

## **STAROSTLIVOSŤ O NOVORODENCA**

### **POBYT VONKU**

V peknom letnom počasi dajte pozor na priame slnko a prehriatie vnútri kočíka, preto nikdy neprekrývajte striešku kočíka plienkou. Chodievajte na prechádzky hlavne v dopoludňajších hodinách. V polotieni sa môže zdržiavať novorodenec hneď po prepustení z pôrodnice. V chladných ročných obdobiach je pre novorodencov a malé dojčatá hraničná teplota vzduchu - 5°C, kedy obmedzte pohyb vonku len na nutné prípady.

### **POLOHA POSTIEĽKY**

Postieľka by mala mať zvýšenú časť matraca pod hlavičkou dieťaťa. Najlepšie je vložiť klin alebo zrolovaný uterák pod matrac (dosiahnete vyššiu polohu hlavičky), čo je prevenciou vracania bábätka a prípadného vdýchnutia zvratkov.

Dieťaťko po pôrode polohujte na oba boky a vo Vašej prítomnosti ho môžete položiť aj na bruško, aby dochádzalo k stimulácii. Bábätko na brušku nenechávajte bez dozoru.

### **MERANIE TELESNEJ TEPLoty**

U fyziologického donoseného novorodenca nie je nutné po prepustení z pôrodnice merať teplotu denne. Dochádza tým k zbytočnému dráždeniu konečníka. Teplotu merajte vždy, keď sa Vám bábätko zdá horúce alebo naopak studené.

### **GRCKANIE**

Grckanie je stav po kŕmení, keď časť obsahu žalúdka voľne vytečie z úst bábätka, a to niekedy aj za dlhšiu dobu po kŕmení. Dochádza k tomu najčastejšie pri zmene polohy dieťaťa a pri odgrgnutí. Je to normálny prejav novorodencov a malých dojčiat po kŕmení. S vekom a vyzretím pažerákovo-žalúdočného prechodu grckanie vymizne. Dôležité je, aby bábätko bolo spokojné a prospievalo na hmotnosti, nie je potrebné sa znepokojovať. Bábätku môžete pomôcť dlhšou dobou venovanou odgrgnutiu, zvýšenou polohou matraca v postieľke. Nedožčené bábätko môžeme kŕmiť mliekom, ktoré grckaniu bráni, pretože obsahuje rastlinný výťažok, ktorý v brušku mlieko zahustí.

Znepokojit' by vás malo iba opakované vracanie, kedy bábätko zvracia oblúkom, neprospieva alebo zvratky sú zelené, hnedé alebo s prímiesou krvi.

### **ČISTENIE UŠIEK**

Ušká po kúpaní vytierajte osuškou. Paličkami do uší ich denne nečistite, inak bude koža vo zvukovode neustále zbavená mazu, a preto ho bude tvoriť vo zvýšenej miere. Čistite približne 1x za 3 dni, tak aby nedochádzalo k upchávaniu zvukovodu mazom a následne zápalom kože zvukovodu.

### **ČISTENIE NOŠTEKA**

V starostlivosti o noštek používame morskú vodu (Libenar, Stérimar). Ak máte pocit, že je dieťa zahlienené, odporúčame dieťaťko odsáť odsávačkou dýchacích ciest (najlepšie tou, ktorá sa napojí na vysávač). Ak má dieťaťko noštek upchatý, možno na 3-5 dní použiť Nasivin kvapky – povytierať noštek vatovou tyčinkou.

## **STAROSTLIVOSŤ O KOŽU**

Koža novorodenca je veľmi často suchá a lúpe sa. Jedná sa o úplne normálny stav po pôrode. Dieťaťko kúpeme 1x za 2-3 dni a niekoľkokrát denne kožu premazávame olejom alebo kombinujeme s hydratačným krémom. Oblasť zadočku sprchujeme denne.

## **STAROSTLIVOSŤ O GENITÁL**

Veľkým mýtom je nutnosť preťahovania predkožky u malých chlapcov. Predkožku nepreťahujte, len dbajte na riadnu hygienu. Ak nedochádza k zápalom močových ciest, nie je potrebné, aby chlapci mali do školského veku predkožku voľnú. Ak máte problémy so zápalmi, kontaktujte nás.

U dievčat je nutné pri starostlivosti o genitál jemne oddaľovať pysky a čistiť nečistoty medzi nimi smerom spredu dozadu k zadočku. Pokiaľ k čisteniu nedochádza, môže dôjsť ku zrastom, tzv. synechie.

## **STRIHANIE NECHTOV**

4 týždne po pôrode nie je potrebné nechťíky strihať vôbec. Ak sa Vám nechťík zdá ostrý, odporúčame ho jemne opilníkovať pilníkom.

## **PRAVIDELNÉ UŽÍVANIE LIEKOV**

Bábätko od 10. dňa veku užíva vitamín D v kvapkách. Vitamín Vám napíšeme v poradni na recept. Odporúčaná dĺžka užívania je do 2 rokov veku dieťaťa, ale môže sa podávať aj dlhšie. Ak chcete dať bábätku akékoľvek lieky, poraďte sa s nami.

## **MÔŽEM DOJČIŤ, KEĎ UŽÍVAM LIEKY?**

Bežne užívané lieky na bolesť Paralen a Ibuprofen, vitamíny a minerály môžete s dojčením užívať v rozumnej miere. Aj bežne používaná antibiotiká nie sú prekážkou pre dojčenie. Ak vám lekár plánuje napísať iné lieky, sme Vám k dispozícii na konzultáciu.

## **AKÉ STAVY NEPODCEŇOVAŤ?**

- problémy s kŕmením, kedy dieťa odmieta prijímať potravu
- výskyt krčv
- zvracanie oblúkom a neprospievanie
- apatia
- teplota nad 38 ° C v konečníku
- teplota pod 36 ° C
- vťahovanie hrudníka pri dýchaní