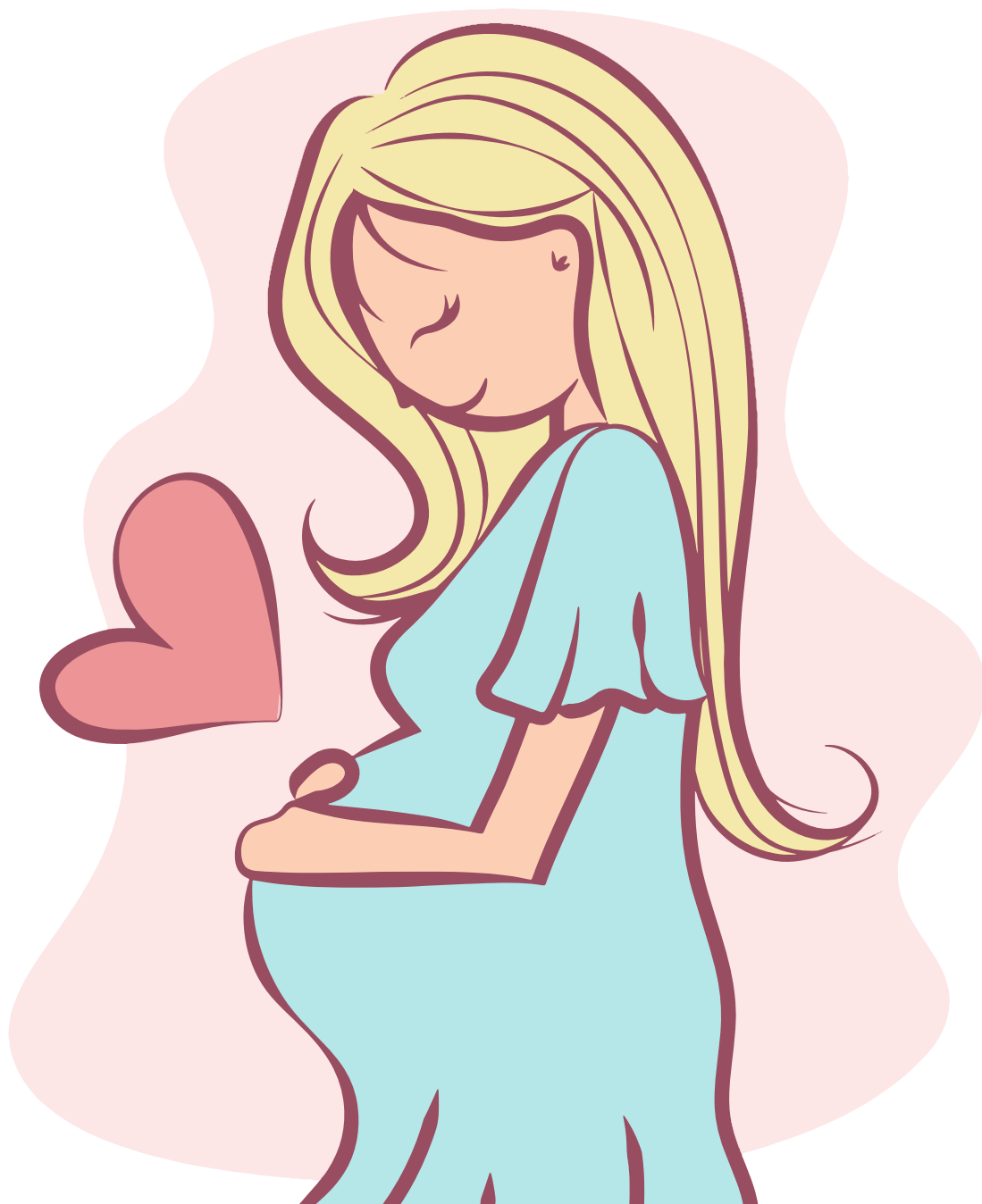




Sprievodca

Tehotenstvo, pôrod
a starostlivosť o dieťa






Tehotenstvo, pôrod a starostlivosť o dieťa

Milé (budúce) mamičky,

nachádzate sa v období, kedy očakávate príchod dieťatka. Toto obdobie sprevádzajú mnohé otázky, pocity šťastia ale aj neistoty z niečoho nepoznaného a nového.

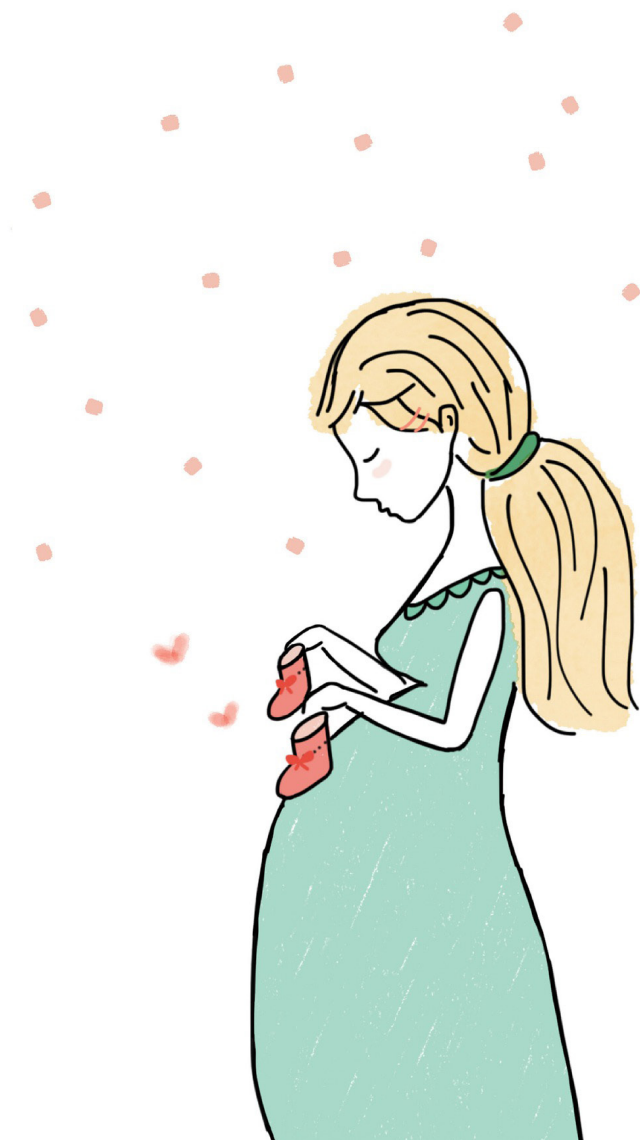
Pripravili sme pre Vás e-book „Tehotenstvo, pôrod a starostlivosť o dieťa“, v ktorom sme sa snažili zhrnúť väčšinu podstatných informácií týkajúcich sa obdobia tehotenstva, pôrodu a šestonedelia. Všetky informácie boli aktuálne v čase prípravy e-booku. V rámci jednotlivých tém Vás upozorníme na to, čo by ste nemali zabudnúť, nad čím sa zamyslieť, alebo čo by ste si mali preveriť u gynekológa, pôrodníka či v pôrodnici.

Veríme, že v e-booku nájdete odpovede na mnohé otázky, ktoré budete v najbližších mesiacoch riešiť. V prípade, že ste nenašli odpoveď na tému, ktorá Vás zaujíma, napíšte nám na: SPRIEVODCA. 

Vaša rodinná banka pupočníkovej krvi



Jún 2020



Obsah

1. Tehotenstvo

- Tehotenstvo v týždňoch
- Aké vyšetrenia Vás čakajú počas tehotenstva?
- Doplnkové vyšetrenia
- Návšteva zubára počas tehotenstva
- Tehotenstvo a užívanie liekov
- Predpôrodné kurzy
- Čo je potrebné vybaviť počas tehotenstva?
- Zoznam potrebných vecí pre novorodenca
- Výber mena pre dieťa
- Pôrodný plán
- Čo si nezabudnúť zobrať do pôrodnice?
- Cestovanie počas tehotenstva
- Leto a klimatizácia

2. Pôrod

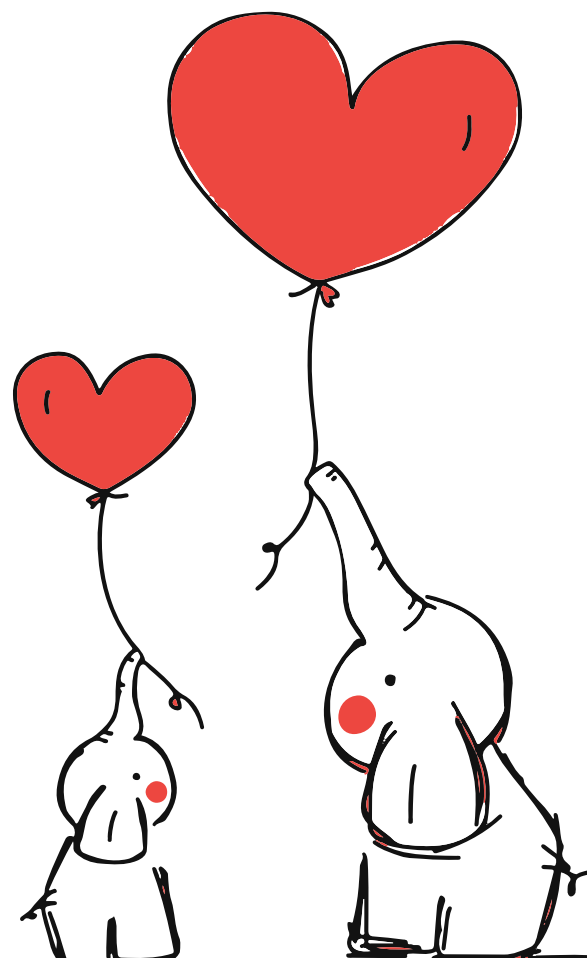
- Kedy mám ísť do pôrodnice?
- Sprievodná osoba pri pôrode
- Ako prebieha pôrod?
- Odber pupočníkovej krvi pri pôrode
- Pôrod v zahraničí
- Návštevy v pôrodnici
- Ako prebieha zdravotná prehliadka po pôrode?

3. Starostlivosť o novorodenca

- Dojčenie
- Odchod z pôrodnice
- Ako obliecť dieťaťko pri odchode z pôrodnice?
- Autosedačka pre novorodenca
- Na čo si dať pozor pri prebalovaní?
- Ako často mám bábätko kúpať?
- Ako ošetrovať neodpadnutý pupočník?
- Odkedy môžem dieťaťko polohovať?
- Kedy k nám môže prísť návšteva?
- Kedy môžeme ísť na prvú prechádzku?
- Preventívna prehliadka u pediatra
- Čo je potrebné vybaviť po narodení dieťaťka?

4. Checklisty

- Výbavička pre novorodenca
- Pôrodný plán
- Mám všetko zbalené do pôrodnice?
- Čo je potrebné vybaviť počas tehotenstva?



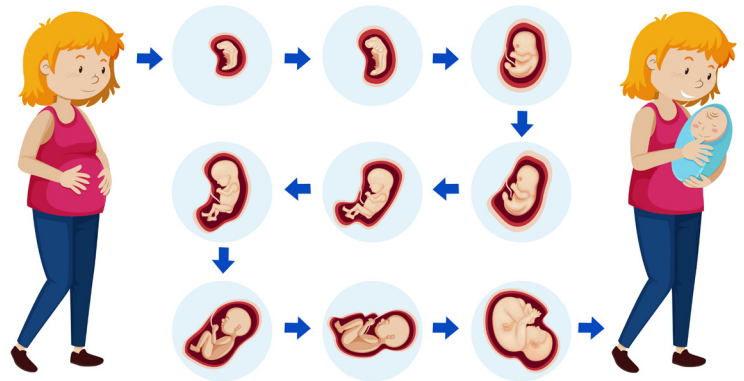
1. Tehotenstvo



Tehotenstvo v týždňoch

Tehotenstvo zvyčajne trvá **40 týždňov**, čiže 9 kalendárnych alebo 10 lunárnych mesiacov. Pojem „lunárny mesiac“ používajú hlavne gynekológovia, pričom 1 lunárny mesiac má 28 dní. Ak sa bábätko vypýta na svet skôr, ako ukončíte 37. týždeň tehotenstva, jedná sa o **predčasný pôrod**. Keď sa dieťaťko narodí počas 38. až 42. týždňa, hovoríme o **pôrode v termíne**.

Pozrite sa, ako sa bábätko vyvíja v maternici. 



Aké vyšetrenia Vás čakajú počas tehotenstva?

Väčšina budúcich mamičiek po potvrdení tehotenstva túžobne čaká na **tehotenský preukaz**. Ten však zvyčajne lekár vystavuje až v 11. týždni tehotenstva. V rovnakom období na Vás čaká i prvá poradňa, počas ktorej si lekár zapíše Vašu a rodinnú anamnézu, urobí krvné odbery, skontroluje moč a vyšetří Vás. Od tohto okamihu budete na vyšetrenia chodiť pravidelne. Lekár počas nich skontroluje, či ste Vy a Vaše dieťaťko v poriadku. Tehotenskú poradňu budete navštevovať:

- **1x za mesiac** počas prvých 4 mesiacov,
- **každé 3 týždne** počas ďalších 3 mesiacov,
- **následne každé 2 týždne** počas 2 mesiacov,
- **posledný mesiac** pred pôrodom budete každý týždeň chodiť na poradňu do Vašej pôrodnice.

Na poradni Vám sestrička zmeria **krvný tlak, vyšetří moč a zistí Vašu hmotnosť**. Lekár sa Vás spýta na prípadné ťažkosti, opuchy, vypočúje si ozvy plodu, skontroluje kŕčok maternice, jej tvar a napätie. Okrem uvedených vyšetrení absolvujete aj:

- **prenatálny skríning** v 10. - 13. týždni tehotenstva,
- **Tripple test** v 15. - 18. týždni,
- **2. prenatálny skríning** v 18. - 22. týždni,
- **orálny glukózovo-tolerančný test** v 24. - 28. týždni,
- **ultrazvukové vyšetrenie** v 30. týždni,
- **krvné odbery** (vrátane vyšetrenia protilátok na syfilis) v 32. - 34. týždni,
- **ultrazvukové vyšetrenie** prietoku krvi placentou a pupočníkovými cievami + test na streptokoka (výter z pošvy) v 36. - 38. týždni.

Zistíte si informácie o poradni vo svojej gynekologickej ambulancii resp. v nemocnici v čase mimoriadnych opatrení počas pandémie koronavírusu SARS-CoV-19.



Doplnkové vyšetrenia

Okrem spomenutých vyšetrení môžu budúce maminky na vlastnú žiadosť absolvovať doplnkové vyšetrenia, ktoré nie sú hrazené zo zdravotného poistenia. **Môže ísť napr. o tieto:**

- **rozšírený genetický ultrazvuk** odhaľujúci anatomické anomálie plodu. Je bezplatný v prípade, ak máte viac ako 35 rokov alebo máte pozitívne výsledky Tripple testu. Keď ho chcete absolvovať z vlastnej vôle, bez zdravotných indikácií, zaplatíte v priemere 60 EUR.
- **neinvazívne prenatálne krvné vyšetrenie** slúži na diagnostiku chromozómových porúch plodu ako je Downov syndróm, Edwardsov syndróm a Patauov syndróm. Tie dokážu odhaliť s 99,8 % presnosťou. Cena testu sa pohybuje od 270 EUR.
- **záznam na DVD z 3D/4D ultrazvuku** Vám umožní prezrieť si fotky či video dieťaťa v brušku aj po mnohých rokoch. Cena je približne 50 EUR.



Návšteva zubára počas tehotenstva

Odborníci odporúčajú, aby ste **zubnú preventívnu prehliadku a dentálnu hygienu** počas tehotenstva absolvovali aspoň raz. Hormonálna rovnováha sa totiž počas tehotenstva mení a Vy ste náchylnejšia na zápal ďasien i na vznik zubného kazu. Prvý trimester je navyše obdobím nevoľností. Počas zvracania sa kyslé látky dostávajú na zuby a narušajú zubnú sklovinu. Práve preto by tehotenstvo malo predstavovať obdobie zvýšenej starostlivosti o ústnu dutinu.



Hoci máte po zvracaní v ústach nepríjemnú chuť, neumývajte si zuby hneď. Vyčkajte aspoň 20 – 30 minút a medzi tým si ústa vypláchnite čistou vodou. Zabráňte tak porušeniu zubnej skloviny.

Ktoré zubné vyšetrenia a zákroky môžem počas tehotenstva absolvovať?

- **V prvom trimestri** (do konca 3. mesiaca) vykoná zubár kompletné vyšetrenie stavu zubov, nevykonáva sa röntgenové vyšetrenie. Počas prvých troch mesiacov sa nerobí ošetrovanie zubov, môžu negatívne vplývať na vývoj plodu.
- **Druhý trimester** (od 4. do 7. mesiaca) je vhodným obdobím na ošetrovanie zubných kazov či extrakciu trvalo poškodeného zubu. Pri ťažkých zápalových stavoch je možné podať antibiotiká, ktoré neohrozujú dieťaťko.
- **Posledný trimester** - zložitejšie výkony sa neuskutočňujú. Strach a stres u budúcej maminky môže totiž viesť k predčasnému pôrodu.



Tehotenstvo a užívanie liekov

Určite viete, že **počas tehotenstva by ste sa užívaniu liekov mali vyhnúť**. Hlavným dôvodom je, že tehotné ženy nesmú byť zaradené do klinického skúšania liečiv, a preto nie je možné určiť účinok lieku na plod. Faktom tiež je, že väčšina liekov prechádza placentou.

Ak Vás však zdravotný stav donúti siahnuť po liekoch (hoci aj voľnopredajných), pred ich požitím sa vždy poraďte s gynekológom alebo so skúseným lekárnikom. Keď Vás trápí bolesť či zvýšená teplota, užite **Paralen, Panadol či Medipyrin**, vždy však v najnižšej dávke a krátkodobo. **Nurofenu a Ibuprofenu** sa počas tehotenstva radšej vyhnite, môžu totiž zvýšiť riziko potratu a môžu viesť k vzniku defektov plodu.

Myslite tiež na to, že bylinky a výživové doplnky, ktoré Vám pred otehotnením prospievali, nemusia byť pre bábätko vo Vašom brušku vhodné.

Ako liečiť najčastejšie zdravotné problémy počas tehotenstva?

! Nikdy neužívajte lieky bez konzultácie s Vaším gynekológom.



Predpôrodné kurzy

Na predpôrodný kurz je dobré začať chodiť **cca 2 – 3 mesiace pred** termínom pôrodu, aby Vám informácie zostali v pamäti čo najdlhšie. Predpôrodné kurzy organizujú pôrodnice i súkromné štúdiá, či materské centrá. Je tiež možné absolvovať ich aj online formou.



Čo je potrebné vybaviť počas tehotenstva?

Počas tehotenstva je potrebné vybaviť niekoľko administratívnych záležitostí. Ide predovšetkým o:

- **Písomné informovanie zamestnávateľa** o nástupe na materskú dovolenku
- **Oznámenie zdravotnej poisťovni** o nástupe na materskú dovolenku
- **Oznámenie Sociálnej poisťovni** o nástupe na materskú dovolenku
- **Určenie otcovstva dieťaťa** na matričnom úrade – ak nie ste zosobášení
- **Výber pediatra**

Na konci e-booku nájdete podrobnejšie informácie o tom „Čo je potrebné vybaviť počas tehotenstva“.

V čase mimoriadnych opatrení počas pandémie koronavírusu SARS-CoV-2 Vám odporúčame vopred zistiť, ako funguje Vaša miestna matrika. Niektoré matriky na určenie otcovstva vyžadujú telefonickú objednávku alebo objednávku e-mailom na vopred určený čas. Ten môže byť upravený oproti bežným časom – napr. od 8.00 do 11.00 hod. V dohodnutom termíne prídu obaja rodičia na matričný úrad s platnými občianskymi preukazmi, kde podpíšu Zápisnicu o určení otcovstva pred narodením dieťaťa.



Zoznam potrebných vecí pre novorodenca

Niektorí rodičia sa na príchod dieťaťa pripravujú už od potvrdenia tehotenstva. Čo všetko budete potrebovať? Na čo nezabudnúť? Inšpiráciu nájdete na konci e-booku „[Zoznam potrebných vecí pre novorodenca](#)“.



Výber mena pre dieťa

Meno, ktoré svojmu dieťaťu vyberiete, ho bude sprevádzať celý život. Mnoho rodičov má meno vybrané už dávno pred otehotnením, mnohí však riešia výber aj celé tehotenstvo. [Ďalšie informácie na výber mena: rozšírený zoznam mien na Slovensku.](#)



Pôrodný plán

Pôrodný plán predstavuje zoznam, do ktorého si môžete zapísať svoje predstavy o pôrode a čase bezprostredne po ňom. Mal by obsahovať napríklad aj postupy, ktoré odmietať alebo naopak postupy, ktoré by ste chceli dosiahnuť. Tento zoznam by mal byť stručný, prehľadný a písaný v bodoch. Ak chcete mať počas pôrodu pri sebe otecka dieťaťa alebo inú osobu, oboznámte ich so svojimi želaniami a prosbami.

Na konci e-booku nájdete „[Pôrodný plán](#)“ na inšpiráciu [alebo si ho môžete pozrieť tu.](#)



Napriek tomu, že ste si pôrodný plán starostlivo pripravili a Váš pôrodník s ním súhlasil, v prípade komplikácií sa stáva bezpredmetným. Zdravotný personál musí v prvom rade zabezpečiť primeranú zdravotnú starostlivosť dieťaťu i Vám.



Čo si nezabudnúť zobrať do pôrodnice?

Jednou z vecí, ktorú by každá nastávajúca matka mala urobiť v predstihu, je zbaliť si tašku do pôrodnice. V jednej taške by mali byť zbalené veci, ktoré sú nevyhnutné k pôrodu a počas pobytu v pôrodnici. Nie je vhodné baliť si veľa vecí, keďže priestorové možnosti v izbách našich pôrodníc sú dosť obmedzené. Druhá taška má obsahovať veci, ktoré sú potrebné pri prepustení z pôrodnice a partner ju prinesie, až keď príde matku s dieťaťom vyzdvihnúť.

Je veľmi dôležité, aby ste si do pôrodnice nezabudli zobrať svoj tehotenský preukaz. Ten však nepribalujte k taške do pôrodnice, keďže **tehotenský preukaz** by ste mali mať so sebou vždy, keď odídete z domu.

Na konci e-booku nájdete zoznam: „[Mám do pôrodnice všetko zbalené?](#)“.



Vopred si zistite, čo vyžaduje a čo poskytuje Vaša pôrodnica pre Vás a pre dieťa.

Okrem štandardných vecí si so sebou **počas pandémie koronavírusu SARS-CoV-2** nezabudnite zobrať: rúška, dezinfekčný gél a/alebo utierky, jednorazové rukavice, pochutiny/jedlo, pitie, nakoľko návštevy v nemocniciach sú dosť obmedzené. Myslite tiež na to, že v kontakte s blízkymi budete môcť byť hlavne prostredníctvom telefonátov alebo online spojenia (rôzne aplikácie na videohovory, sociálne siete,...), preto je dobré si zaobstaráť i dostatok dát v mobile alebo vhodný balík služieb.

Jednorazové rukavice sa Vám v domácnosti neskôr zídu aj po príchode z pôrodnice. Niektorí pediatri odporúčajú používať ochranné rukavice pri práci s mäsom, keďže následná dezinfekcia rúk nie je nikdy dokonalá. Použitím rukavíc pomôžete predchádzať preneseniu rizikových baktérií na dieťa.

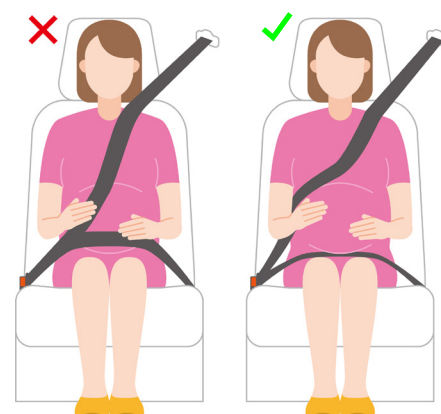


Cestovanie počas tehotenstva

Počas tehotenstva je potrebné zväziť **vhodnú destináciu aj spôsob dopravy**. Skôr ako začnete plánovať, navštívte gynekológa a cestu s ním prekonzultujte.

Bezpečnostný pás v aute

Bezpečnostný pás v aute je nutné používať aj počas tehotenstva – či už ako spolujazdkyňa alebo šoférka. Nie preto, že je to prikázané, ale predovšetkým pre ochranu Vás a dieťaťa. Ak je žena pripútaná správne, nie je dôvod obávať sa, že pás dieťaťu ublíži. Ramenný pás má prechádzať cez hrudník medzi prsia, stranou popri brušku. Spodný pás má byť umiestnený čo najnižšie pod bruškom, nikdy nie cez bruško. Ak sa v aute nachádza airbag, je potrebné sedadlo posunúť čo najviac dozadu, operadlo sedadla má byť v priamej polohe. Aj pri šoférovaní je potrebné zachovať čo najväčšiu vzdialenosť medzi bruškom a volantom.



Od používania bezpečnostného pásu môžete byť oslobodená zo zdravotných dôvodov, vtedy potrebujete mať pri sebe lekárske osvedčenie. Tehotenstvo samo osebe nie je dôvodom na takéto oslobodenie, štandardne ide skôr o zažívacie ťažkosti, závisí to však vždy od posúdenia lekára.

Zásady bezpečného cestovania:

- **Ideálne obdobie na cestovanie je druhý trimester** (4. až 6. mesiac). Prvé tri mesiace sú považované za najrizikovejšie, posledný trimester je fyzicky náročný, navyše dieťaťko sa môže na svet poponáhľať skôr, ako ste čakali.
- **Počas tehotenstva by ste sa mali vyhnúť krajinám**, v ktorých sú zlé hygienické podmienky, alebo pred návštevou ktorých je nevyhnutné očkovanie. Rovnako tiež vynechajte destinácie s nadmorskou výškou nad 3000 m.n.m. Vyhnite sa potápaniu a vodným športom, vysokohorskej turistike či wellness pobytom a dovolenkám v termálnych kúpeľoch. Ak sa rozhodnete pre exotickú dovolenku, pite iba balenú vodu a nekonzumujte jedlo pripravené v prevádzkach rýchleho občerstvenia.
- **Pred odchodom si vybavte cestovné poistenie**, ktoré kryje ošetrovanie tehotnej ženy počas pôrodu i starostlivosť o novorodenca. Nezabudnite si so sebou vziať tehotenskú knižku, Európsky zdravotný preukaz a lieky, ktoré pravidelne užívate.



Výber dopravného prostriedku

Lietadlo

Hoci všeobecne platí, že lietaniu by ste sa mali v 1. a 3. trimestri vyhnúť, pred kúpou leteniek si preštudujte **podmienky leteckej spoločnosti**. Do 26. týždňa tehotenstva by ste však na žiadny problém naraziť nemali. Po 34. týždni tehotenstva sa lietaniu radšej vyhnite. Počas dlhších letov nezabudnite na kompresné pančuchy, vyzujte si topánky a raz za pol hodinu sa poprechádzajte po palube. Vyhnite sa opuchu nôh a znížite riziko vzniku krvnej zrazeniny v dolných končatinách.

Po príchode na letisko Vás čaká bezpečnostná kontrola, ktorej sa nevyhnite. Prechodový detektor kovov nepredstavuje pre Vaše nenarodené dieťaťko žiadne riziko. Ak máte i napriek tomu obavy, môžete personál poprosiť o podrobnú ručnú kontrolu, väčšina letísk túto požiadavku akceptuje.

Informujte sa v leteckej spoločnosti o podmienkach prepravy tehotných žien. Jednotlivé spoločnosti ich môžu mať odlišné a môžu vyžadovať potvrdenie od gynekológa.

Auto, autobus, vlak

Cestovanie automobilom či vlakom nie je ohraničené týždňom tehotenstva ako v prípade lietadla. Rovnako ako pri lietaní však musíte zvážiť zdravotný stav seba i svojho bábäťka. Pri ceste na dlhšiu vzdialenosť platia také isté pravidlá ako pri lete. Vždy keď je to možné, zastavte a poprechádzajte sa (aspoň raz za 2 hodiny).

Lod' a trajekt

Cestovanie loďou sa do 23. týždňa tehotenstva považuje za bezpečné, hoci na niektorých weboch môžete nájsť údaje, že plaviť sa môžete až do 28. týždňa. Pred nástupom na palubu Vás personál požiada o lekárske potvrdenie. Dobrý zdravotný stav je totiž počas plavby loďou mimoriadne dôležitý. Hoci je na palube prítomný lekár, prostredie nie je vhodné na pôrod a prenos do nemocnice (v prípade vážnych zdravotných problémov) môže byť značne komplikovaný.

Pred zakúpením palubného lístka si overte informácie o podmienkach cestovania tehotných žien priamo v lodnej spoločnosti.



Leto a klimatizácia

Vychladená miestnosť či auto sú v horúcich dňoch určite príjemné. Pri používaní klimatizácie platia pre Vás rovnaké zásady ako u bežných ľudí:

- **teplota v miestnosti** by mala byť oproti vonkajšej teplote nižšia najviac o 6°C,
- **klimatizácia** by nemala fúkať priamo na Vás,
- **ak je to možné**, použite radšej ventilátor.

Vhodnou formou ochladenia je miestnosť vopred klimatizáciou vychladiť a po vstupe ju vypnúť. Dôležitá je aj čistota filtrov, ak si nie ste istá, že sa pravidelne čistia a menia, klímu nepoužívajte.

Odborníci neodporúčajú využívať klimatizáciu počas obdobia epidémie súvisiacej s koronavírusom SARS-CoV-2.

2. Pôrod



Kedy mám ísť do pôrodnice?

Mnoho budúcich mamičiek sa obáva, že nebudú vedieť, či sa už pôrod začal. Do pôrodnice sa vyberte, keď Vám:

- **odtečie plodová voda,**
- **máte pravidelné kontrakcie** každých 5 až 8 minút,
- **cítite silný tlak** na konečník,
- **krvácate,**
- **dlhšiu dobu necítite** pohyby dieťaťa.



Sprievodná osoba pri pôrode

Kým niektoré budúce matky sú rozhodnuté, že chcú mať otecka pri pôrode od prvého okamihu, iné na to hľadajú odpoveď počas tehotenstva. Najdôležitejšie je, aby ste sa počas pôrodu cítili bezpečne.

Prítomnosť partnera Vám môže pomôcť **emocionálne i fyzicky**. Na druhej strane je potrebné brať ohľad aj na to, či je na to dostatočne pripravený. Nie všetci muži zvládnu pohľad na pôrod a všetko, čo s tým súvisí. Preto je vhodné, aby s Vami absolvoval nejaké predpôrodné kurzy, aby mal dostatočnú a konkrétnu predstavu o pôrode. Niektoré budúce matky uprednostňujú počas pôrodu prítomnosť svojej matky, najlepšej kamarátky či dudy.

Hoci zákon ani žiadny právny predpis neuvádza, kto Vás pri pôrode môže sprevádzať, nemocnice si pravidlá určujú samostatne, a tak sa môžu rozhodnúť, koho k Vám pustia. Preto, ak túžite mať pri sebe „svoju spriaznenú dušu“, overte si ešte počas tehotenstva v pôrodnici pravidlá a povinnosti, ktoré s tým súvisia. Vyhnite sa tak nepríjemnostiam pri pôrode.

Cisársky rez (sekcia) sa radí medzi veľké brušné operácie a nie je pri nej povolená prítomnosť sprevádzajúcej osoby.

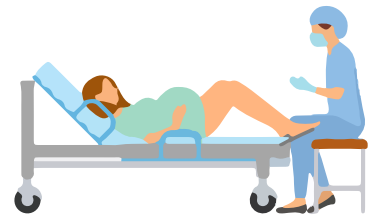


Pri pôrode obvykle býva povolená prítomnosť jednej sprievodnej osoby. Záleží na konkrétnej nemocnici, túto informáciu si musíte v pôrodnici zistiť.



Ako prebieha pôrod?

Je normálne, že máte plnú hlavu otázok a obáv. Pozrieme sa preto podrobnejšie na to, ako pôrod prebieha:



- **Prvá doba pôrodná** je sprevádzaná kontrakciami, ktoré postupne nabierajú na sile aj rýchlosti (intervaly medzi nimi sa skracujú). Počas nej Vám tiež môže odtiecť plodová voda. Hoci je prvá pôrodná doba označovaná za najdlhšiu fázu pôrodu a na jej konci sú už kontrakcie silné, odborníci odporúčajú aby ste kontrakcie predýchavali a netlačili. To pomôže pri otváraní pôrodných ciest.
- **Druhá doba pôrodná** sa začína v momente, keď sú pôrodné cesty dostatočne otvorené. Práve vtedy nastáva čas, aby budúca maminka začala aktívne tlačiť. Medzi kontrakciami je dôležité, aby ste sa dôkladne predýchali. Vďaka tomu budete mať počas ďalšej kontrakcie dostatok kyslíka pre seba i rodiače sa bábätko. Druhá doba pôrodná je považovaná za najnáročnejšiu časť pôrodu a končí narodením dieťaťa.
- **Tretia doba pôrodná** je tiež sprevádzaná kontrakciami, ktoré sú ale výrazne slabšie. Sú však veľmi dôležité, lebo vďaka nim sa odlúči placenta, ktorá následne vyjde z tela von. Slabnúce kontrakcie pokračujú aj po pôrode placenty. Napomáhajú sťahovaniu maternice a uzatvoreniu ciev.



Odber pupočníkovej krvi pri pôrode

Narodenie dieťaťa je jedinou možnosťou na uchovanie krvotvorných kmeňových buniek nachádzajúcich sa v jeho pupočníkovej krvi. Tieto bunky predstavujú **unikátny liečebný zdroj** pri liečbe závažných ochorení v detskom veku aj v dospelosti.

V súčasnosti je možné odobrať a uchovať aj tkanivo placenty, ktoré je jednak zdrojom krvotvorných buniek a spolu s tkanivom pupočníka aj zdrojom mezenchymálnych kmeňových buniek. Tieto kmeňové bunky majú potenciál využitia v regeneratívnej medicíne a tkanivovom inžinierstve. Dnešné moderné technológie umožňujú pupočníkovú krv, tkanivo pupočníka a placenty nielen odobrať, ale aj uchovať na desiatky rokov a zachovať tým potenciál ich využitia v budúcnosti.

[Informácie o odbere a uchovaní pupočníkovej krvi nájdete tu.](#)

[Príbeh slovenského dievčaťa,](#) ktorému bola podaná vlastná pupočníková krv pri detskej mozgovej obrne.

Odoberá sa pupočníková krv počas pandémie koronavírusu SARS-CoV-2?

Áno, odbery pupočníkovej krvi sa vykonávajú **aj počas pandémie**. Realizujú sa na pôrodnej sále, kde sa dodržiavajú sterilné podmienky a následne sa spracovávajú v špecializovanom laboratóriu, ktoré podlieha veľmi prísny bezpečnostným a hygienickým opatreniam. [Viac informácií tu.](#)

Publikované prípadové štúdie, v rámci ktorých sa testovala plodová voda aj pupočníková krv od matiek **infikovaných COVID-19** uvádzajú, že všetky vzorky boli **negatívne**. Zároveň boli vyšetrené aj placenty, taktiež s negatívnym výsledkom, čo znamená, že sa nepotvrdil prenos koronavírusu krvnou cestou a že pupočníková krv a z nej získané krvotvorné kmeňové bunky sú bezpečné. Banka pupočníkovej krvi **Cord Blood Center** stále pokračuje v odberoch pupočníkovej krvi.

[Prečítajte si viac o téme: Prenos koronavírusu krvnou cestou sa nepotvrdil.](#)



Pôrod v zahraničí

Pre pôrod v zahraničí sa rozhoduje stále viac budúcich mamičiek. V roku 2013 vstúpila do platnosti Novela č. 220/2013 Zákona o zdravotnom poistení, podľa ktorej má poistenec právo na preplatenie zdravotnej starostlivosti, spadajúcej do verejného zdravotného poistenia. Znamená to, že ak sa rozhodnete rodiť v štáte Európskej únie, v pôrodnici si pôrod musíte uhradiť sami. Následne Vám ho Vaša zdravotná poisťovňa na základe Žiadosti o refundáciu do 3 mesiacov preplatí.

K Žiadosti o refundáciu musíte priložiť:

- *originál dokladu o zaplatení,*
- *lekársku a prepúšťaciu správu,*
- *originál dokladu s rozpisom poskytnutých zdravotných výkonov (faktúra), prípadne rozpis zdravotných výkonov, lekársky predpis a lekársky poukaz.*

Viac informácií o pôrodoch v zahraničí. [🔗](#)

Ak máte v pláne rodiť v zahraničí, zistite si vopred, či daná krajina v prípade pandémie umožňuje vstup na svoje územie a aké podmienky platia pre spätný vstup na Slovensko.

Prehľad obmedzení na hraniciach v jednotlivých krajinách si môžete pozrieť [na stránkach Ministerstva zahraničných vecí SR.](#) [🔗](#)



Návštevy v pôrodnici

Pravidlá návštev na gynekologicko-pôrodnických oddeleniach si upravujú jednotlivé nemocnice samostatne. Kým niekde je možné pozrieť bábätko priamo na izbe – napr. na nadštandardných izbách, v niektorých nemocniciach majú návštevy prístup iba na chodbu pred oddelenie. Všetky majú určené **návštevne hodiny**, ideálne je ich dodržať.



Ako prebieha zdravotná prehliadka po pôrode?

Prvé vyšetrenie u gynekológa Vás čaká 6 týždňov po pôrode. Po ukončení šesťnedeľia lekár prezrie, ako sa hoja prípadné pôrodné poranenia a ako vyzerá šitie. Skontroluje stav panvového dna, pošvy a krčka maternice, ako tiež jej postavenie, veľkosť a zavinutie. Vykoná onkologickú prevenciu cytologickým sterom.

Kontrola po šesťnedeľí je veľmi dôležitá, nakoľko umožňuje diagnostikovať prípadné začínajúce ochorenia a komplikácie (napr. zápal maternicových príveskov či krčka maternice). Vďaka tomu je možné liečiť ich hneď v začiatkoch.

3. Starostlivosť o novorodenca



Dojčenie

Materské mlieko je pre Vaše novorodeniatko najvhodnejšou a najprirodzenejšou potravou s optimálnym zložením. Preto odborníci odporúčajú, aby bolo dieťaťko po pôrode priložené na prsník do 30 (najneskôr do 60) minút. Tým sa podporí tvorba mlieka. Počas prvých minút po pôrode sa navyše dieťaťko najľahšie prisaje. Materské mlieko v prvých dňoch a týždňoch pomáha bábätku posilniť imunitný systém a pozitívne vplyva na metabolizmus. Novorodeniatko ochraňuje pred infekciami i respiračnými ochoreniami. Nie všetky z nás dokážu svojho drobčeka dojčiť. Ak sa Vám napriek všetkej snahe nedarí, netrápajte sa. Ste najlepšia mama, akú si Vaše dieťaťko môže priať. Bez ohľadu na to, či dojčíte alebo nie.



Viac o benefitoch dojčenia pre dieťa nájdete tu. [P](#)



Odchod z pôrodnice

Určite sa už neviete dočkať dňa, kedy s novorodeniatkom opustíte pôrodnicu. Na rozdiel od zahraničia však musíte na Slovensku po pôrode v nemocnici niekoľko dní pobudnúť, keďže systém vyšetrení, ktoré má novorodenec podstúpiť, je nastavený inak. Ak prirodzený pôrod prebehol bez komplikácií a Vy i dieťaťko ste v poriadku, domov Vás prepustia **na 3. či 4. deň**. V prípade cisárskeho rezu si Vás na oddelení nechajú o 1 až 2 dni dlhšie.

Vo výnimočných situáciách však musíte v pôrodnici zostať dlhšie. Medzi najčastejšie dôvody, prečo sa prepustenie matky a dieťaťka odkladá, patria:

- **novorodenecká žltáčka,**
- **infekcia** matky alebo bábäťka,
- **špeciálne vyšetrenia** súvisiace s komplikáciami počas tehotenstva a pôrodu,
- **nedostatočné zavinovanie maternice,**
- **nepriemerané krvácanie,**
- **komplikované hojenie šitia,**
- **problémy s dojčením** či starostlivosťou o dieťaťko.

Odchod z nemocnice na reverz

Z pôrodnice je možné **odišť na vlastnú žiadosť** aj skôr, ak ste Vy aj dieťa v poriadku – teda nie ste v priamom ohrození života. Umožňuje to Zákon o zdravotnej starostlivosti §9, bod 6c. Stačí o tom informovať personál, nemocnica Vám dá podpísať reverz pre Vás aj dieťa. Podpisujete v ňom, že ste boli informovaná o všetkých rizikách. Zároveň je dôkazom, že ste nemocnicu neopustili bez vedomia personálu. Dokument Vám teda zabezpečí nárok na príspevok pri narodení dieťaťa. Prepúšťaciú správu si môžete vyzdvihnúť neskôr, alebo si ju necháte zaslať poštou. Potrebné vyšetrenia novorodenca urobí pediater dieťaťa, resp. vystaví rodičom žiadanky pre špecialistu. Prípadne sa na vyšetrenia vrátia do nemocnice.



Ako obliecť dieťaťko pri odchode z pôrodnice?

Schopnosť novorodenca udržiavať si optimálnu telesnú teplotu je ešte značne obmedzená. Pri obliekaní sa môžete riadiť pravidlom, že dieťaťko by malo mať oblečenú o jednu vrstvu viac ako Vy a že viac tenkých vrstiev je vhodnejších ako jedna hrubá.

Vhodné sú:

- **body** s dlhým rukávom,
- **dupačky** alebo **tepláčky** s gumičkou v páse,
- **čiapka**.

Zohľadniť treba aktuálne ročné obdobie. Ak sa bábätko narodilo **v zime**, nezabudnite na:

- **svetrík**,
- **hrubé ponožky**,
- **zimnú čiapku**,
- **rukavičky**,
- **zimný overal**,
- **fusak**.



Ak si nie ste istá, či bábätko nie je zima, skontrolujte mu záhlavie. Ak je teplé a suché, drobnček je oblečený dobre. Ak je vlhké, znamená to, že je mu príliš teplo.



Autosedačka pre novorodenca

Pred cestou autom dieťaťko bezpečne pripútajte do autosedačky. Pre novorodeniatko je vhodné tzv. vajíčko - autosedačka skupiny 0 (od 0 do 10 kg alebo do 9. mesiaca života) alebo 0+ (od 0 do 13 kg alebo do 15. mesiaca života), ktorá sa vždy upevňuje v protismere jazdy. Povinnosť prevážať dieťa v autosedačke diktuje Zákon č. 315/1996 Z. z. o premávke na pozemných komunikáciách.

Miesto umiestnenia autosedačky nie je pravidlami nijako obmedzené, **môžete ju umiestniť na ktorékoľvek miesto v aute** (samozrejme, s výnimkou sedadla šoféra :o) bez ohľadu na to, o aký typ autosedačky a o aké veľké dieťa ide. Vždy je však vhodné zohľadniť odporúčanie výrobcov či už autosedačiek alebo samotných vozidiel. Vo všeobecnosti sa odporúča používať autosedačku čo najdlhšie na zadných sedadlách, ktoré z výskumov vychádzajú bezpečnejšie ako predné sedadlá.

Ako správne vybrať autosedačku a aké sú pravidlá jej používania v rôznych typoch vozidiel.



Na čo si dať pozor pri prebaľovaní?

Moč a stolica môžu jemnú detskú pokožku dieťaťka dráždiť a spôsobovať zapareniny. Preto je dôležité, aby bábätko trávilo v znečistenej plienke čo najmenej času. Ideálne je, ak novorodeniatko prebaľíte pred každým kúmením.

Oblasť genitálií opláchnite viackrát za deň čistou vodou – minimálne vždy, keď sa dieťaťko pokaká. Ak sa objavia zapareniny, na zadoček naneste vrstvu ochranného krému. Ten však nenatierajte na genitálie.





Ako často mám bábätko kúpať?

Hoci v minulosti sa odporúčalo dieťaťko kúpať každý deň, podľa súčasných poznatkov stačí novorodeniatko kúpať **každé 2 až 3 dni**. Bábätko umývajte iba čistou vodou. Detské mydlá a šampóny jemnú pokožku zbytočne vysušujú. Ak má dieťaťko napriek tomu pokožku veľmi suchú, natrite ju kvalitným olejčekom, prípadne sa poraďte s detským lekárom.

Výnimkou je oblasť genitálií, ktorú môžete pokojne opláchnuť viackrát denne. Pozornosť by ste mali venovať tiež miestam na krku, pod pazuchami a na stehienkach, kde môže dôjsť k zapareniu citlivej pokožky. Preto je vhodné ich občas skontrolovať, v prípade potreby opláchnuť čistou vodou a jemne osušiť dosucha.



Ako ošetrovať neodpadnutý pupočník?

Ak je pupočníkový pahýľ zasušený, stačí ak jeho okolie utriete dosucha potom, ako dieťaťko okúpete. Niekedy sa stane, že pahýľ začne mokvať, zapácha, alebo slabo krváca. Vtedy okolie pupočníka jemne potierajte **3 % peroxidom vodíka alebo liehom** 2 až 3 krát denne, pokým sa pahýľ nezasuší. Aby ste dôkladne ošetrili celé okolie, je potrebné pupočník jemne nadvihnúť a pokožku pretrieť.



Odkedy môžeme dieťaťko polohovať?

Bábätko môžete začať ukladať na bruško po príchode z pôrodnice, drobček však musí byť čulý a aktívny.



! Novorodeniatko nikdy neukladajte na bruško, keď spinká.



Kedy k nám môže prísť návšteva?

Šestonedelie je obdobie, kedy by ste sa s dieťaťkom mali spoznávať, zvykať si na seba a vytvárať si denné rituály. Toto obdobie tiež predstavuje čas, kedy ste Vy i Vaše bábätko náchylnejší na infekcie. Návštevy teda poprosťte, aby Vám dali priestor na zoznámenie sa s novou situáciou. Ak sa nájdú nedočkavci, poprosťte ich aby prišli po jednom, maximálne dvaja, a to iba v prípade, ak sú úplne zdraví.



Kedy môžeme ísť na prvú prechádzku?

Krátka prechádzka na čerstvom vzduchu prospeje Vám aj Vášmu dieťaťku. V zimných mesiacoch však drobčeka na prechádzku vopred pripravte. Zdravé dieťaťko primerane oblečte a uložte do kočíka. Ten postavte na 5 minút na balkón, terasu či k otvorenému oknu. Každý deň intervaly predlžujte približne o 5 minút, až sa postupne dostanete k 30 minútam.



Na prvú skutočnú prechádzku, ideálne v obedňajších hodinách, sa môžete vybrať 7 až 10 dní po návrate z pôrodnice. Nemala by trvať dlhšie ako 30 minút a ak teplota klesne pod $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$, radšej zostaňte doma.

V letných mesiacoch sa môžete na vychádzku vybrať skôr (pár dní po prepustení z nemocnice). Dieťaťu bude v kočíku najpríjemnejšie ráno a večer, kedy slnko nepáli tak silno. Novorodeniatko privykajte na vzduch pozvoľne a prechádzky postupne predlžujte.

! Vyhýbajte sa väčším kolektívom, nákupným centrom, kostolom a mestskej hromadnej doprave. Detská imunita sa iba vyvíja a tak môže bábätko ľahko ochorieť.



Preventívna prehliadka u pediatra

Jedna z prvých povinností, ktorá na Vás čaká po návrate z pôrodnice, je **telefonát detskému lekárovi**. Počas neho sa s pediatrom dohodnete, či Vás v rámci 1. preventívnej prehliadky navštívi doma, alebo sa s dieťaťom vyberiete do jeho ambulancie. Počas 1. stretnutia založí lekár Vašmu bábätku zdravotnú dokumentáciu, zapíše si tehotenskú a pôrodnú anamnézu, poznačí si anamnézy rodičov a súrodencov. Potom dieťaťo vyšetří:

- **skontroluje** švy, tvar a veľkosť veľkej fontanely,
- **odmeria** obvod hlavičky a hrudníka,
- **prezrie** si oči, nos, ústa, stav pupka, genitálie, symetriu dolných končatín a pohyblivosť bedier,
- **zhodnotí** tiež askultačný nález na srdci, pulzacie tepien, svalový tonus a celkový stav dieťaťa.

Nemusíte mať strach, žiadne z týchto vyšetrení nie je pre bábätko bolestivé.

V 1. roku dieťaťo Vás čaká ešte osem preventívnych prehliadok, uskutočnia sa konkrétne v:

- 4. týždni,
- 7. týždni,
- 10. týždni,
- 3. - 4. mesiaci,
- 5. - 6. mesiaci,
- 7. - 8. mesiaci,
- 9. - 10. mesiaci,
- 11. - 12. mesiaci.



V 3., 5. a 11. mesiaci absolvuje dieťaťko **povinné očkovanie** proti záškrtu, tetanu, čiernemu kašľu, detskej obrne, vírusovej hepatitíde typu B a proti hemofilovým inváznym nákazám. Okrem toho na Vaše dieťaťko čaká v 8. až 10. týždni života sonografické vyšetrenie bedrových kĺbov. Počas neho Vás ortopéd poučí, či je nutné novorodenca baliť naširoko.



Čo je potrebné vybaviť po narodení dieťaťka?

Ak rodičia nie sú manželia, je dobré pred nástupom do pôrodnice urobiť súhlasné vyhlásenie o otcovstve na matrike vopred, aby bola matka oslobodená od návštev úradov po odchode z pôrodnice.

Po narodení bábäťka je nevyhnutné vybaviť niektoré úradné záležitosti:

1. Rodný list

Rodný list sa vybavuje na matrike na mestskom alebo obecnom úrade podľa miesta narodenia dieťaťa. Vo väčšine prípadov je to príslušná matrika, pod ktorú patrí pôrodnica, kde sa dieťa narodilo. Ak sa dieťa narodí v dopravnom prostriedku (napríklad v sanitke), zapíše narodenie matričný úrad, v ktorého obvode bolo narodené dieťa vyložené z dopravného prostriedku. Matrike oznamuje narodenie dieťaťa zdravotnícke zariadenie najneskôr do 3 pracovných dní od narodenia dieťaťa.

Priezvisko dieťaťa sa zapisuje podľa dohody v sobášnom liste. Dieťa narodené rodičom s rozdielnymi priezviskami, ktorí nie sú zosobášení - po narodení nadobúda dieťa priezvisko podľa dohody rodičov – napr. vo vyhlásení otcovstva na matrike. Tvar priezviska bez koncovky slovenského prechýľovania sa zapisuje na základe osobitnej žiadosti. Žiadosť vybavíte na matrike.



2. Oznámenie narodenia dieťaťa zamestnávateľovi

O narodení dieťaťa **informujte zamestnávateľa** a pošlite mu kópiu rodného listu dieťaťka. Je dobré dohodnúť sa akým spôsobom, mnohým bude stačiť iba e-mailom.

3. Trvalý pobyt

Ak sa Vám dieťa narodí na Slovensku, prihlásenie na trvalý pobyt nemusíte oznamovať, zaeviduje sa podľa trvalého pobytu matky na Slovensku (automaticky). Ak sa však dieťa **narodí v zahraničí**, je potrebné prihlásiť ho na trvalý pobyt na príslušnej ohlasovni pobytu.

4. Preukaz poistenca

Bábäťko je **prvých 60 dní** po narodení kryté zdravotnou poisťovňou svojej matky. O preukaz poistenca požiadate zdravotnú poisťovňu do 60 dní od narodenia dieťaťka.

5. Príspevok pri narodení dieťaťa

– vypláca ho Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny v mieste trvalého pobytu matky na základe podanej žiadosti. Na splnenie podmienok nároku sa musíte od začiatku štvrtého mesiaca tehotenstva do pôrodu zúčastňovať preventívnych prehliadok u gynekológa. Žiadosť si podávate po uplynutí 28 dní od narodenia dieťaťa. Nárok na príspevok Vám zaniká uplynutím šiestich mesiacov od narodenia dieťaťa.

6. Prídavok na dieťa

– je vyplácaný mesačne, najdlhšie do 25 rokov veku dieťaťa. Nárok si uplatňujete podaním žiadosti na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny príslušnom podľa miesta trvalého pobytu.


Prehľad peňažných dávok pre rodiča. 

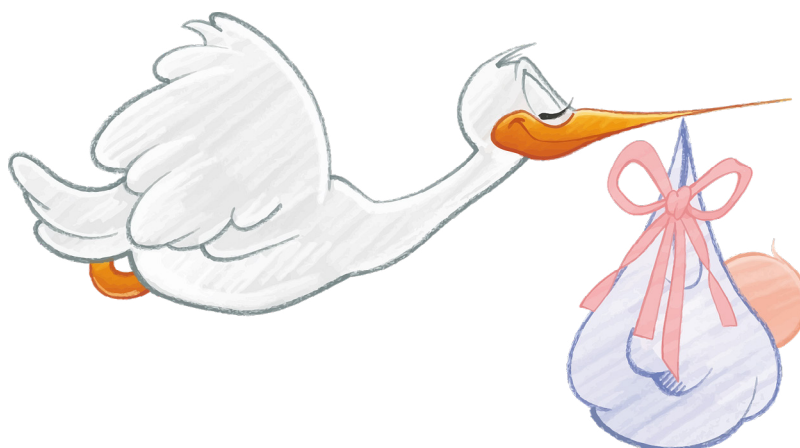
7. Občiansky preukaz a pas pre dieťa

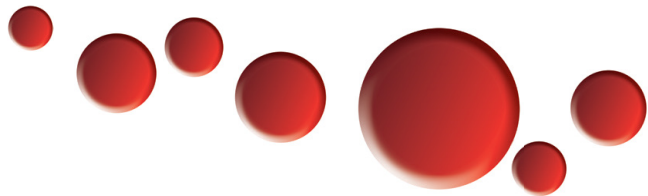
- Od 1.12.2019 platí nový zákon o občianskych preukazoch. Jednou zo zásadných zmien sú občianske preukazy pre deti mladšie ako 15 rokov. Ide o 2 typy občianskych preukazov, a to:

- občiansky preukaz bez podoby tváre,
- občiansky preukaz s podobou tváre.

Základný rozdiel medzi nimi je ten, že preukaz bez fotky dostanú všetky deti automaticky, bez požiadania, a o ten s fotografiou môžu rodičia požiadať. Občiansky s fotkou v zásade nahradí cestovný pas do tých krajín, kde aj dospelý môže vycestovať bez pasu, len s občianskym preukazom.

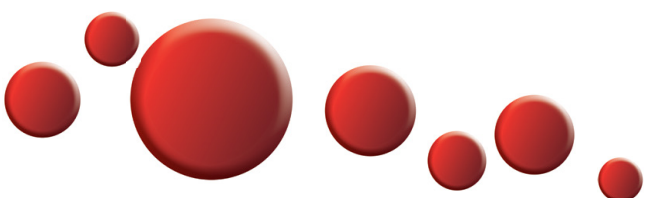
O vydanie občianskeho preukazu s podobou tváre alebo pasu pre svoje dieťa môžete požiadať na ktoromkoľvek oddelení dokladov Policajného zboru. S dieťaťom treba prísť osobne, keďže sa musí odfotiť. Žiadosť podáva zákonný zástupca (štandardne rodič), ktorý musí byť pri tom osobne prítomný, postačuje jeden z rodičov. Nie je teda možné s dieťaťom poslať starých rodičov alebo niekoho iného. K žiadosti nie je potrebné doniesť žiadne doklady dieťaťa, nutný je iba občiansky preukaz rodiča. Všetky údaje o dieťati už majú byť v registri fyzických osôb (obyvateľov), nie je teda dôvod nosiť napr. rodný list alebo potvrdenie o pobyte. Viac o občianskych preukazoch pre deti nájdete tu. 





4. Checklisty

na vytlačenie

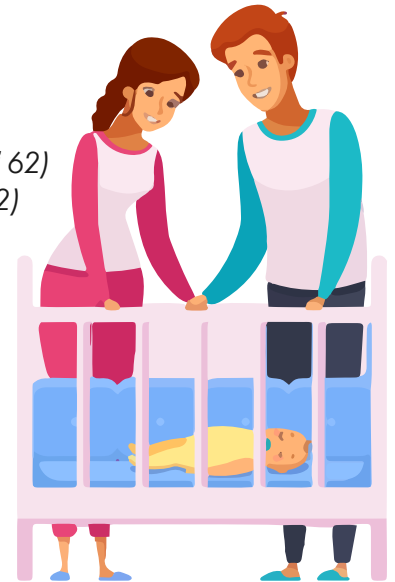


Výbavička pre novorodenca

Portál rodinka odporúča:

Oblečenie

- body alebo košielky** (5 x veľkosť 50 - 56, 5 x veľkosť 62)
- bavlnené dupačky alebo overal** (6 x veľkosť 56 - 62)
- 2 tenšie nohavice** (56 - 62)
- 2 bavlnené čiapočky** (50 - 56)
- hrubá čiapka** pre bábätko, ktoré sa narodí v zime
- 3 - 4 mikinky alebo svetríky** (56 - 62)
- kombinéza** pre bábätko, ktoré sa narodí v zime
- 2 - 3 páry ponožiek, pančušky** (veľkosť 56 - 62)
- rukavičky**
- 2 menšie podbradníky**



Na spánok

- postielka/kolíska/košík na spanie**
- hniezdo okolo postielky**
- 2 plachty**
- spací vak**
- 2 zavinovačky**
- detická deka**
- vankúš** ešte dlho nebude vaše bábätko potrebovať.

Plienky

- Ak sa rozhodnete pre jednorazové**, môžete kúpiť 1-2 balíky jednorazových plienok pre novorodencov
- Plátenné štvorcové plienky** (cca 20 ks) sa zídu, hoci budete používať výlučne jednorazové plienky
- Ak chcete používať iba látkové plienky**, potrebujete 60 ks
- Poštolky** stačí kúpiť až po odporúčaní otopéda po 1. sonografickom vyšetrení kíbov dieťaťa.

Prebaľovanie

Prebaľovať sa dá kdekoľvek - na posteli, gauči, stole - stačí mäkkšia podložka prekrytá niečím praktickým - buď nepremokavou jednorazovou či vypratelnou podložkou, klasickou bavlnenou plienkou, či uterákom. Možnosti sú však rôzne, zvážte ich výhody/nevýhody podľa Vašich potrieb.

- prebaľovacia podložka**
- krém proti zapareninám**
- vlhčené obrúsky**

Kúpanie

- vanička/vedierko**
- lehátko/podložka** do vaničky
- teplomer do vody**
- mäkká bavlnená či froté žienka/vrecúško** na umývanie, prípadne gázové štvorce
- jemné detské mydlo**, za studena lisovaný detský olej
- detská osuška**, tetraplena (štvorcová)

Iné hygienické potreby

- zaoblené nožničky** alebo klieštiky na nechty (so strihaním nechtíkov však ešte chvíľku počkáte, neodporúča sa do 1 mesiaca veku dieťatka)
- odsávačka hlienov**
- gázové štvorčeky na ošetrovanie pupka**


Presuny

- kočík**
- babyvak**
- taška na kočík**
- autosedačka**
- cyklovozík** – ak ste športovo založení

Čo ešte pomôže?

Toto sú veci, ktoré môžete mať, ale nikdy ich nemusíte použiť. Ak ich mať nebudete, poradiť si jednoducho aj bez nich.

- vankúš na dojčenie**
- odsávačka na mlieko** (je otázne, či ju budete potrebovať)
- polohovacie lehátko**
- baby alarm/vysielačka**
- monitor dychu**
- cestovná postieľka**
- hračky**

Ak by ste však chceli ušetriť nejaké to euro, pozrite si zoznam vecí, bez ktorých sa Vaše bábätko v pohode zaobíde. 

Pôrodný plán

1. Moje túžby, očakávania a požiadavky počas pôrodu

- Počas 1. doby pôrodnej sa chcem voľne pohybovať a chcem využívať alternatívne techniky na tíšenie bolesti (sprchu, fit loptu, relaxačné techniky, aromaterapiu a homeopatiu).
- Ne/súhlasím s aplikáciou klystíru zdravotníckym personálom.
- Želám si, aby boli vnútorné vyšetrenia vykonané iba v nevyhnutnom prípade.
- Chcem, aby bol pri pôrode prítomný otec (dula alebo iná osoba).
- Ne/súhlasím s prítomnosťou medikov (študentov) pri pôrode.
- Ne/chcem epidurálnu anestéziu a lieky na tíšenie bolesti.
- Ne/súhlasím s podaním liečiv urýchľujúcich pôrod a s pretrhnutím plodových obalov (amniotómiou).
- Chcem rodiť v polosede/lahu/na štyroch/v drepe/v sede na pôrodnej stoličke/do vody/striedať polohy a tlačiť podľa vlastných pocitov.
- V prípade komplikácií chcem byť informovaná o ďalšom postupe. Ak je nutný cisársky rez, ne/chcem byť pod celkovou narkózou.
- Som zásadne proti použitiu Kristellerovej expresie (tlačenie na brucho rodičky alebo na fundus).
- Ne/súhlasím s preventívnym nástrihom hrádze (epiziotómiou).
- Chcem, aby otec prestrihol pupočnú šnúru.
- Žiadam o odber pupočníkovej krvi.
- Túžim po priložení dieťaťa k prsníku hneď po pôrode a chcem aby bolo dieťaťko vyšetrené na mojom bruchu.

Pozn.: Odber pupočníkovej krvi z pupočnej šnúry možno uskutočniť v skoro každej pôrodnici na Slovensku bezprostredne po narodení dieťaťa. Je bezbolestný a bezpečný. Takto získané vzácne kmeňové bunky sú jedinečné – nie sú zafaržené ochoreniami, liečbou či procesom starnutia.

Pupočníková krv sa využíva pri liečbe hematologických a onkologických ochorení, ako sú leukémie, lymfómy, neuroblastómy, meduloblastómy, anémie, a pri liečbe získaných aj dedičných porúch imunity či metabolických ochorení. Pupočníková krv sa v rámci klinických štúdií využíva aj v regeneratívnej medicíne.

2. Moje túžby, očakávania a požiadavky týkajúce sa starostlivosti o dieťaťko

- Želám si, aby moje bábätko malo oblečené šaty, ktoré som mu priniesla.
- Chcem, aby dieťaťko bolo kŕmené výhradne mojim materským mliekom. Ak to nie je možné, žiadam, aby bolo dokrmované striekačkou alebo hadičkou materským mliekom od darkyne.
- Túžim mať dieťaťko pri sebe na izbe hneď, ako to je možné.
- Prajem si byť pri prvom kúpaní a pri každom vyšetrení môjho dieťaťa.



Mám všetko zbalené do pôrodnice?

1. Doklady do pôrodnice

- tehotenský preukaz + lekárske správy týkajúce sa tehotenstva
- ak plánujete odber pupočníkovej krvi, nezabudnite to zaškrtnúť v tehotenskom preukaze
- preukaz zdravotnej poisťovne
- občiansky preukaz
- u manželov sobášny list, u partnerov potvrdenie z matriky o súhlase s otcovstvom
- meno a kontakt detského lekára
- doklady o zaplatení nadštandardných služieb – napr. výber pôrodníka
- podpísaný informovaný súhlas k pôrodnej epidurálnej analgézií, ak o ňu máte záujem
- pôrodný plán

2. Osobné veci pre matku

- nočné košele vhodné na dojčenie
- župan
- uteráky
- hygienické potreby – mydlo, šampón, zubná kefka a pasta, hrebeň, vreckovky
- toaletný papier
- pôrodnické vložky, jednorazové podložky
- podprsenky vhodné na dojčenie, vložky do podprsenky, masť na bradavky
- jednorazové nohavičky
- prezuvky + prezuvky vhodné do sprchy, ponožky
- príbor a pohár
- lieky, ktoré dlhodobo užívate
- odsávačka na mlieko – podľa uváženia

3. Počas pôrodu

- k pôrodu sa zide – balzam na pery, hroznový cukor, fľaša s vodou
- ak plánujete odber pupočníkovej krvi, tkaniva pupočníka či placenty, pre istotu to pripomeňte pôrodníkovi

4. Sprevádzajúca osoba pri pôrode

- čisté prezuvky/oblečenie
- niečo na zahryznutie a nealko nápoje
- fotoaparát/kamera
(s nabitou baterkou a pamäťovou kartou :o)

5. Pre dieťa

- jednorazové plienky – cca 7- 9 ks na deň
- látkové štvorcové plienky
- vlhčené obrúsky
- krém na zadoček
- oblečenie (body, čiapočka, rukavičky, ponožky)
- deka



V deň odchodu je potrebné, aby partner priniesol autosedačku a oblečenie pre Vás a bábätko. Výber oblečenie treba zväziť podľa ročného obdobia.

Čo je potrebné vybaviť počas tehotenstva?

Písomné informovanie zamestnávateľa o nástupe na materskú dovolenku

Podľa Zákonníka práce je tehotnou zamestnankyňou zamestnankyňa, ktorá svojho zamestnávateľa písomne informovala o svojom stave a predložila o tom lekárske potvrdenie. Písomné oznámenie by malo obsahovať informácie o tom:

- v ktorom týždni sa nachádzate,
- kedy plánujete nástup na materskú dovolenku,
- dátum a podpis,
- priložené lekárske potvrdenie.

Oznámenie zdravotnej poisťovni o nástupe na materskú dovolenku

Oznámenie vykoná za Vás/Vášho zamestnávateľa Sociálna poisťovňa.

Oznámenie Sociálnej poisťovni o nástupe na materskú dovolenku

Začiatok a skončenie čerpania materskej dovolenky je zamestnávateľ povinný oznámiť Sociálnej poisťovni do 8 dní od začiatku čerpania a do 8 dní po skončení čerpania materskej dovolenky. V prípade tehotnej ženy evidovanej na Úrade práce, sociálnych vecí a rodiny, nezamestnanej tehotnej ženy alebo živnostníčky, je túto skutočnosť povinná nahlásiť na Sociálnu poisťovňu tehotná žena sama.

Nástup na materskú dovolenku

Tehotná zamestnankyňa nastupuje na materskú dovolenku spravidla od začiatku 6. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu, najskôr od 8. týždňa pred očakávaným dňom pôrodu.

Materská dávka

Materská dávka sa neposkytuje automaticky, je potrebné o ňu požiadať. Tlačivo Žiadosti o materské poskytne ošetrojúci lekár (gynekológ). V žiadosti lekár uvedie očakávaný termín pôrodu. Doručenie Žiadosti o materské do Sociálnej poisťovne nie je povinnosťou zamestnávateľa. Tlačivo, potvrdené zamestnávateľom, zasiela poistenec do pobočky Sociálnej poisťovne, príslušnej podľa sídla zamestnávateľa. Po vzájomnej dohode môže Žiadosť o materské do pobočky doručiť aj zamestnávateľ. Žiadosť o materské je možné doručiť osobne alebo poštou.



Určenie otcovstva dieťaťa na matričnom úrade – ak nie ste zosobášení

Pokiaľ nie sú rodičia dieťaťa manželmi (otcom je manžel matky dieťaťa, ak sa nepreukáže opak (napr. zapretie otcovstva)), môžu rodičia pred alebo po narodení dieťaťa určiť otcovstvo dieťaťa súhlasným vyhlásením rodičov na matričnom úrade alebo súde. Je potrebné, aby sa dostavili obaja rodičia s občianskymi preukazmi (rozvedené, prípadne ovdovené matky predložia aj rozsudok o rozvoде, prípadne sobášny list a úmrtný list manžela).

Výber pediatra

Detského lekára si je potrebné vybrať už pred príchodom do pôrodnice. Pripravte si meno pediatra, adresu ordinácie a telefónne číslo.

Ďalšie informácie, ako aj informácie ku špecifickým situáciám vyplývajúcim z tehotenstva, nájdete tu. [!\[\]\(e2376d476d06eb31946dc01a69a4403a_img.jpg\)](#)



CORD
B L O O D C E N T E R

