

První dny s novorozencem

Jak velké teplo je vhodné pro novorozence?

Ideální teplota v místnosti je 21 – 24 st.Celsia. V místnosti, kde dítě spí, postupně se jeho růstem teplotu snižujeme, tak, že po 6.měsíci by teplota neměla přesahovat 20 st.Celsia. Když rodiče zbytečně místnosti přetápějí, děti se potí a mohou snadněji nastydnout, mají vyrážky a choulostiví. Pro novorozence je nebezpečná blízkost přímého tepla, např. teplotometry.

Jaká má být teplota v místnosti při koupání?

Mírně vyšší než pokojová, 24 – 25 st.Celsia. Mokřý, nahý novorozenec rychle ztrácí teplotu.

Jak má být teplá voda?

Voda na koupání má být teplá tak, aby nedošlo k opaření, nebo podchlazení dítěte, tj. asi 36 st.Celsia. Teplotu vyzkoušíme dlaní, či loktem, nebo změříme teploměrem.

Pobyt venku.

V pěkném letním počasí dejte pozor na přímé slunce a přehřátí uvnitř kočárku, proto chodte na procházky hlavně v ranních hodinách. V polostínu může pobývat novorozenec hned po propuštění z porodnice. V ostatních ročních obdobích je pro novorozence a malého kojence hraniční teplota vzduchu, který by dýchali, - 5 st.Celsia. Kojenci nad 6 měsíců by neměli pobývat venku při teplotách pod - 10 st.Celsia.

Měření teploty těla.

Teplotu novorozence a kojence měříme v zadečku nejlépe skleněnou rychloběžkou. Normální teplota se u novorozence pohybuje v rozmezí 36,3 – 37,2 st.Celsia. Do 6-tého týdne při měření v zadečku nic neodečítáme, naměřená teplota je teplota miminka. Až od 6-tého týdne odečítáme 0,5 st.Celsia od naměřené hodnoty, např. 37,4 st. v zadečku se rovní 36,9 st. v podpaží.

Oblečení.

Každá maminka má strach, aby její děťátko nenastydlo. Nebojte se oblékat jej přiměřeně. To znamená, že novorozenci by měli mít na sobě o 1 vrstvu více než maminka. Starší kojenci mají být oblečeni stejně jako matka. Teplota ručiček ani drobný třes bradičky (vzniká nevyzrálostí nervového systému miminka a s věkem mizí) není spolehlivou známkou teplotní pohody novorozence. Teplotu kontrolujte na hlavičce a tělíčku miminka, eventuelně ji zkontrolujte teploměrem.

Střihání nehtů.

Nehty novorozence po porodu většinou péči nevyžadují. Naopak je lepší je v prvních 4 týdnech nestříhat, neboť hranice kůže a nehtu je nezřetelná a snadno může dojít k poranění prstíku. Pokud se miminko hodně škrábe můžeme je jemně zapilovat skleněným pilníčkem, nebo přetahovat přes ručičky rukávy košilky, či tenké rukavičky. U kojenců nehtíky stříháme při kojení, nebo když děťátko spinká. Nehty na nožičkách zastříhujte rovně, aby postranní konce nezarůstaly do kůže a nezpůsobovaly hnisavé záněty.

Čištění oušek.

Ouška po koupání stačí vytřít osuškou. Štětíčkou je denně nečistěte, jinak bude kůže ve zvukovodu neustále zbavována mázku, a proto jej bude tvořit ve zvýšené míře. Platí zde zlatá střední cesta, ani moc, ani málo, přibližně 1x za 3 dny, tak aby nedocházelo k ucpávání zvukovodu špuntíkem z mázku a zánětům kůže zvukovodu.

Škytavka.

Škytavka vzniká nejčastěji po krmení miminka, roztažením žaludku větším množstvím potravy se podráždí bránice, nebo po odříhnutí. Vyskytuje se u všech novorozenců a malých kojenců. Nemusíte mít obavy. Nejlépe miminku pomůžete, když jej znovu přiložíte k prsu a necháte jej několikrát polknout. S věkem a růstem se frekvence výskytu výrazně sníží.

Ublinkávání.

Při ublinkávání po krmení část obsahu žaludku volně vytéká koutkem úst, a to i za delší dobu po krmení. Některá miminka mohou při ublinkávání občas pokašlávat, aniž by šlo o nachlazení a nemoc. Je to způsobeno nedostatečnou funkcí dolní záklopky v jícnu, která pak umožňuje, aby mléko ze žaludku vytékalo. K ublinknutí dochází nejčastěji po změně polohy dítěte a při odříhnutí. Je to normální projev „poobědní siesty“ novorozenců a malých kojenců. Ne vždy jej lze ovlivnit dostatečnou dobou, kterou jim věnujeme na odříhnutí. Ani vystupňované ublinkávání nočních spáčů, kteří sice maminku v noci nebudí, ale ráno chtějí všechno a hned a hltají tak, že spolýkají spoustu vzduchu, který je pak tíží v přeplněném bříšku, není nemocí, pokud není spojeno s jinými příznaky. Zdravý novorozenec a malý kojeneček má na toto nespolečenské chování nárok. S věkem a vyzráním dolní jícnové záklopky, která pak návratu žaludečního obsahu brání, ublinkávání vymizí. Maminka je sice nervózní, ale pokud je miminko spokojené a prospívá na hmotnosti, není třeba se znepokojovat. Miminku můžete pomoci delší dobou věnovanou odříhnutí, nebo odříhnutím uprostřed kojení, dále ovlivněním režimu kojence (zkrácení noční pauzy a častějším pitím v menších dávkách), dále zvýšenou polohou matrace v postýlce a eventuelně nekojené

miminko můžeme krmit mlékem, které ublinkávání brání, neboť obsahuje rostlinný výtažek, který v břišku vytváří něco jako želatinu. Kojeným miminkům lze tento výtažek ze svatojánského chleba přidávat s mateřinkou před kojením. Léčit blinkávání musíme pouze u dětí, kterým opakované vdechnutí částeczek žaludečního obsahu způsobuje časté záněty průdušek.

Zneklidnit by vás mělo pouze opakující se zvracení, kdy miminko zvrací obloukem, zjevně strádá, a nebo zvratky jsou zelenavé, špenátové barvy třeba i s příměsí krve.

Kýchání a ucpaný nosík s hlasitým dýcháním.

Lékař určí příčinu ucpaného nosíku a rýmy, ale u většiny novorozenců, jsou nosní průduchy uzoučké a stačí malé zúžení, např. podrážděním sliznice suchým vzduchem, mlíčkem při ublinkávání, častým odsáváním, dlouhodobým podáváním nosních kapek, a zúžení se projeví hlasitým nádechem z ucpaného nosu, kýcháním, nebo dokonce zvýšenou sekrecí hlenu. Rýmou a kýcháním se nosní sliznice brání vdechnutí cizorodých částeczek do plic. Nosní průduchy čistíme pouze v případě potřeby, ne preventivně. Čistíme je krouživým pohybem a zásadně ne vatou, nebo vatovými tyčinkami, neboť z vaty zůstane na nosní sliznici spousta droboučkových chloupků a ty pak dráždí v nosánku, což se projeví kýcháním, ucpaným nosíkem a sekrecí hlenu. Nos čistíme smotečky z buničiny, či gázou.

Bude děťátko doma užívat nějaké léky?

Doma bude užívat vitamin D a při návštěvách v poradně u lékaře vitamin K.

Vitamin D zajišťuje správný přísun vápníku do kostí, který je nezbytný pro růst dítěte a k prevenci křivice. Užívá se v kapkách, které předepíše lékař a to od třetího týdne života minimálně po celý první rok. Děti narozené v zimě D vitamin užívají do 18-ti měsíců, neboť jsou méně vystaveni slunci, které vitamin D tvoří v kůži, než miminka narozená v létě. O ukončení podávání vitaminu D rozhodne lékař dle vývoje děťátka.

Vitamin K se podává k prevenci krvácivé nemoci novorozenců a malých kojenců. Ihned po narození je miminku podán v injekci nebo jako kapička na lžičce dle zvyklostí dané porodnice. Další dávky bude dítě dostávat již jen v kapičkách a to v průběhu prvního měsíce 1 kapičku 1 x týdně při návštěvě v poradně.

Mohu kojit, když mám teplotu?

Je jen málo infekcí, při kterých se kojit nesmí (tuberkulóza, HIV). U žloutenky typu C závisí kojení na rozhodnutí matky. U všech dalších, v našich šířkách se běžně vyskytujících infekcí (chřipka, nachlazení, angína, zánět močových cest, zánět prsu), je kojení naopak pro miminko žádoucí, pokud maminka není teplotou tak schvácená, že kojení nezvládne. Opatrnosti je třeba při výskytu oparové infekce. Pokud se opar objeví na prsu, pak z postiženého prsu nekojíme, pokud se vyskytne na ústech matky, pak je bezpečnější používat při ošetřování děťátka ústenku a důkladně si mýt ruce. Přestat kojit dítě v době, kdy se organismus brání nemoci, by znamenalo ochudit miminko o obranné látky, které se v té době vytvářejí a přecházejí do mateřského mléka.

Mohu kojit, když užívám léky?

S většinou běžných léků v obvyklých dávkách kojit lze – Paralen, Brufen, vitaminy, běžná antibiotika. Ve složitějších případech se poraďte s lékařem, který se vyzná v kojení, nebo na lince laktanční ligy – národní linka kojení: všední dny 9 – 14 hod., tel: 26108 2424