

## Mini poradnik Młodej Mamy

Właśnie zostałam mamą, wszystko jest dla Ciebie nowe i wszystkiego musisz się nauczyć. Wykorzystaj każdą chwilę spędzoną w naszym szpitalu aby nauczyć się opieki nad swoim dzieckiem i móc dopytać o nurtujące Cię sprawy. Dodatkowo przygotowaliśmy dla Ciebie kilka ważnych porad, które mamy nadzieję pomogą Ci bez stresu przetrwać pierwszy miesiąc z noworodkiem.

- 1. Przyjazne otoczenie :** pamiętaj, aby temperatura powietrza w pokoju noworodka wynosiła około 19 - 21°C, a wilgotność powietrza około 40%. Pomieszczenie, w którym przebywa dziecko należy codziennie przewietrzyć. Unikaj szkodliwych czynników tj: dym tytoniowy, ogranicz odwiedziny gości i unikaj kontaktu z chorymi osobami. Zapobiegaj wychłodzeniu i przegrzaniu dziecka sprawdzając kark i stopy, które mają być ciepłe, buzia i rączki mogą być chłodniejsze. Zakładaj dziecku ubranka z naturalnych tkanin i pierz je w środkach przeznaczonych dla dzieci. Układaj dziecko na twardym podłożu , a na brzuszku tylko wtedy, kiedy istnieje możliwość jego obserwacji.
- 2. Pielęgnacja:** kąpiel całego ciała noworodka zalecana jest 2-3 razy w tygodniu. Temperatura w pomieszczeniu w którym kąpiemy dziecko powinna wynosić około 23-25°C, temperatura wody to 37°C. Używaj delikatnych środków o neutralnym pH lub emolientów. Oczy przemywaj gazikiem zwilżonym solą fizjologiczną ( lub przegotowaną wodą ) od skroni w kierunku nosa. Dziewczynki podmywamy ruchem od spojenia łonowego do odbytu pamiętając, aby bakterie zawarte w stolcu nie przeniosły się w kierunku cewki moczowej unikając w ten sposób infekcji dróg moczowych. U dziewczynek może pojawiać się biała lub różowa wydzielina z pochwy , to nic niepokojącego.
- 3. Sen:** noworodek śpi około 17 -18 godzin w ciągu doby, w miarę upływu czasu śpi coraz mniej. W tym okresie życia noworodki mogą porozumiewać się z otoczeniem tylko na dwa sposoby przez płacz i ssanie. Są to naturalne odruchy, więc nie zawsze, gdy dziecko płacze lub ssię paluszki oznacza , że jest głodne. Warto to wiedzieć, aby nie przekarmić dziecka.
- 4. Pielęgnacja pępka :** kikut pępowiny utrzymuj w czystości, aby nie doszło do infekcji. Przemywaj go Octeniseptem 3-4 razy dziennie, a żeby zapewnić swobodny dostęp powietrza nie przykrywaj go pamperssem. Pamiętaj aby wszystkie czynności wykonywać po dokładnym umyciu rąk wodą z mydłem. Zwracaj szczególną uwagę na objawy takie jak nieprzyjemny zapach, ropna lub krwawa wydzielina z okolic pępka, zaczerwienie pierścienia pępowinowego i obrzęk. W przypadku wystąpienia jednego lub wszystkich objawów zawiadom o tym fakcie lekarza. Kikut pępowiny powinien odpaść po około 10 – 15 dniach.
- 5. Szczepienie:** noworodków szczepionych BCG po około 2 -4 tygodniach w miejscu nakłucia tj. górna część lewego ramienia, tworzy się krostka z niewielką ilością wydzieliny, która goi się. Właśnie zostałam mamą, wszystko jest dla Ciebie nowe i wszystkiego musisz się nauczyć. Wykorzystaj każdą chwilę spędzoną w naszym szpitalu aby nauczyć się opieki nad swoim dzieckiem i móc dopytać o nurtujące Cię sprawy. Dodatkowo przygotowaliśmy dla Ciebie kilka ważnych porad, które mamy nadzieję pomogą Ci bez stresu przetrwać pierwszy miesiąc z noworodkiem.

6. **Karmienie:** noworodka karm piersią na żądanie. Zalecane jest karmienie piersią przynajmniej do końca 6 miesiąca życia, w sytuacjach wyjątkowych dziecko można dopić wodą przeznaczoną dla noworodków. Dziecko powinno ssać około 8 razy w ciągu doby w tym 1- 2 razy w nocy. W pierwszych trzech tygodniach, gdy dziecko śpi dłużej niż 3 godziny, powinnaś je obudzić.

Mleko matki jest najlepszym pokarmem dla noworodka, szybko jest przez dziecko trawione, dlatego częstotliwość karmienia piersią powinna być większa niż u dziecka karmionego butelką. W czasie jednego karmienia dziecko powinno jeść około 10 -15 minut z każdej piersi. Po karmieniu unieś noworodka do pozycji pionowej, aby odbiło się połknięte w czasie jedzenia powietrze, co zapobiega ulewaniu. Pamiętaj, że karmienie piersią stymuluje produkcję mleka. Jeżeli noworodek zmoczy 6 -8 pieluszek dziennie świadczy to o wystarczającej ilości pokarmu. Dzieci karmione piersią mogą oddawać stolec przy każdym karmieniu, lub jeden na kilka dni. Prawidłowe stolce są żółte i o miękkiej konsystencji. Jeżeli noworodek będzie miał zaparcia zawiadom o tym lekarza pediatrę. Najlepszym sposobem sprawdzenia efektywności karmienia jest zważenie dziecka. Podawanie kaszki, herbaty, soków uzgodnij wcześniej z lekarzem pediatrą.

7. **Pierwsza wizyta u lekarza pediatry:** pierwsza wizyta u lekarza pediatry powinna nastąpić w drugim tygodniu życia dziecka. Lekarz pediatra uzgodni z Tobą plan opieki nad noworodkiem, częstotliwość wizyt , dietę, pielęgnację oraz odpowie na nurtujące Cię pytania. Zaleca się podawanie noworodkom od dnia wypisu doustnie 1x dziennie witaminę D3 400j.
8. **Spacer:** w porach letnich spacer z dzieckiem możesz rozpocząć już po wyjściu ze szpitala, natomiast zimą pamiętaj, aby poprzedzić spacer werandowaniem ( 15-30 min) . Unikaj bezpośredniego działania promieni słonecznych na skórę dziecka, przed wyjściem nakładaj na twarz dziecka krem ochronny. W czasie upałów unikaj spacerów z dzieckiem pomiędzy godziną 11 a 15, a w mroźne dni, gdy temperatura spada poniżej -10 °C. Podczas jazdy samochodem pamiętaj, aby dziecko zawsze podróżowało w przeznaczonym do tego celu foteliku.

9. **Dobre rady:**

- Zapewnij dziecku maksymalną swobodę ruchów, nie prostuj nóżek w czasie zabiegów pielęgnacyjnych czy zabawy. Nie podnoś dziecka za nóżki przy zmianie pieluchy i przebieraniu, unoś go delikatnie wkładając swoją dłoń pod plecy.
- Pamiętaj o wizycie położnej środowiskowej , która oceni ewentualne narastanie żółtaczki fizjologicznie oraz pomoże rozwiązać problemy z laktacją i pielęgnacją dziecka .
- Zaglądaj na stronę internetową szpitala [www.ujastek.pl](http://www.ujastek.pl) – zakładka „Dla Pacjenta” gdzie znajdziesz wiele informacji między innymi na temat :
  - ✓ praw jakie Ci przysługują w ramach ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „ za życiem”,
  - ✓ stanów nagłych występujących u dziecka ( w tym śmierci łóżeczkowej),
  - ✓ przygotowania do badań diagnostycznych,
  - ✓ udostępnienia dokumentacji medycznej,
  - ✓ I wielu innych.