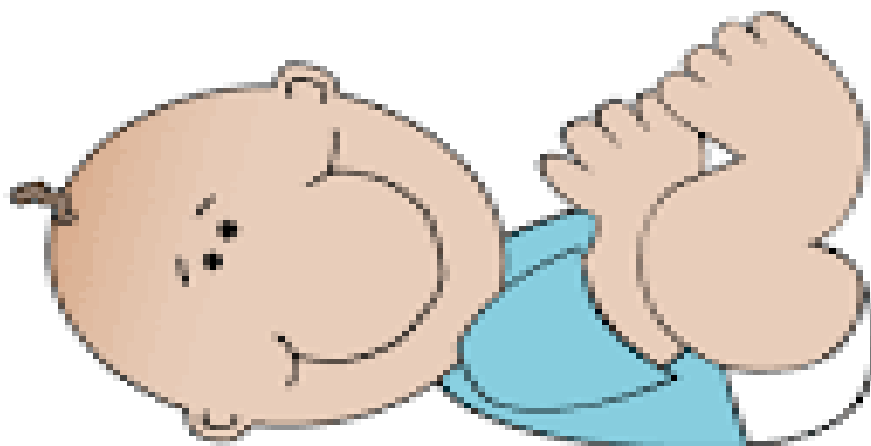


Zasady sprawowania opieki nad noworodkiem.



Pierwsze dni w domu z noworodkiem skupiają się wokół podstawowych czynności pielęgnacyjnych – karmienia, przewijania, kąpania. Nie byłoby to takie trudne, gdyby młodzi rodzice nie musieli nabierać we wszystkim wprawy, mamę nie dotykały dolegliwości połogowe, baby blues czy depresja poporodowa, a funkcjonowanie domu nie wymagało sprzątnięcia, gotowania, a ubranka prania i prasowania.

Pierwsze dni mamy z nowonarodzonym dzieckiem

W pierwszych dniach po porodzie mama musi przede wszystkim jak najwięcej odpoczywać. Trzeba tak zorganizować sobie czas, żeby drzemać razem z maleństwem. Na początku wygodniej będzie karmić noworodka na leżąco, zwłaszcza w nocy, co pozwoli na delikatne przysypianie. Kobieta powinna zatroszczyć się o siebie – jadać regularnie, pić duże ilości wody, zadbać o higienę krocza i ranę po cesarskim cięciu. Bardzo wskazana jest pomoc bliskich osób, jeśli nie męża, to mamy lub teściowej. Ugotowanie przez nich obiadu, zrobienie zakupów, wyprasowanie ubranek pozwoli skupić się młodej mamie na swoim dziecku.

Karmienie noworodka

Bardzo często mamy zdobywają potrzebną wiedzę w szpitalu. Niestety po powrocie do domu zdarzają się komplikacje. Przy karmieniu naturalnym pojawia się zaskakujący nawał mleczny, czasem zapalenie piersi (piersz bolesna, zaczerwieniona, gorączka powyżej 38°C), pękające czy krwawiące brodawki. Niezwykle ważne jest prawidłowe przystawianie dziecka do piersi, dość częste karmienia noworodka, niekiedy stosowanie ciepłych okładów lub ściąganie mleka do momentu odczucia ulgi.

W karmieniu sztucznym zawsze trzeba pamiętać o wyparzaniu butelek i smoczków oraz zagotowywaniu wody do sporządzania mieszanek.

Jak często karmić noworodka

Wielu rodziców zaczyna się zastanawiać czy ich noworodek wystarczająco się najada. Dziecko w pierwszych tygodniach życia jest częstym gościem w poradni pediatrycznej gdzie jest ważone i mierzone dzięki temu można kontrolować czy jego masa ciała odpowiednio wzrasta.

Przewijanie noworodka

W przypadku noworodków przewijanie musi być naprawdę częste. Delikatna skórka jest niezmiernie narażona na odparzenia. Pieluszkę zmieniamy przede wszystkim od razu po zrobieniu kupki, nawet jeśli dochodzi do tego zarówno przed, jak i po jedzeniu. Nigdy nie ciągniemy za nóżki, ale unosimy delikatnie pupę. Zawsze czyszcimy wszystkie zagłębienia i fałdki, a u dziewczynek pamiętamy o kierunku od cewki moczowej do pupy. Dobrze jest pozwolić dziecku na poleżenie bez pieluszki.

Pielęgnacja pępka u noworodka

W pierwszych dniach w domu z noworodkiem na pewno trzeba będzie zadbać o kikut pępowiny. Pępek powinien być jak najczęściej odkryty, nie uciskany przez pieluszkę lub ubranka. Pierścień wokół pępowiny należy przemywać (1-2 razy dziennie) 75-procentowym spirytusem oraz spryskiwać specjalnym płynem „Octenisept”.

Kąpiel noworodka

O ile z karmieniem czy przewijaniem rodzice (a zwłaszcza mama) oswajają się już w szpitalu, o tyle kąpiel noworodka jest zwykle pierwszym samodzielnym dokonaniem. Najlepiej jest wykąpać noworodka w dniu powrotu ze szpitala. Przygotowujemy wszystkie niezbędne akcesoria, dbamy o odpowiednią temperaturę pomieszczenia i wody. Noworodka można zanurzać początkowo w pieluszcze tetrowej, co pozwoli mu oswoić się z wodą. Po kąpeli zwilżonymi płatkami myjemy buzię, oczy i uszy.

Przygotowanie wody do kąpieli noworodka

Do kąpieli noworodka woda powinna być przegotowana, potem można z tego zrezygnować. Zagotuj ją w dużym garnku bez pokrywki, by odparował z niej chlor. Zrób to na godzinę przed kąpielą, żeby przestygła. Jednak woda, którą wlewasz do wanny, powinna być cieplejsza niż ta potrzebna podczas kąpieli – wystygnie, gdy będziesz na przewijaku myć dziecku buzię i włoski. Woda do kąpieli powinna mieć 37°C. Możesz ją sprawdzić łokciem albo zmierzyć specjalnym termometrem (do kupienia w sklepach z artykułami dziecięcymi). Nie sprawdzaj temperatury dłonią, bo nie jest ona wystarczająco czuła. Wody w wannie nie musi być dużo – wystarczy wlać jej tyle, by sięgała 10 cm powyżej dna wanienki. Wannę wyłóż tetrową pieluszką. Zamiast pieluszki możesz położyć specjalną gumową matę albo ustawić leżaczek do kąpieli noworodków, najlepiej z materiału, bo lekko zapada się pod wpływem ciężaru malca, poza tym przez taki materiał można umyć dziecku plecki.

Kolka

Kolka niemowlęca to przypadłość doskwierająca większości noworodkom i niemowlętom, która spędza sen z powiek i zaburza spokój rodziców. W Chinach okres, w którym u nowo narodzonego dziecka występują ataki kolki nazywany jest „100 dni płaczu”. Kolką niemowlęcą określamy napadowy płacz, niedający się ukoić. Niemowlę zaczyna bardzo płakać, prężyć się i gwałtownie podkurczać nóżki, brzusek dziecka jest powiększony i może być twardy. Atak kolki u niemowlaka pojawia się nagle i może trwać od kilku minut do kilku godzin.

Jak zapobiegać kolkom u noworodka?

Po pierwsze pamiętaj, że kolka niemowlęca nie jest chorobą a jedynie dolegliwością związaną z wiekiem, która mija. Pomimo iż nie ma żadnej gwarancji nawet przy zastosowaniu poniższych rad, że Twoje maleństwo nie będzie miało kolki warto pamiętać:

- jeśli karmisz piersią dbaj by maluch dobrze się przysysał i nie łykał powietrza
- karmiąc piersią dbaj by twoja dieta była pełnowartościowa i lekkostrawna
- jeśli karmisz butelką, stosuj smoczki dobrej jakości, dostosowane do wieku dziecka i często wymieniaj je na nowe

- dbaj by po jedzeniu dziecku się odbiło, dotyczy to szczególnie dzieci karmionych butelką, maluchy karmione piersią, które dobrze się przysysają często nie odbijają po jedzeniu
- mieszankę przygotowuj zgodnie z zaleceniami na opakowaniu
- ogranicz dziecku ilość wrażeń w ciągu dnia
- często przytulaj maluszka
- często kładź niemowlę na brzuszku

Wskazana pomoc taty.



Mężczyźni dość często znajdują się w trudnej sytuacji. Maleństwem jest zwykle zaafierowana mama, a tata – jako mąż, partner czuje się odepchnięty.

Trzeba wtedy uświadomić sobie, że noworodek nie zajął miejsca mężczyzny. On nadal jest tak samo ważny, tylko kobieta musi najpierw uporać się ze swoimi emocjami, dolegliwościami i z organizacją opieki nad dzieckiem. Funkcja partnera jest teraz niezmiernie istotna – kobieta nie tylko potrzebuje przytulenia i akceptacji, ale pomocy przy maleństwie (przy kąpielach, przewijaniu, podaniu dziecka do karmienia, w jego utuleniu i ukołysaniu). Mężczyzna jest teraz jeszcze ważniejszy!

Noworodka po powrocie do domu czeka dużo nowości – obcinanie paznokci, pierwsze spacerki, poznawanie otoczenia. Dobrze jest zapewnić mu miłą atmosferę i spokój. Lepiej unikać wtedy pochodu gości. Odpoczynku potrzebuje też mama.

Rola taty w opiece nad dzieckiem coraz bardziej się wzmacnia, ma to pozytywny wpływ na zacieśnianie więzi emocjonalnych w rodzinie. Kobiety otrzymują coraz większą pomoc i wsparcie, a mężczyźni czują odpowiedzialność za dziecko. Uczestniczą w przygotowaniach do porodu, w porodzie oraz w opiekowaniu się noworodkiem.