



# Péče o novorozence a kojence

**Maminčin domácí lékař**

**3., doplněné  
a aktualizované vydání**



-  **Porod a následující  
dny v porodnici**
-  **První týdny  
s miminkem doma**
-  **První nemoci  
a potíže  
novorozence**
-  **Povinná  
a doporučovaná  
očkování**

**Martin Gregora,  
Magdalena Paulová**

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





### MUDr. Martin Gregora, MUDr. Magdalena Paulová, CSc.

Autorská dvojice Gregora–Paulová má za sebou již několik úspěšných publikací pro rodiče.

Emeritní primářka novorozeneckého oddělení Fakultní Thomayerovy nemocnice v Praze-Krči, zakládající členka Laktační ligy, MUDr. Magdalena Paulová, CSc., je především neúnavnou propagátorkou přirozené výživy dětí. Je respektovaným odborníkem v problematice péče o novorozence.

Dětský lékař a endokrinolog ve Strakonících, MUDr. Martin Gregora, je obdařen schopností vysvětlit složitosti medicíny laické veřejnosti. V rámci stáží působil na několika našich a jednom zahraničním neonatologickém pracovišti (Västerås, Švédsko). Kromě medicíny se věnuje i poezii a výtvarnému umění.

Oba autoři ve svých knihách čerpají ze své praxe v oboru neonatologie a dětského lékařství, z každodenní komunikace s maminkami, rodiči a dětmi.

*„Dostal jsem nápad napsat knížku pro maminky a potřeboval jsem někoho, kdo má know-how v kojení. Magdalena měla zrovna službu na oddělení a zvedla telefon. To byl začátek krásné spolupráce, která, doufejme, hned tak neskončí. A také to byl začátek našeho přátelství s Magdou, které si neobyčejně vážím a které dlužím za všechno, co mě naučila, veliký dík.“ říká Martin Gregora.*

**Národní linka kojení**  
program pomoci kojícím matkám  
tel.: 261 082 424  
všední dny 9–14 hodin

**MUDr. Martin Gregora, MUDr. Magdalena Paulová, CSc.**

## **PÉČE O NOVOROZENCE A KOJENCE**

**Maminčin domácí lékař**

3., doplněné a aktualizované vydání

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 3459. publikaci

Odpovědná redaktorka Dana Kristen  
Sazba Antonín Plicka  
Počet stran 104  
Vydání 1., 2008  
Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2008  
Cover Photo © profimedia.cz

**ISBN 978-80-247-2564-2** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6831-1** (elektronická verze ve formátu )  
© Grada Publishing, a.s. 2011

## OBSAH

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Předmluva ke třetímu vydání .....                               | 9  |
| Narození a první dny po porodu .....                            | 10 |
| <b>V PORODNICI</b> .....                                        | 11 |
| Den porodu .....                                                | 12 |
| První den .....                                                 | 15 |
| Jak správně začít s kojením .....                               | 17 |
| Praktické rady pro koupání a přebalování .....                  | 23 |
| Vaše dítěátko spinká ... a vy si ho prohlížíte .....            | 24 |
| Už se probouzí a pláče .....                                    | 26 |
| Lékař v porodnici pravidelně vyšetřuje vaše dítěátko .....      | 27 |
| Co když se mi narodí nedonošené dítě? .....                     | 30 |
| Korigovaný věk .....                                            | 34 |
| Co bych měla jíst, když kojím, abych měla kvalitní mléko? ..... | 34 |
| Druhý den .....                                                 | 36 |
| Kopřivka novorozence (toxický erytém; toxoalergický exantém) .. | 36 |
| Potničky (milia) .....                                          | 37 |
| Zánět spojivek (konjunktivitida) .....                          | 37 |
| Třetí den .....                                                 | 38 |
| Hmotnostní úbytek .....                                         | 38 |
| Pupíček .....                                                   | 39 |
| Kdy půjdu z porodnice domů? .....                               | 40 |
| Čtvrtý den .....                                                | 42 |
| Žloutenka (icterus) .....                                       | 42 |
| Hormonální reakce prsních žláz .....                            | 43 |
| Propuštění z porodnice .....                                    | 45 |
| Propuštění z porodnice domů .....                               | 45 |
| <b>DOMA</b> .....                                               | 49 |
| Další dny a týdny .....                                         | 50 |
| Bude dítěátko doma užívat nějaké léky? .....                    | 50 |
| Co mám mít pro dítěátko připraveno doma? .....                  | 50 |
| Elektronická čůva .....                                         | 51 |
| Šátek, baby vak .....                                           | 51 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Autosedačka, klokanka .....                   | 52 |
| Chodítko .....                                | 52 |
| Jak kojit s poraněnými bradavkami? .....      | 52 |
| Mohu kojit, když mám teplotu? .....           | 53 |
| Mohu kojit, když užívám léky? .....           | 54 |
| Zvedání, chování a pokládání děťátka .....    | 54 |
| Bezpečné držení a přenášení .....             | 54 |
| Polohy vhodné k odříhnutí .....               | 54 |
| Úlevová poloha .....                          | 56 |
| Chování v klubíčku .....                      | 57 |
| Pobyt venku .....                             | 57 |
| Oblečení .....                                | 58 |
| Hračky .....                                  | 58 |
| Spánek .....                                  | 58 |
| Stříhání nehtů, čištění oušek a nosu .....    | 59 |
| Měření teploty .....                          | 60 |
| Jak je to s viděním .....                     | 60 |
| Jak vyzkoušet sluch dítěte .....              | 60 |
| Kdy píchat do ouška díрку pro náušnice? ..... | 61 |
| Jak se zbavit šupinek ve vlasech? .....       | 61 |

**Potíže, které mohou nastat po propuštění z porodnice,  
nemoci dítěte a příznaky, které je provázejí ..... 62**

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Málo mléka .....           | 62 |
| Opruzení zadečku .....     | 68 |
| Nadýmání .....             | 68 |
| Rýma, kašel .....          | 69 |
| Zánět spojivek .....       | 70 |
| Horečka .....              | 70 |
| Zánět středního ucha ..... | 71 |
| Zánět průdušek .....       | 71 |
| Průjem .....               | 71 |
| Zvracení .....             | 73 |
| Časté ublinkávání .....    | 73 |
| Zácpa .....                | 74 |
| Kolika .....               | 74 |
| Škytavka .....             | 76 |
| Moučnivka .....            | 76 |
| Kýla .....                 | 76 |

**Alergie – alergické projevy u novorozenců a malých kojenců,  
rodinná zátěž alergiemi, alergie na kravské mléko ..... 77**

|                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Kojenecký ekzém .....                                                                 | 77        |
| Mléčná krusta (seborrhoická dermatitida) .....                                        | 78        |
| Výskyt alergických onemocnění v rodině .....                                          | 78        |
| Co je to hypoalergenní mléko a jaký je jeho význam .....                              | 79        |
| Alergie na kravské mléko (ABKM) .....                                                 | 79        |
| Chrání kojení před vznikem alergie? .....                                             | 79        |
| Probiotika a prebiotika pomáhají k rozvoji obranyschopnosti ....                      | 80        |
| <b>Plavání kojenců .....</b>                                                          | <b>82</b> |
| <b>Růst a hmotnost kojence, množství mléka, zavádění<br/>nemléčných příkrmů .....</b> | <b>84</b> |
| Příkrmování .....                                                                     | 85        |
| Recepty z nemléčných příkrmů .....                                                    | 88        |
| <b>Vývoj chování a pohybových aktivit .....</b>                                       | <b>91</b> |
| Novorozenec .....                                                                     | 91        |
| Šest týdnů .....                                                                      | 91        |
| Tři měsíce .....                                                                      | 91        |
| Šest měsíců .....                                                                     | 91        |
| Devět měsíců .....                                                                    | 91        |
| Jeden rok .....                                                                       | 92        |
| Prořezávání zoubků .....                                                              | 92        |
| Bezpečnost vašeho dítěte je nade vše .....                                            | 92        |
| Cestování s kojencem .....                                                            | 94        |
| <b>Očkování .....</b>                                                                 | <b>95</b> |
| Očkovací kalendář .....                                                               | 95        |
| Očkování nad rámec pravidelných, povinných očkování .....                             | 96        |
| Očkování proti klíšťové encefalitidě .....                                            | 96        |
| Očkování proti meningokokovým nákazám .....                                           | 97        |
| Očkování proti pneumokokovým infekcím .....                                           | 97        |
| Očkování proti rotavirům .....                                                        | 98        |
| Očkování proti planým neštovicím .....                                                | 98        |
| Očkování proti virovému zánětu jater typu A (hepatitida A) ....                       | 99        |
| Očkování proti lidským papilomavirům .....                                            | 99        |
| Očkování proti chřipce .....                                                          | 99        |
| Co by měli rodiče o očkování vědět .....                                              | 100       |





Narození dítěte je radostnou událostí pro celou rodinu. Přináší však s sebou pro novopečenou maminku mnoho tušených, ale i nečekaných starostí a otázek, zejména v prvních dnech a týdnech po porodu. Ale nejen pro ni!

Máte před sebou knihu, která vás provede prvními měsíci života vašeho dítěte. Publikace si klade za cíl zodpovědět vám nejčastější otázky týkající se zdraví a potřeb vašeho maličkého. Chce vám být tím nejlepším rádcem v péči o něj.

Bezmála před deseti lety jsem začal připravovat tehdy svou první knihu *Péče o novorozence a kojence*. Dnes v ruce držíte její třetí opravené a doplněné vydání. Mám upřímnou radost z toho, že se během let stala jednou z mála knížek, po které maminky prvně sáhnou, když hledají rychlou pomoc. A to bylo mým cílem: pokud možno stručný, přesný, výstižný a pro laika pochopitelný text, založený na odborných podkladech a doporučeních. Když jsem četl a doplňoval předchozí vydání, uvažoval jsem, zda text není až příliš krátký. V porovnání s jinými knihami s touto tematikou, rozhodně krátký je. Má to ale svou nespornou výhodu: dá se přečíst mezi kojením hned v porodnici.

Už vás tedy nebudu zdržovat. Pusťte se do čtení, než se váš miláček probudí a bude chtít pít.

Děti jsou naším největším štěstím, i když péči o ně někdy provází trápení a bolest. Ať je bolesti co nejméně, ať je všechno jak má být, ať se každý den stane nějaký zázrak.

*Martin Gregora*

# NAROZENÍ A PRVNÍ DNY PO PORODU



# V PORODNICI

