

*GHIDUL PENTRU
PĂRINȚI REFERITOR
LA ÎNGRIJIREA NOU-
NĂSCUȚILOR
SĂNĂTOȘI*



**SPITALUL ORĂȘENESC LUDUȘ
Dr. VALER RUSSU**



Introducere

Acest ghid descrie sfaturi pentru părinți privind alimentarea, îngrijirea și semnele de boală la nou-născuți. Ghidul vă va ajuta să înțelegeți mai bine opțiunile serviciilor medicale care trebuie să fie disponibile în Serviciul de Sănătate.

Supravegherea copilului la domiciliu

După externarea din maternitate mama sau alt membru al familiei trebuie să anunțe lucrătorii centrului medicilor de familie despre venirea copilului acasă (pe sector). De obicei medicul de familie sau asistenta medicului de familie trebuie să viziteze nou-născutul la domiciliu după externare.

ALIMENTAREA NOU-NĂSCUȚILOR

Avantajele hrănirii exclusive cu lapte de mamă în primele șase luni de viață:

Alăptarea prezintă nenumărate avantaje: nutritive, legate de sănătate, imunitate și dezvoltare, psihologice, sociale și economice. Avantajele alăptării sunt și mai evidente atunci când laptele mamei constituie singurul aliment pentru bebeluș. Numărul bebelușilor cu afecțiuni este mai redus printre cei care sunt hrăniți la sân. Doar alăptarea asigură cea mai bună hrănire și coordonează dezvoltarea mentală și fizică precum și creșterea copilului în primii săi ani de viață.

Avantajele pe care alăptarea le are pentru bebeluș:

- ✓ Reduce riscul de apariție al sindromului de moarte subită a copilului.
- ✓ Scade incidența difteriei, a infecțiilor respiratorii și digestive în comparație cu bebelușii hrăniți doar cu alte tipuri de lapte și alimente.
- ✓ Protejează bebelușul împotriva diferitelor maladii întrucât laptele mamei conține anticorpi.
- ✓ Ajută bebelușul să reacționeze mai bine la vaccinuri și să facă mai bine față bolilor.
- ✓ Protejează bebelușul în primele zile de viață când sistemul său enzimatic nu este încă dezvoltat pe deplin, întrucât laptele matern conține enzime digestive de tipul lactazei, lipazelor și multe altele.
- ✓ Oferă protecție bebelușului față de riscul de reacții alergice, prin dezvoltarea sistemului digestiv și prevenirea, astfel, a contactului cu proteinele străine.
- ✓ Stimulează mobilitatea psihică, dezvoltarea emoțională și socială precum și coeficientul de inteligență.
- ✓ Ajută bebelușul să crească mai repede și să-și dezvolte și maturizeze sistemul imunologic, sistemul nervos central (creierul) și alte sisteme și organe (cum este pielea).
- ✓ Dacă-i dați bebelușului dumneavoastră o sticlă cu lapte nutritiv, veți crește riscul de reacții alergice; diferitele tipuri de lapte, inclusiv laptele de soia pot determina apariția alergiilor.
- ✓ Reduce apariția defectelor de poziție ale dinților și a altor probleme dentare (se elimină orice posibilitate ca dinții copilului dumneavoastră să cadă datorită alimentării din sticlă).

Avantajele pe care alăptarea le are pentru dumneavoastră



Dragă mămică, alăptarea bebelușului vă protejează propria dumneavoastră sănătate. Trebuie să știți că, cu fiecare alăptare, deveniți mai responsabilă față de propria sănătate întrucât:

- Hormonul ocitocină, eliberat în timpul alăptării, influențează contractia uterină și ajută la oprirea hemoragiilor de după naștere.
- Veți avea mai multă energie; puteți avea suficient lapte chiar cu un aport energetic limitat.
- Alăptând în permanență, întârziați apariția ciclului menstrual, ceea ce vă protejează de o sarcină neașteptată. În acest fel, se stabilește un interval natural de timp între sarcini.
- Scade riscul de cancer ale ovarului și ale sânului.
- Sunteți mai puțin predispusă la depresie postnatală.
- Vă veți reface fizic mai repede, după naștere.
- Veți lucra mai puțin la pregătirea hranei copilului.
- Nu vă veți teme că laptele s-ar putea altera peste noapte sau că nu veți găsi tipul de lapte de care aveți nevoie.
- De aceea, ar trebui să începeți alăptarea imediat după naștere și să continuați, crescând frecvența.
- Amintiți-vă întotdeauna că este mai ieftin să alăptați bebelușul decât să-i cumpărați alte tipuri de lapte.
- Puteți economisi bani întrucât nu trebuie să achiziționați alte tipuri de lapte.
- Puteți câștiga mai mult timp întrucât nu trebuie să pregătiți hrana.
- Puteți evita numeroase consultații la medic, inclusiv costurile aferente tratamentelor, medicamentelor, testelor de laborator sau chiar a internărilor în spital întrucât procentul bebelușilor alăptați care se îmbolnăvesc este mai mic decât al celor hrăniți cu alte tipuri de lapte.

ÎNGRIJIREA NOU- NĂSCUTULUI



Grija zilnică, creșterea și dezvoltarea:

- În prima perioadă a vieții, bebelușii nu sunt apti să facă față agresiunilor și influențelor din mediul exterior. Sistemul de apărare naturală al organismului lor este format doar după al doilea an de viață.
- Din acest motiv, grija zilnică pentru copilăș reprezintă o chestiune importantă care contribuie la o dezvoltare sănătoasă. Pe de altă parte, este un proces foarte plăcut, care vă ajută să stabiliți o legătura dintre părinți și copil, oferind multe posibilități de contact direct. Multe femei care devin mame pentru prima dată nu sunt pregătite pe deplin să-și dedice întreg timpul acestor activități. Nu uitați că este vorba despre o oportunitate excelentă de a fi aproape de copilăș și de a vă manifesta sensibilitatea și dragostea.
- Grija zilnică pentru sugar nu trebuie să-l lase pasiv pe tată. Copilul are doi părinți și are nevoie de dragostea ambilor. Îngrijirea bebelușului nu este privilegiul exclusiv al mamei. Și prezența tatălui este importantă. În primul rând, ea contribuie la stabilirea unei legături strânse cu copilășul. În plus, ea oferă mamei o șansă de a se mai odihni. În același timp, tatăl își va dovedi capacitatea de a avea grijă singur de copil în lipsa mamei.

Cum să aveți grijă de bebeluș, pas cu pas:



- Nu este ușor să fii mămică dar se poate învăța. Urmați sfaturile noastre de îngrijire pas cu pas și, în curând, vă veți simți sigură pe sine în raport cu copilășul dumneavoastră. În plus, el va avea o piele sănătoasă, curată și netedă
- Deși este delicată și fragilă, pielea bebelușului îndeplinește o serie de roluri vitale. Prin intermediul pielii sale, noul-născut învață multe despre mediul înconjurător, mai ales în prima săptămână de viață. Bebelușul simte durerea și învață câteva lecții importante care îl vor ajuta să evite pericolele. Însă, în același timp, învață și despre senzațiile plăcute – căldură, catifelare și, mai presus de toate, contactul cu pielea dumneavoastră.
- Bebelușii se vor calma imediat ce simt atingerea mamei. Pielea prezintă o capacitate extraordinară de regenerare. Chiar și cele mai urâte tăieturi și zgârieturi pot să dispară fără urmă în câteva zile.
- Este foarte important să mențineți o piele curată întrucât aceasta va proteja organismul împotriva bolilor pe timpul procesului de creștere și adaptare la mediul înconjurător. Este foarte important să se formeze o rutină corectă a igienei copilășului. În acest scop, ar trebui să utilizați doar produse delicate, de bună calitate și care au un efect relaxant, de protecție asupra pielii. Alegeți produse concepute special pentru sugari și copii mici.
- Pielea fină și sensibilă a nou-născutului trebuie să fie curățită bine, cu delicatețe și regularitate, în special în zonele anală și genitală. Trebuie să evitați utilizarea excesivă a produselor de îngrijire. Pielea se poate irita nu doar prin utilizarea unui anumit produs, dar și a concentrației sale. Iritațiile pot apare și datorită îmbăierilor prea lungi sau prea dese, a temperaturii apei, a calității prosopelului sau a burețului pe care îl utilizați la spălare. Este recomandabil să pudrați pielea și să o tratați cu cremă și uleiuri atunci când este necesar. Excesul de pudră (mai ales dacă pielea nu s-a uscat perfect după îmbăiere) poate duce la formarea de cruste sau granulații.

IGIENA COPILULUI



Reguli de bază de igienă a sugarului:

- Întotdeauna spălați-vă pe mâini înainte și după ce ați îmbăiat bebelușul.
- Spălați și dezinfectați cu regularitate materiale de pe suportul de schimbat, suprafețele și vesela utilizate în îngrijirea bebelușului.
- Utilizați un tampon de vată pentru a curăța fața copilășului. Pentru curățirea zonelor care vin în contact cu scutecul puteți folosi șervețele umede. Dară v-ați murdărit pe mâini în timp ce schimbați scutecul, spălați-le înainte de a aplica crema pe funduleț. Spălați-vă pe mâini și înainte de a hrăni bebelușul.
- Se recomandă ca curățarea bebelușului să aibă loc zilnic pentru a menține starea de confort și sănătate. Scoateți hainele bebelușului de sus în jos, până la maieu și scutec. Așezați-l pe suportul de schimbat. Luați un tampon curat de vată și umeziți-l într-unul în compartimentele veselei (verificat în prealabil pentru temperatura apei). Stoarceți tamponul și curățați cu delicatețe fața bebelușului, îndepărtând murdăria, urmele de lapte și saliva. Mișcările trebuie să fie delicate și încete.

Baia:



- Când vă pregătiți să-i faceți baie copilului, verificați mai întâi temperatura aerului din încăpere (procurați în acest scop un termometru). Ea trebuie să fie nu mai mică de 25°C. Temperatura apei în baie va fi de 37°C, iar pentru copii născuți prematur - de 38°C. Apa se încearcă cu cotul sau folosind un termometru de apă.

- Îmbăierea face parte din grija zilnică și crește rezistența la frig și la boli. Mulți bebeluși sunt îndrăgostiți de apă. Ei se calmează, se relaxează și le place să se joace în apă întrucât le amintește viața din uterul mamei. Îmbăiera este un eveniment cotidian pentru bebeluș.

- Până la vârsta de 6 luni copilul trebuie scăldat zilnic, iar mai târziu - de 2-3 ori pe săptămână, de preferat înainte de ultima masă a zilei. Durata unei băițe nu ar trebui să depășească 5-7 minute.

- Până la desprinderea cordonului ombilical spălați nou-născutul în următoarea poziție:

- 1 Țineți-l deasupra cotului dumneavoastră, acoperindu-i buricul cu un scutec, turnați apă sau folosiți apa din albie.

- 2 Susțineți-i cășorul până când și-l poate susține singur.

- 3 Plasați un scutec sau un șervețel pe fundul albiei ca să nu alunece.

- Apa trebuie să fie caldă și să aibă o adâncime de 10 cm. Verificați cu mâna temperatura apei. Nu mai adăugați apă când bebelușul se află în albie. El trebuie așezat în albie încet, mai întâi cu picioarele, pentru a se obișnui cu apa. Trebuie să fiți atentă atunci când îl întoarceți întrucât corpul său alunecă de la săpun. El trebuie să fie în cădiță în poziție semișezândă, sprijinit de mâna dumneavoastră. Țineți-l bine în palme pentru a nu aluneca. Din această poziție, spălați-l pe față, pe cap și pe partea anterioară a corpului. Pentru a-l spăla pe spate, întoarceți-l încet, cu pieptul pe mâna dumneavoastră.

Sfaturi:

- Începeți să-i spălați cea mai curată parte a corpului (față, păr), apoi pieptul, mânuțele, restul corpului și zona perineală.
- Baia îi va ajuta pielea să respire iar bebelușul va deveni, de obicei, somnoros după aceea.



Ce să faceți în timpul îmbăierii?

- Spălați copilul cu un săpun special pentru nou-născuți sau cu gel de baie și șampon pentru sugari, cu un nivel neutru al pH-ului. Evitați spuma și mirosurile puternice. Nu vă temeți să-l spălați pe cap. Bebelușii „învață” cum să reacționeze, cum să respire și se obișnuiesc cu senzația pe care o dă apa cu săpun. Dacă sugarului nu-i place spălatul pe cap, atunci curățați-l cu un prosopel umed și încercați din nou după alte 2 sau 3 zile.
- Dacă aveți o fetiță, spălați-i părțile genitale cu apă caldă și săpun, ținând cont că această zonă dispune de propriul său sistem natural de apărare.
- Dacă aveți un băiețel, nu trageți membrana prepuțului decât atunci când este nevoie să-i spălați cu delicatețe organul. Există situații normale când ea rămâne lipită de vârf până la vârsta de doi ani, după care se detașează spontan.
- Efectuați mișcări calme și sigure atunci când îmbăiați copilul. Fiți atentă la căpșorul său, în special până când el și-l poate singur ține drept. Nu vă temeți, faceți ca baia să fie plăcută, zâmbiți-i și jucați-vă cu spuma. După băiță uscați-l cu un prosopel moale întrucât umezeala poate să-i irite pielea. Întotdeauna ștergeți sugarul din față spre spate, mai ales dacă este fetiță, începând din zona organelor genitale înspre partea dorsală

Sfaturi:

- Așezați un prosopel în cădiță pentru a evita alunecarea. Pe măsură ce copilul crește și devine mai puternic trebuie să vegheați mai atent ca să nu alunece în albie.
- Fiți atentă ca bebelușul să nu intre în contact cu apa fierbinte sau cu încălzitorul.



Igiena feței, gâtului, ombilicului, organelor genitale:

- Aceste părți ale corpului trebuie spălate cât mai des și cât mai bine. Toaleta intimă trebuie să fie o procedură obligatorie, dimineața și seara.

Urechiușele, năsul, ochișorii:

- Orificiile naturale trebuie curățate și îngrijite cu atenție. Evitați curățirea în adâncime a urechilor și nasului, cu bețișoare de vată. Ceara din urechi are rol de protecție și antiseptic. Ștergeți și curățați curburile urechii și în spatele acesteia astfel încât să nu rămână umedă.
- Ochișorii trebuie curățați cu vată și apă fiartă, caldă. Fiecare ochi va fi spălat de la tâmplă spre nas și cu tifoane separate pentru a evita transmiterea infecțiilor de la un ochi la altul.
- Curățați și năsul pentru a avea o respirație liberă și pentru ca bebelușul să se simtă bine. După îmbăiere, năsul trebuie curățat cu bucăți mici de vată, în fiecare nară separat, nu prea adânc, cu delicatețe și atunci când copilul nu se mișcă. Dacă îi curge nasul, curățați-l cu lichid fiziologic. Nu se recomandă pompa nazală la copiii sub un an întrucât îi ia prin surprindere și îi sperie. Nu uitați să vă spălați pe mâini înainte de a atinge bebelușul.

SEMNE DE BOALĂ LA NOU-NĂSCUT

Veți ști că micuțul e bolnav dacă:

- Mănâncă fără poftă și hrana nu pare să-l intereseze;
- Îi apar secreții ale ochilor, nasului și urechilor, care pot fi semne de infecție;
- Plânge mereu (ore întregi) și nu-l puteți calma;
- Nu adaugă în greutate;
- Vedeți, într-un fel sau altul, că sugarul pur și simplu nu se simte bine.



Chemați de urgență medicul dacă nou-născutul are următoarele simptome:

- Respiră des și din greu (de 60 de ori pe minut chiar în repaus); geme, tușește și are o respirație șuierată;
- Tremură puternic (are convulsii) și nu se liniștește nici când îi puneți mâna pe brațe/picioare;
- Nu poate bea sau suga prea încet, fără vlagă;
- Este foarte molatic și se mișcă mult mai puțin ca de obicei;
- Refuză două mese la rând sau nu cere să mănânce timp de șase ore;
- Vomită puternic sau prezintă regurgitări repetate, în special după ce ia masa;
- Are febră de peste 38°C, este iritat, neliniștit, plânge îndelung (mai mult de o jumătate de oră) și nu poate fi liniștit, deși a fost hrănit;
- Are hipotermie (este rece);
- Țipă de durere și brusc devine palid sau se învinețește la față;
- Este somnoros și îl treziți cu greu; este inconștient;
- Are scaune diareice sau scaune cu sânge și mucus;
- Are scaun decolorat, aproape alb;
- Nu are scaun timp de 24 de ore;
- Pielea și ochii i se îngălbenesc; apar erupții pe corp;
- Are erupții care nu dispar timp de două zile și mai mult;
- Buzele și limba au o culoare vineție;
- Transpiră foarte tare (când mănâncă sau când plânge).

Preveniți accidentările:

- Orice copil merită să trăiască într-un mediu sigur. Este de datoria noastră să identificăm posibilele factori ce pot duce la răni și să încercăm să protejăm copilul. Marginile pătuțului trebuie întotdeauna să fie înalte și închise cu siguranța ca să nu cadă copilul. Nu lăsați bebelușul singur pe masa pe care schimbați scutecele. Deși vă închipuiți că micuțul nu se poate răsuci, totdeauna există o primă dată care, de obicei, vă ia prin surprindere.



***Bucurați-vă de fiecare moment
petrecut cu copilul
dumneavoastră dar nu uitați
niciodată de pericole!***

