

Vážený rodiče,

nyní, když si své miminko / svá miminka berete s sebou domů, rádi bychom vám tímto dopisem vysvětlili, co můžete v nadcházejících týdnech očekávat. Jsme si vědomi toho, že současná pandemie způsobila čerstvým rodičům, a zejména těm novopečeným, mnoho starostí a úzkostí a někteří z vás bojují s pocity osamělosti, zmatku a nejistoty. Vítání nového života na svět při probíhající globální pandemii a snažit se přitom zajistit bezpečí svých blízkých před nákazou COVID-19 je pro všechny zúčastněné velmi náročné a v tomto těžkém období jsme všichni společně. Je nám líto, že nemůžete tuto událost prožít „naplno“ a „normálně“, jako tomu bylo v době před pandemií. Je nám jasné, že současná situace není ideální, a proto bychom vám chtěli poděkovat za vaši trpělivost a pochopení v tomto náročném období.

Doufáme, že vám níže uvedené informace pomohou lépe pochopit, jak naše služby během pandemie fungují a jak můžete v případě potřeby získat dodatečnou podporu a informace.

Jdeme s miminkem domů – co můžete očekávat

- **Den 1 nebo 2** Den po propuštění z nemocnice vás bude kontaktovat komunitní porodní asistentka, aby zjistila, jak se máte, a posoudila, zda potřebujete domácí návštěvu, nebo budete moci navštívit kliniku poporodní péče.
- **Den 3** Pokud kojíte, nabídneme vám provedení laktačního poradenství
- **Den 5** Nabízíme zvažení miminka a požádáme vás o souhlas s provedením odběru krve z patičky. Jedná se o screeningový test, více informací o tomto testu a onemocněních, která je schopný odhalit, najdete na našich webových stránkách www.cht.nhs.uk/services/clinical-services/maternity-services
- V závislosti na vašich osobních okolnostech mohou být domluvené další návštěvy porodní asistentky.
- **Den 10–14** Někdy v této době by se s vámi měla spojit Vaše pečovatelka a zařídit poporodní návštěvu.
- **Den 14** Pokud jsou maminka i miminko v pořádku, budou propuštěni do péče pečovatelky a praktického lékaře.

Poporodní návštěvy: Mnoho maminek upřednostňuje návštěvy na klinice poporodní péče v pevně stanovený čas. Podle potřeby lze zařídit i návštěvy doma, například po císařském řezu, na tyto domluvy byste si ale měly vyhradit zhruba 2hodinové časové okno. Domluvené časy se sice snažíme dodržovat, ale jak to v péči o maminky už bývá, je to občas těžko předvídatelné, a někdy se proto může návštěva u vás doma o něco opozdit.

Nezastihli jsme vás doma? Pokud jste čekali návštěvu nebo telefonát od komunitní porodní asistentky a obáváte se, že vás nezastihla, kontaktujte laskavě svou porodnici, nebo zavolejte na asistenční linku Maternity Advice Line: MAL Calderdale: 01422 261364 Huddersfield: 01484 355743 Pondělí až pátek 8.30–12.30 a 13.00–16.00.

Aktualizace služeb a informace: Navštivte naše webové stránky (odkaz výše) nebo stránku „Better Births at Calderdale and Huddersfield“ na Facebooku, kde najdete nejnovější aktuální informace o našich službách a odkazy na užitečná kontaktní čísla, asistenční služby a užitečné informace.

Laktační poradenství: Pomoc v tomto směru vám může nabídnout vaše komunitní porodní asistentka nebo pečovatelka, Midwife nebo na klinice poporodní péče. Mohou vás také odkázat na laktační poradkyně.

Laktační poradkyni můžete také kontaktovat přímo na čísle 01484 344345: Připravte si krátkou zprávu, ve které uvedete své jméno, kontaktní číslo a stručný popis Vašeho problému. Linka funguje od pondělí do pátku mezi 9. a 17. hodinou a po zanechání zprávy vás někdo co nejdříve kontaktuje.

Vaše pečovatelka: Vaši pečovatelku budeme o narození vašeho miminka informovat a ona se vám za několik ozve, aby si s vámi domluvila návštěvu. Úkolem pečovatelek je pomáhat novým rodičkám s krmením/kojením a sledovat zdraví Vašeho miminka. Také vám mohou pomoci dobře se starat sama o sebe a zvyknout si na nové rodičovské povinnosti. Chcete-li kontaktovat vaší pečovatelskou službu:

- Kontaktní bod pro okres Calderdale: 0300 3045076
- Kontaktní bod pro okres Kirklees: 0300 304 5555

Duševní zdraví: Záplavy emocí jsou během několika dnů po porodu naprosto běžné. U některých novopečených maminek se může objevit poporodní deprese a ve vzácných případech můžete dojít k rozvoji poporodní psychózy. Na vaši duševní pohodu se vás budeme ptát, ale pokud zjistíte, že máte potíže nebo pokud má váš partner nějaké obavy, promluvte si se svou porodní asistentkou nebo se obraťte přímo na místní zdravotní služby.

Pokud jste zaregistrována u praktického lékaře v okresech Calderdale, Kirklees nebo Wakefield, můžete využít bezplatnou 24hodinovou asistenční linku a požádat o radu nebo o okamžitou podporu: 0800 183 0558. Pokud žijete v okrese Bradford a potřebujete neodkladnou pomoc, zavolejte na naši 24hodinovou asistenční linku: 01274 221181.

Jak se vyrovnat s pláčem: Kombinace nedostatku spánku, globální pandemie a čerstvě narozeného miminka může vést k tomu, že jeho pláč bude novopečené rodiče stresovat. Chtěli bychom vás ujistit, že pokud je miminko v bezpečí a vás jeho pláč vystresoval, můžete od něj na chvíli odejít. Až se po několika minutách uklidníte, vraťte se zpátky a podívejte se, jestli je u miminka vše v pořádku. Pokud si nevíte rady, obraťte se na svou porodní asistentku nebo pečovatelku. Pokud byste měli velké potíže během noci, zavolejte do vaší porodnice.

- **I** – Pláč je u miminek normální
- **C** – Mohou pomoci metody k utišení
- **O** – Můžete odejít
- **N** – Nikdy, za žádných okolností, netřeste miminkem

COVID-19 a Vaše miminko: Řídíme se radami asociace Royal College of Obstetrics and Gynecologists (RCOG), která také zveřejňuje rady a pokyny pro nové rodiče, z nichž některé jsou ve formě videa a lze je najít na jejich webových stránkách www.rcog.org.uk

Zůstaňte v bezpečí: Je důležité, abyste dodržovali poporodní návštěvy, na kterých můžeme monitorovat vaše zdraví i zdraví vašeho dítěte. Pokud máte příznaky onemocnění COVID-19 nebo jste momentálně v izolaci, kontaktujte před návštěvou příslušnou kliniku telefonicky. Pokud byste kdykoliv dostali strach o své zdraví nebo o zdraví Vašeho dítěte, okamžitě nás kontaktujte. Pamatujte, že jsme tu pro vás. Mimo pracovní dobu můžete volat na linku NHS 111. Nezapomeňte dodržovat státní, místní a nemocniční pokyny, abyste chránili sebe i své miminko před nákazou COVID-19, a to včetně:

- Myjte si ruce často a důkladně po alespoň 20 sekund
- Vždy, když se dotknete něčeho mimo váš domov, použijte antibakteriální gel
- Když kašlete nebo kýchnete, používejte papírové kapesníky a ihned je vyhazujte
- Udržujte si od ostatních bezpečný odstup 2 metry
- Používejte vždy čistou roušku

Zůstaňte zdraví: posilujte svůj imunitní systém přirozeným způsobem tím, že budete jíst vyváženou stravu bohatou na ovoce a zeleninu. Pokud kojíte, měla byste dále užívat 10 mikrogramů vitamínu D a dbát na pitný režim.

S přátelskými pozdravy

Karen Spencer

Zástupkyně ředitele ošetrovatelství / vedoucí porodní asistence
Leden 2021