu oxytocinu, který pomáhá budovat citovou vazbu mezi matkou a jejím dítětem.



JAK NEDOVAK UVÁZAT

Dva ramenní pásy, vycházející ze zádové části NedoVaku, měří 200 cm a 220 cm u velikosti XXL. Kříží se pod zadečkem miminka, kde se následně vytvoří i suk. Rodič se nahým hrudníkem do vaku oblékne, tělo vaku stáhne k pupku a po přiložení miminka vak přes něj jen vyhrne.

Bondovak

POMŮCKA K BONDINGU A KLOKÁNKOVÁNÍ



Foto: Silvie Valoušková

Kontaktem „kůži na kůži“ mezi maminkou a miminkem se posiluje citová vazba. Dochází k lepší poporodní adaptaci a kardiorespirační stabilitě miminka, snazšímu přisátí k prsu a rychlému nástupu laktace. Také se snižuje poporodní krvácení. Pokud to zdravotní stav obou umožňuje, je vhodné provádět první bonding co nejdříve po porodu.

- ♥ POCIT BEZPEČÍ
- ♥ TEPELNÝ KOMFORT
- ♥ BLÍZKOST

- ♥ STABILITA
- ♥ CITOVÁ VAZBA
- ♥ PODPORA LAKTACE

JAK BONDOVAK POUŽÍT:

K poporodnímu bondingu je potřeba BondoVak připravit již na lůžko a to tak, že jej rozložíme na matraci, stranou se štítkem (logem) a dvěma pruhy tvrdšího protikusu suchého zipu, směrem dolů a čtyřmi horizontálně umístěnými pruhy plyšového zipu nahoru. Do středu takto rozloženého Bondovaku umístíme tělo matky s miminkem na holém hrudníku a zavineme, nejprve stranu s tvrdším kusem, kterou zajistíme druhou stranou (plyšovým suchým zipem). Tak, aby se tuhý kus nedotýkal těla maminky ani miminka.



VÝVOJOVÁ PÉČE V NEONATOLOGII



SPECIFICKÉ OŠETŘOVATELSKÉ POSTUPY, KTERÉ MAXIMÁLNĚ CHRÁNÍ NEUROLOGICKÝ VÝVOJ PŘEDČASNĚ NAROZENÉHO MIMINKA.

Správně prováděná vývojová péče chrání spánkové rytmy novorozence, podporuje jeho růst a přibývání na váze, zlepšuje zrání a prospívání, podporuje stabilitu vitálních funkcí a schopnost samoregulace organismu.

**JE PROKÁZÁNO, ŽE VÝVOJOVÁ PÉČE SNIŽUJE STRES NOVOROZENCE.
JDE O INDIVIDUÁLNÍ A KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP ZDRAVOTNÍKŮ I RODIČŮ
V PÉČI O PŘEDČASNĚ NAROZENÉ MIMINKO.**

1. HLUK – OCHRANA SLUCHU

HLUK MŮŽE BÝT POPSÁN JAKO NEPŘÍJEMNÝ PODNĚT ZPŮSOBENÝ ZVUKEM O ROZDÍLNÉ INTENZITĚ A FREKVENCI, KTERÝ JE ROZDÍLNĚ VNÍMÁN KAŽDÝM JEDINCEM.

- V průběhu těhotenství plod vnímá řadu zvukových vjemů, jako je tlukot matčina srdce, tok krve v cévách nebo matčina hlasu.
- Na oddělení by hladina hlasitosti neměla přesáhnout 50 dB.
- Od cca 34.–36. týdne je plod/novorozenec schopen rozeznat náladu.
- Konstantní hluk může poškodit sluchový systém.

CO MŮŽE HLUK ZPŮSOBIT?

- Přímé poškození sluchového systému
- Nestability životních funkcí – bradykardie, tachykardie, apnoe, interference spánkových cyklů
- Zvuk nadměrné intenzity ruší spánkový cyklus plodu/novorozence. Stejný efekt může mít náhlé zvýšení hladiny hlasitosti o 5–15 dB
- Zvuk vyšší než 55–60 dB zvyšuje akci srdeční a mění hodnoty středního arteriálního (krevního) tlaku
- Nadměrný hluk zvyšuje úroveň metabolismu a kalorickou potřebu a tím zpomaluje prospívání

ZAVÍREJ

Potichu a pomalu zavírej okénka inkubátoru.

Nešetrné zavírání okének inkubátoru generuje hlasitost zvuku až 110 dB.

NEKLEPEJ

Na inkubátor nikdy neklepejte.

Hladina hluku při klepání na inkubátor je 70–95 dB.

ŠEPTĚJ

Vedle inkubátoru mluďte potichu, nikdy nemluďte přes něj.

Normální konverzace na 1–1,5 m je 60–70 dB.

**NOVOROZENCI NA ODDĚLENÍCH ARO/JIP
BÝVAJÍ VYRUŠENI V PRŮMĚRU 18× ZA DEN.**

2. SVĚTLO – OCHRANA ZRAKU

OČI NOVOROZENCE NAROZENÉHO PŘEDČASNĚ JE TŘEBA PŘIMĚŘENĚ CHRÁNIT POUŽÍVÁNÍM OCHRANNÝCH POMŮCEK.



ODKRÝVEJ

Přehoz z inkubátoru odkývej vždy pomalu.

Náhlé změny intenzity světla mohou vést k problémům se zrakem.

NESVIŤ

Oči nezralého novorozence jsou extrémně citlivé.

Vystavení přímému světlu může být velmi bolestivé.

CHRAŇ

Při fototerapii musí být inkubátory zakryté a oči chráněné.

Nepřímá fototerapie může poškodit sítnici.

CHRAŇTE I SVŮJ ZRAK PŘI FOTOTERAPII MIMINKA.

3. DOTYKOVÁ STIMULACE

V DĚLOZE JE PLOD V PŘÍJEMNÉ, PŘIROZENÉ POLOZE, POHYBUJE SE V PLODOVÉ VODĚ. TO SE VŠAK ZMĚNÍ, KDYŽ SE OCITNE NA NEONATOLOGICKÉM ODDĚLENÍ.

Předčasně narozený novorozenec je v mnohdy nepřírozené a nekomfortní poloze, často se ho někdo dotýká, ruší ho při spánku, pokládá či lepí na něj mnoho věcí, musí vydržet nepříjemná vyšetření, je vystaven chladu a studeným předmětům. Všechny tyto vjemy jsou miminkem vnímány jako stresující a bolestivé. Panuje kolem něj hlučné a světlé prostředí, polohu nemění sám. Novorozence vyruší ze spánku i jen manipulace s inkubátorem nebo postýlkou včetně nechtěných zakopnutí či postrčení.

VĚDĚLI JSTE, ŽE?

- Sání a polykání se začíná vyvíjet zhruba od 10. týdne těhotenství
- Nejprve dochází k otevírání úst a jejich pohybu, následuje aktivní polykání a sání okolo 12.–17. týdne
- Okolo 28. týdne nastupuje hledací reflex
- Dávivý reflex je přítomen okolo 32. týdne
- Zpočátku má sání nenutritivní charakter (není spojeno s aktivním krmením), postupně se mění v nutritivní
- Koordinace sání, polykání a dýchání dozrává postupně mezi 33.–36. týdnem

MLUV

Promluvte na miminko, než na něj budete sahat.

DOTKNI SE

Jemně se miminka na chvíli dotkněte, než s ním budete manipulovat.

PEČUJ

Naučte se, jak se správně miminka dotýkat a šetrně s ním manipulovat.

DOTYKOVÁ STIMULACE MŮŽE BÝT PŘÍJEMNÁ I VELMI NEPŘÍJEMNÁ.

4. OCHRANA SPÁNKU

- Spánek napomáhá správnému neurologickému vývoji a zlepšuje dlouhodobou prognózu
- Ochrana spánku je velmi důležitá k podpoře správného neurosenzorického vývoje včetně zraku a sluchu a také učení se a paměti
- Spánek podporuje nárůst tělesné hmotnosti, prospívání a stabilitu životních funkcí
- Méně vyrušování a delší spánkové úseky jsou spojeny s kratší hospitalizací



ADEKVÁTNÍ SPÁNEK JE VELMI DŮLEŽITÝ PRO KAŽDÉHO NOVOROZENCE, O TO VÍCE PAK PRO NEZRALÉ NOVOROZENCE.

5. POLOHOVÁNÍ

POLOHOVÁNÍ BY MĚLO PODPOROVAT VÝVOJ DÍTĚTE. VHODNÉ JE POUŽÍVÁNÍ „HNÍZDEČEK“ – VYTVOŘENÍ OHRANIČENÍ PODOBNÉ DĚLOZE A DOPLŇKOVÝCH POLOHOVACÍCH POMŮCEK.

ZÁSADY POLOHOVÁNÍ:

- je třeba brát ohled na zralost a zdravotní stav miminka
- výběr správné polohy a polohování v čase podle potřeb dítěte a podle jeho stavu
- nenechávat novorozence ve stejné poloze 24/7
- prevence syndromu náhlého úmrtí SIDS – doporučeno spaní na zádech od 34. gestačního týdne
- edukace celé rodiny



A CO VY? SPÍTE V JEDNÉ A TÉ SAMÉ POLOZE CELOU NOC?

6. ZDRAVOTNÍCI + RODIČE = TÝM

RODIČE BY MĚLI BÝT ZAPOJENI DO PÉČE O SVÉ PŘEDČASNĚ NAROZENÉ MIMINKO OD JEHO PRVNÍCH DNŮ. NEUSTÁLÁ KOMUNIKACE MEZI ZDRAVOTNICKÝM TÝMEM A RODIČI JE VELMI DŮLEŽITÁ. RODIČE SI MUSÍ BÝT JISTI, ŽE JE JEJICH MIMINKU POSKYTNUTA TA NEJLEPŠÍ MOŽNÁ PÉČE.

KLOKÁNKOVÁNÍ A CHOVÁNÍ MIMINKA

- podporuje vazbu mezi dítětem a rodičem
- pozitivně stimuluje novorozence
- podporuje výsledky neurobehaviorálního vývoje
- je možné klokánkovat i děti s dechovou podporou
- vícerčata je možné klokánkovat najednou
- minimální doba klokánkování by měla být alespoň 2 hodiny, maximum není omezeno
- napomáhá laktaci, tělo matky produkuje hormon oxytocin, který pomáhá budovat citovou vazbu mezi matkou a jejím dítětem

PODPORA KOJENÍ

- kojení chrání novorozence před infekcí a zlepšuje jim IQ
- první přiložení je možné ve chvíli, kdy je miminko dostatečně stabilní, aby zvládlo přiložení k bradavce
- miminko může být přiloženo i na respirační podpoře do nosu
- oxytocin má vliv na kojení, miminko se přisaje k matčinu prsu, dojde ke stimulaci mléčných žláz a spustí se laktace



ZAPOJENÍ RODIČŮ DO PÉČE O NOVOROZENCE JE STĚŽEJNÍ PILÍŘ VÝVOJOVÉ PÉČE A PÉČE O NOVOROZENCE.

PODPOROU A SPRÁVNÝM PROVÁDĚNÍM VÝVOJOVÉ PÉČE JE MOŽNÉ DOSÁHNOUT LEPŠÍCH VÝSLEDKŮ VE VÝVOJI PŘEDČASNĚ NAROZENÝCH DĚTÍ.

NEDODRŽOVÁNÍ PRINCIPŮ VÝVOJOVÉ PÉČE O NOVOROZENCE MŮŽE MÍT NÁSLEDUJÍCÍ NEGATIVNÍ EFEKTY:

- Stres a bolest
- Nestabilitu a zhoršení celkového stavu
- Prodloužení dozrávání životních funkcí
- Narušení psychomotorického vývoje



**VÝVOJOVÁ PÉČE BY MĚLA BÝT DENNÍ SOUČÁSTÍ
PÉČE O PŘEDČASNĚ NAROZENÉ DĚTI
NA VŠECH NEONATOLOGIÍCH V ČESKÉ REPUBLICE.**

nedoklubko.cz/vyvojovapece

Mgr. Zuzana Tomášková – autorka certifikovaného kurzu Vývojová péče v neonatologii

Po střední škole začala studovat vyšší zdravotnickou školu, obor diplomovaná dětská sestra. Během studia se jí zalíbilo na praxi na oddělení ARO pro nedonošená miminka a to určilo směr, kterým se vydala. Prošla specializačním vzděláváním v intenzivní péči v neonatologii, když započala svou sesterskou kariéru v Thomayerově nemocnici. Následně se jí naskytla možnost odjet do zahraničí, kde setrvala dlouhých 8 let. V Saúdské Arábii pak pracovala jak u lůžka, tak i jako klinická sestra specialista a vrchní sestra na neonatologických odděleních JIRP/ARO. Během svého pobytu v zahraničí vystudovala bakalářský obor ošetrovatelství a dále dostudovala magisterský obor sestry specialistky v neonatologii na zahraniční univerzitě ve Velké Británii. V roce 2017 se přestěhovala zpět do České republiky, kde pracuje jako sestra školitelka v Praze v perinatologickém centru u Apolináře.



Několik let působí jako instruktorka NRP (program resuscitace novorozence), absolvovala kurz S.T.A.B.L.E. (speciální kurz pro transport novorozence), propaguje vývojovou péči v neonatologii, je velmi aktivní ve výuce neonatologické problematiky, stále si zvyšuje své znalosti napříč ošetrovatelstvím v neonatologii a samotným oborem neonatologie. Jedním z jejích zájmů je novorozenecká ventilace a týmová práce ošetrovatelského a medicínského personálu.

Obsah a text: Zuzana Tomášková MSc BSc DiS. ANNP RN

Odborní editoři: MUDr. Jozef Macko, Ph.D., MUDr. Jiří Zach, MUDr. Magdalena Chvilová Weberová

Specifické problémy nezralých novorozenců

MUDr. Milena Dokoupilová

Primářka novorozeneckého oddělení Nemocnice Hořovice

Již to, že se miminko narodí delší dobu před termínem plánovaného porodu, s sebou přináší zvýšenou pravděpodobnost výskytu různých problémů. Jak velké potíže předčasně narozený novorozenec bude mít, nejvíce závisí na jeho stupni nezralosti, ve kterém týdnu těhotenství se narodí. Dále je velmi důležitá porodní hmotnost a důvod, pro který přišel na svět dříve.

Jednotlivé diagnózy přistupují postupně, nejvíce jich bývá v prvních několika dnech po porodu. Mezi nejčastější problémy nezralých novorozenců v prvních hodinách života patří porucha dýchání a oběhu. S klesajícím týdnem těhotenství je více pravděpodobné, že se vyskytne **syndrom dechové tísně, tzv. RDS**. Je způsoben nezralostí plicní tkáně a nedostatečnou vlastní produkcí surfaktantu – látky důležité pro stabilitu plicních sklípků. Děti mají zrychlené a ztížené dýchání, často vyžadují nějaký způsob ventilační podpory a léčbu kyslíkem. Pokud je problém větší, je nutno jim surfaktant do plic dodat uměle. S poruchou dýchání mohou souviset i problémy s krevním tlakem, které je někdy nutné řešit doplněním tekutin či přímo léky. V prvním týdnu života se u dětí, které nejsou napojené na řízenou ventilaci, mohou začít objevovat **apnoické pauzy** – zástavy dechu. Dechové centrum předčasně narozených dětí je ještě nevyzrálé, a proto může být jejich dechová aktivita nepravidelná nebo se nadechnout zcela zapomenou. Těm nejmenším dětem se dávají léky stimulující dechové centrum již po porodu preventivně. Ty větší jej dostávají až při potížích. Někdy může být apnoe spojena i se zahleněním dýchacích cest či špatnou polohou.

U části nezralých novorozenců nemusí po porodu dojít k fyziologickému uzávěru spojky mezi malým a velkým krevním oběhem (**otevřená tepenná dučej**). Její neuzavření se projeví zrychlenou srdeční frekvencí, srdečním šelestem, může způsobit dechovou i oběhovou nestabilitu. Někdy je nutná farmakologická, popřípadě chirurgická léčba.

U novorozenců po předčasném porodu se musíme věnovat vhodné **výživě**, aby jejich hmotnostní úbytek byl co nejmenší a aby co nejdříve začali adekvátně prospívat. Po porodu většina potřebuje přísun všech živin, hlavně cukru a bílkovin, ve formě infuzí. Současně se zahajuje i výživa enterální, ideálně vlastním odstříkaným mateřským mlékem, které může výrazně pomoci v další adaptaci. Zpočátku je většina nezralých dětí krmena sondou přímo do žaludku, jelikož jejich sací a polykací reflex je ještě nevyzrálý.

I tyto děti mají **žloutenku novorozenců** jako děti donošené. U nich může probíhat déle, neboť jaterní enzym, který pomáhá žluté barvivo odbourávat, je nevyzrálý.

Všechny popsané potíže souvisí s jejich fyziologickým vývojem, který vyžaduje nějakou míru podpory či léčby. Pak ale existují i diagnózy, které předčasně narozené dítě může získat jako

komplikaci nezralosti. V průběhu hospitalizace jsou děti nejvíce ohroženy **infekcemi** z důvodu nezralého imunitního systému, nutností opakovaných invazivních vstupů, snadnějšímu průniku bakterií. Na pracovištích jsou zavedeny přísné hygienické řády, ale infekce se úplně vymýtít nikdy nepodaří. Celková antibiotická terapie je hlavním léčebným krokem.

V nejrizikovějším období prvního týdne může při větší oběhové a ventilační nestabilitě dojít ke **krvácení do postranních mozkových komor**. Je to jedna z neobávanějších a nejzávažnějších komplikací, jejíž výskyt v posledních letech významně klesá. K dalším závažným diagnózám centrální nervové soustavy patří i **periventrikulární leukomalacie**, která je způsobena poruchou prokrvení mozkové tkáně v různém časovém období, někdy i před porodem, s následným odúmrtním a rozpadem mozkového parenchymu.

V závislosti na nezralosti a délce ventilační podpory se může vyvinout obraz **chronického plicního onemocnění** s dlouhodobou závislostí na léčbě kyslíkem. Některé děti jej mohou potřebovat i v domácím prostředí.

Mlékem zatěžovaný nezralý zažívací trakt může být ohrožen do určité míry zánětem – **nekrotizující enterokolitidou**. Nejdůležitější je v tomto případě prevence – krmení nezralých dětí čerstvým mateřským mlékem a klokánkování, které přispívá správnému bakteriálnímu osídlení.

V posledních týdnech hospitalizace je podrobena vyšetření oční sítnice, na které se může rozvinout tzv. **retinopatie nezralých**. Jedná se o abnormální růst cév, které mohou odchlípnout sítnici. Toto onemocnění má několik stupňů. Většina se spontánně zhojí. Ten nejhorší stupeň, který vede k slepotě, se naštěstí vyskytuje již vzácně.

Při odchodu do domácího prostředí má většina nezralých dětí chudokrevnost – **anemii**. Někteří novorozenci potřebovali v průběhu hospitalizace krevní transfuze, někteří si vystačí jen s podáváním železa a vitamínů. Následná péče v domácím prostředí je velmi specifická a je vhodné tyto děti sledovat v Centrech následné péče či v rizikových poradnách s důrazem na správnou výživu a psychomotorický vývoj.

CHOBOTNIČKA: ROZTOMILÝ SPOLEČNÍK, KTERÝ POMÁHÁ MIMINKU.

Dle výzkumu, který v Dánsku proběhl, bylo zjištěno, že chapadélka chobotniček připomínají předčasně narozeným miminkům pupeční šňůru. Miminka mají tendenci k úchopu a tím, že mají chapadélka při ruce, netahají si za zavedenou sondu či jiné hadičky. Jsou klidnější, stabilnější a lépe prospívají. Chobotničku pro vaše miminko s láskou vyrobily naše tvořilky. Nezapoměňte si ji vzít domů, na památku.



První pomoc dětské klinické psychologičky po předčasném porodu

Mgr. Hana Jahnová

Dětská klinická psychologička na neonatologickém oddělení FN Brno

Vážení rodiče, pomyslně vás zvu do své ordinace, do křesla určeného pro rodiče. Posadte se prosím. Zavřete oči a naslouchejte mému hlasu. Pokusím se odpovědět na vaše nevyčtené otázky. Zkuste si uvědomit sebe sama, vaše pocity a potřeby. Co vám schází, nebo naopak vás naplňuje? K úspěšnému zvládnutí jakékoliv náročné situace je potřeba uvědomit si sebe sama a svůj vnitřní svět. A přijmout svoji roli v dané situaci. Vše, co cítíte, je naprosto v pořádku, nic není dobře nebo špatně, prostě to je. Tohle zamýšlení je první z mnoha, jak zvládnout jakoukoliv situaci.

Maminko, ve vaší představě se jen krátce vrátíme do vašeho ukončeného příběhu, kdy se těhotenství zkomplikovalo. Byla jste přijata na tzv. cizí půdu a ocitla jste se ve vztahu závislosti k uspokojování většiny svých potřeb. Tato situace u vás mohla vyvolat pocit odkázanosti až bezmoci spojený s obavami, úzkostí a se strachem o život vás a život vašeho dítěte. Zdravotnický personál, který o vás v tuto danou chvíli pečoval a nyní pečuje o vaše dítě, si tuto situaci uvědomuje. Ví, že pro oba rodiče je pobyt v porodnici a hospitalizace dítěte událostí výjimečnou, emočně nabitou, často zcela novou a neznámou, spojenou především s velkou psychickou i fyzickou únavou a izolovaností od rodiny.

Z literatury i z klinické zkušenosti víme, že předčasný porod představuje traumatizující situaci, do které vstupují zkušenosti všech zúčastněných, tzn. předčasně narozeného dítěte, rodičů a personálu.

Vaše dítě se vyrovnává se zkušeností předčasného porodu svými projevy a chováním. U vás, rodičů, předčasný porod může vyvolat akutní stresovou reakci. Tato reakce může být ovlivněna tím, jak bylo dříve pečováno o vaše různá traumata v minulosti. Je tedy vhodné vědět, že situace předčasného porodu může otevřít všechny staré psychologicky neošetřené rány.

Co se v dané situaci osvědčuje, jak je možné ji zvládnout?

Je vhodné si uvědomit, že tuto situaci není možné zvládnout standardně, že zcela přirozeně tato situace vaši psychiku zasáhne.

Z tohoto důvodu není možné, abyste nereagovali, abyste udrželi emoce na „uzdě“. Je běžné, že vás jakékoliv emoce na určitou dobu zcela ovládnou – je potřeba svými rodiči, případně sourozenci. To, co se děje s maminkou, děje se i s dítětem. Dítě tak nerozlučně s mámou prožívá radost a lásku, ale i bolest a smutek.

Vztah se neustále tvoří, přeměňuje, doplňuje, vztah je neustále živý. Při předčasném porodu je vztah a kontakt dítěte s maminkou/rodiči přerušen, podle zdravotního stavu dítěte jsou od sebe různě dlouhou dobu odděleni. Je to neočekávaná situace, kterou lze pozitivně uchopit.

Milí rodiče, předčasný porod, který jste se svým děťátkem prožili, je jednou z mnoha životních zkoušek, které vás ve vašem vzájemném vztahu čekají. Zkouškou náročnou, která ve většině případů skončí dobře. Váš vztah se vytvoří, vaše děťátko potřebuje emocionálně dosytit, potřebuje v prvním roce života zažít pocit jistoty a bezpečí. Dovolím si vám doporučit:

- vytvořit si a dodržovat vaše vlastní rituály a dodržovat pravidelný denní režim,
- myslet na verbální a neverbální komunikaci s vaším děťátkem – hodně s ním mluvit, vysvětlovat, vracet se k uplynulým obdobím (k období těhotenství, porodu, i po porodu),
- myslet na nepsané pravidlo: Každá situace v životě má svůj začátek, průběh a konec!;
- upřednostňovat fyzický kontakt, protože je nezbytný (chovat, nosit, hladit vaše dítě).

Tím vším se prohlubuje pocit jistoty a bezpečí, jsou uspokojovány potřeby dítěte i rodičů a upevňuje se vzájemný vztah mezi dítětem a rodiči.

Tento text jsem se snažila připravit pro vás, rodiče předčasně narozeného dítěte. Dovolím si text také doporučit k přečtení vaší širší rodině a přátelům. Protože vy jste obecně zprostředkovateli informací o svém dítěti a určujete si pravidla komunikace se svým okolím. Pokud nechcete komunikovat, postačí napsat krátkou e-mailovou zprávu: Děkujeme za zájem, situace je pro nás náročná, ozveme se, až budeme mít více sil. Většina blízkých situaci pochopí a odpadá nepříjemná situace, jak zahájit komunikaci, až se někdy potkáte.

ČEPIČKA JE JAKO MEDAILE ZA STATEČNOST.

Dlouhé týdny a někdy i měsíce čekají rodiče na ten nejdůležitější a nejkrásnější den. Den, kdy si svoje vytoužené miminko konečně odnesou domů. Tento den dostane miminko čepičku na doma, jako odměnu za statečnost.



„Mýty“ a pověry o předčasně narozených dětech

Zeptali jsme se neonatoložky

MUDr. Terezy Lamberské, Ph.D.

Celý život mívají potíže s dýcháním, tzv. „nikam nedoběhnou“

Nedonošené děti se rodí s nezralými plicemi a s nižším počtem plicních sklípků (tj. dutinek, ve kterých probíhá výměna kyslíku a oxidu uhličitého), u mnohých z nich to způsobí problémy s dýcháním v prvních dnech, týdnech, někdy dokonce měsících života. Plice našťastí dozrávají ještě dlouho po původně stanoveném termínu porodu. Počet plicních sklípků u všech dětí, i nedonošených, plynule narůstá v prvních letech života. Nedonošené děti tedy mají velkou šanci, že z problémů s dýcháním v průběhu dětství „vyrastou“. Některé původně extrémně nezralé děti mají plice předčasným porodem a dlouhodobou umělou plicní ventilací natolik poškozené, že se u nich rozvine tzv. chronické plicní onemocnění. Tyto děti potřebují speciální léčbu inhalačně aplikovanými léky (podobně jako astmatici) a mají sklony k horšímu průběhu různých respiračních infekcí. I obyčejná rýma u těchto dětí může způsobit závažné onemocnění s nutností intenzivní péče. Díky moderní léčbě však i děti s chronickým plicním onemocněním žijí normální, plnohodnotný život bez omezení a zadýchávání.

Většina z nich nosí celý život brýle, můžou být i slepé nebo hluché

Jednou z typických komplikací nedonošenosti je poškození oční sítnice, tzv. retinopatie z nezralosti (ROP). Vznik retinopatie je spojen nejen s nezralostí, ale také s dlouhodobým podáváním koncentrovaného kyslíku a nedostatečnou výživou nezralého novorozence. To vysvětluje, proč byly nedonošené děti v minulosti často slepé. Ještě poměrně nedávno dostávali nezralí novorozenci vysoké dávky kyslíku, přičemž diagnostika a léčba rozvinuté retinopatie byla obtížná, a slepota pak byla závažným následkem neléčené retinopatie. S rozvojem moderní neonatologie v posledních dekadách došlo k významnému zlepšení v této oblasti a slepota jako následek nezralosti byla prakticky vymýcena. V dnešní době umíme velmi dobře monitorovat nasycení krve kyslíkem a kyslík dovedeme dávkovat tak, že ho nezralé děti dostávají opravdu jen v takovém množství, kolik potřebují. Navíc moderní metody umělé plicní ventilace a ventilační podpory potřebu kyslíku značně snižují. Neustále se také vylepšují receptury jednotlivých druhů výživy, ať už nitrožilní, nebo různých speciálních umělých mlék a přípravků na obohacení (fortifikaci) mateřského mléka. Současně máme také dobře propracovaný systém na včasný záchyt retinopatie a tu umíme efektivně léčit, takže závažné postižení zraku nedonošených dětí je dnes velmi vzácné. Pravdou ovšem je, že nedonošené děti mají vyšší výskyt tzv. refrakčních poruch zraku (tj. krátkozrakost, dalekozrakost, astigmatismus), častěji tedy potřebují korekční po-

můcku – brýle. Na druhou stranu zrak dětí se v posledních letech obecně velmi zhoršuje, takže nošení brýlí dnes není výjimečné ani u původně donošených dětí.

Hluchota není typickou komplikací z nezralosti, nejčastěji bývá hluchota u novorozenců vrozená, anebo jako následek prodělané těžké infekce v průběhu těhotenství nebo okolo porodu a to se týká všech novorozenců, i donošených. Díky plošnému vyšetření sluchu, které je dnes povinné pro všechny novorozence ještě v porodnici, se na případnou závažnou vadu sluchu přijde včas a může se okamžitě začít řešit.

Bývají menší než jejich vrstevníci a pomalejší ve vývoji

Většina nedonošených dětí roste přiměřeně a během dětství a dospívání naplní svůj růstový potenciál. Problémy s růstem mají typicky děti s intrauterinní růstovou restrikcí neboli děti, které rostly špatně už v děloze a narodily se jako tzv. hypotrofové (jejich hmotnost byla nižší, než by odpovídalo týdnu těhotenství, ve kterém se narodily). Některé hypotrofové děti po porodu svoje zpoždění doženou a dále už rostou normálně, jiné se bohužel v růstu opožďují trvale. Při přetrvávající závažné poruše růstu se tyto děti léčí růstovým hormonem. Problémy s růstem mohou mít i původně extrémně nezralé děti, obzvláště pokud se u nich objevily různé komplikace a onemocnění související s nezralostí.

Vývoj nedonošených novorozenců probíhá v prvních měsících a letech nerovnoměrně, to znamená, že v některých oblastech je jejich vývoj naprosto srovnatelný s donošenými vrstevníky, nebo dokonce rychlejší, a naopak některé dovednosti (typicky např. mluva) se vyvíjejí pomaleji. Důležité je také posuzovat vývoj nezralých dětí podle korigovaného věku.

Mívají potíže s učením, bývají hyperaktivní, mnoho z nich je hendikepovaných a někdy jsou z nich i autisté

Rozhodně neplatí, že by každé nedonošené dítě bylo hyperaktivní a mělo problémy s učením. Nicméně je pravda, že nedonošené děti mají vyšší riziko rozvoje těchto komplikací ve srovnání s donošenými vrstevníky.

S rozvojem neonatologie v posledních desetiletích se významně zvýšily šance nedonošených dětí na zcela plnohodnotný život. Na většině nedonošených dětí v dospělosti ani nepoznáte, že se narodily o pár týdnů nebo dokonce měsíců dříve. I ty nejmenší a nejkřehčí děti mají při současných možnostech medicíny naději na normální život bez postižení. Samozřejmě ale platí, že čím více je dítě nezralé, tím vyšší má riziko výskytu komplikací a dlouhodobých následků nezralosti. Nejvíce rizikovou je skupina extrémně nezralých novorozenců (tj. miminek narozených před 28. týdnem těhotenství) a je pravda, že část těchto dětí se s následky nezralosti dlouhodobě potýká. Nicméně představa, že nedonošené dítě rovná se postižené dítě, je mýtem, který je bohužel mezi lidmi stále rozšířený a občas k tomu přispívají i nepravdivé a zastaralé informace od lékařů a zdravotníků z jiných medicínských oborů. Osvěta v této oblasti je velmi důležitá, protože např. nevhodná poznámka o postižení z úst rodinných příslušníků může být pro maminku čerstvě narozeného nezralého dítěte velice zraňující.

NARODILO SE VÁM MIMINKO PŘEDČASNĚ?

V Nedoklubku podporujeme rodiny. Je to náš nejdůležitější úkol, naše role. Náš tým tvoří maminky předčasně narozených dětí a naše zkušenosti a vděčnost promítáme do naší práce pro další rodiče. Naše koordinátorky pravidelně navštěvují oddělení a nosí Uvítací léčivé balíčky a další dárky a materiály pro rodiče.



Nikdo vaši situaci nechápe lépe, než další rodiče předčasně narozených dětí. Potřebujete podpořit, poradit nebo se zeptat na názor? V naší FB skupince **Nedoklubko – Nejste v tom sami** jsou tisíce rodičů se stejnou zkušeností. Přidejte se k nám.



Natáčíme podcasty. Najdete v nich krásné rozhovory s předními českými odborníky na důležitá témata a také příběhy rodin, které si předčasným příchodem děťátka na svět prošly.

www.nedoklubko.cz/podcasty



Vydali jsme knihu **KDYŽ PŘÍCHÁZÍ NA SVĚT MIMINKA DO DLANĚ**. Spolupracovalo na ní více než 40 autorů, předních odborníků a rodičů předčasně narozených dětí. Je k dispozici k zapůjčení na českých odděleních rizikového těhotenství a odděleních neonatologie.

Online verzi knihy najdete zde:

www.nedoklubko.cz/kniha2



Vydáváme **časopis Nejste v tom sami**, pohádky, omalovánky a další publikace.

Všechny najdete v pdf na našem webu

www.nedoklubko.cz/publikace

K zakoupení jsou i na našem Obchůdku

www.nedoklubko.cz/obchudek





Pravidelně zveřejňujeme příběhy předčasně narozených dětí, protože příběhy rodičům dodávají naději, sílu bojovat a nevzdávat to. Ukazují nám také, že úroveň neonatologické péče je v České republice opravdu na vysoké úrovni, a i ta nejmenší miminka mají šanci na zcela zdravý život.

www.nedoklubko.cz/pribehy



Seriál pro malé bojovníčky - 18 dílů příběhu předčasně narozené Emmy, dcery Kateřiny Fialové, lékařky, sepsaných do působivého příběhu. Pohladí na duši a dodá naději.

www.nedoklubko.cz/serialpromalebojovnicky



Přečtěte si online verzi průvodce pro rodiče předčasně narozeného miminka. Velmi srozumitelně vysvětluje důležité pojmy a představuje důležité milníky ve vývoji děťátka. Její autorkou je primářka neonatologického oddělení Nemocnice Hořovice MUDr. Milena Dokoupilová. Nádherně ilustrovaná kniha, jež vás provede tímto nelehkým obdobím a bude vás provázet i na cestu domů.

www.nedoklubko.cz/pruvodce-pro-rodice-predcasne-narozeneho-ditete



Read the online version of the guide for parents of a prematurely born baby. It clearly explains important terms and introduces key milestones in your baby's development. The author is Dr. Milena Dokoupilová, Head of the Neonatology Department at Hořovice Hospital. This beautifully illustrated book will guide you through this challenging period and accompany you on your journey home.

Ask the nurse—your unit should also have a printed version available for you to borrow.



Neopedie je globální vícejazyčná informační platforma navržena tak, aby podpořila rodiny a pečovatele o předčasně narozená nebo nemocná miminka. Nabízí snadno srozumitelné informace ověřené odborníky, které pomáhají rodičům lépe porozumět péči o jejich dítě, hájit jeho potřeby a cítit se jistěji v jednom z nejtěžších období jejich života. Zdroj: GFCNI

Neopedia is a global, multilingual information platform designed to support families and caregivers of premature or sick babies. It offers easily understandable, expert-verified information that helps parents better understand the care their baby needs, advocate for their child's needs, and feel more confident during one of the most challenging times of their lives.

www.neopedia.org

NEOPEDIA[®] Global Information Platform for Families of Babies Born Preterm or Sick



Koordinátorky Nedoklubka předávají materiály rodičům předčasně narozeného miminka.

Nejste v tom sami.

Možná jste si takhle svůj začátek rodičovství nepředstavovali.
Možná vás teď svírá strach, neznámé prostředí,
nejistota a spousta otázek.

Ale věřte – i tenhle začátek může být silný, krásný a láskyplný.

Vaše miminko je tu. A bojuje. A vy bojujete s ním
– s každým dechem, každým dotekem, každou myšlenkou.
A my jsme tady s vámi.

Nedoklubko je tu proto, aby vás podpořilo – hned od prvního dne.
Pomáháme vám porozumět nové situaci, dáváme praktické rady, nabízíme
slova podpory a věříme v sílu rodičů, která je větší, než si teď možná myslíte.

nedoklubko®

Když se vám miminko narodí dříve, než čekáte...