

NAUJAGIMIO PRIEŽIŪRA

Kaip praktiškai prižiūrėti ir maitinti naujagimį, kokia motinos pieno ir žindymo nauda, kokios yra praeinančios naujagimių būklės, apie virkštelės ir odos priežiūrą ir kt. mamos ir tėveliai mokomi Vilniaus miesto klinikinės ligoninės Akušerijos ir ginekologijos klinikos **Nėščiujų mokyklėlėje**. Po gimdymo akušerės, Naujagimių skyriaus slaugytojos moko ir individualiai pataria, kaip žindyti ir prižiūrėti naujagimį, kaip skatinti laktaciją, jei reikia, kaip ištraukti pieną rankomis. Kasdieną vizitacijos metu įvertiname naujagimio būklę ir individualiai atsakome į visus Jums rūpimus klausimus. Galimybė būti visą parą abiem tėvams kartu su vaiku atskiroje palatoje stiprina šeimos ryšį, padeda greičiau atsirasti naujagimio priežiūros įgūdžiams.

NAUJAGIMIUI SVARBIAUSIA YRA TĖVŲ MEILĖ, MAMOS PIENAS, ŠVARA IR SAUGUMAS!

NAUJAGIMIO MAITINIMAS

Žindyti naujagimį mama pradeda per pirmąją valandą po gimimo jau gimdymo kambaryje ar operacinėje - skatinama gera žindymo pradžia, naujagimio oda apsėjama mamos odos bakterijomis, naujagimis nurimsta, artimas kontaktas stiprina mamos ir vaiko ryšį. Vėliau naujagimis žindomas pagal poreikį, tiek dažnai kaip jis to nori, ne rečiau kaip kas 3 valandas.

Maitinimo trukmė: naujagimis vieną krūtį gali žįsti net iki valandos, jei neužmiega ir pats nepaleidžia, neatsipalaiduoja. Vėliau siūloma kita krūtis.

TAISYKLINGO KRŪTIES APŽIOJIMO POŽYMAI:

- smakras liečia krūtį;
- apatinė lūpa išsivertusi, nosis ties krūties speneliu;
- apžiota kuo daugiau rudojo laukelio, ypač iš apačios;
- žindymo judesiai persiduoda į ausis;
- skruostai išsipučia, o ne įdumba;
- girdisi rijimas.



ŽINDOMO NAUJAGIMIO PAKANKAMOS MITYBOS POŽYMAI:

- > 7 parų naujagimis per parą šlapinasi ne mažiau, kaip 6 kartus per parą;
- šlapimas šviesus ir bekvapis;
- tuštinasi gelsvomis išmatomis;
- po gimimo nukritęs svoris turėtų atsistatyti iki 10 dienų amžiaus; minimalus svorio augimas yra 125 gramai per savaitę.
- Minimalus svorio prieaugis per pirmą mėnesį (įskaitant nukritusio svorio prieaugį) turėtų būti ne mažesnis, kaip 500 g. Optimalus svorio prieaugis per pirmą mėnesį, neskaitant nukritusio svorio, yra 500 – 600 g.

Jei grįžus į namus atsiranda žindymo sunkumų, padėti ir pakonsultuoti gali Jūsų pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros (PAASP) įstaigos akušerė ar žindymo konsultantė www.lalak.lt (Lietuvos laktacijos ir žindymo konsultantų asociacija). Žindymo pagalbą taip pat teikia žindymo pagalbos organizacijų savanoriai: La Leche lyga Lietuva <http://www/IIIlietuva.eu>; „Pradžių pradžia“ www.pradzia.org. Vilniaus m. klinikinėje ligoninėje pagimdžiusios, esant reikalui, darbo valandomis suderinus konsultuojamos akušerės – laktacijos ir žindymo specialistės (<http://www.vmkli.lt>).

VIRKŠTELĖS IR BAMBUTĖS PRIEŽIŪRA

- Užspausta spaustuku virkštelė paliekama džiūti natūraliai, atvirai, kol užgyja, todėl nerekomenduojame jos uždengti sauskelnėmis ar užklijuoti.
- Virkštelę/bambutę namuose galima (rekomenduojama) 1-2 kartus per dieną valyti vandenyje suvilgytu vatos gabalėliu, po to nusausti.
- Ligoninėje mes kartą per dieną, švelniai, 1-2 judesiais, virkštelės liekaną valome 70o spiritu.
- Esant indikacijoms, gydytojas gali rekomenduoti kitas antiseptines ir dezinfekuojančias paviršines farmakologines medžiagas.
- Nukritus virkštelei, galima taip pat valyti bambutės žiedą, kol nustoja sekretuoti.
- Virkštelei nukritus ir toliau labai svarbu, kad naujagimio oda, ją liečiantys drabužėliai būtų švarūs, o naujagimį liestų tik gerai nuplautos, švarios rankos.

MAUDYMAS

- Pirmą kartą, jei reikia, naujagimis gali būti maudomas po gimimo, kai tik jo kūno temperatūra tampa stabili (36,5 - 37,5° C).
- Naujagimis maudomas 37-37,5° C vandentiekio (nevirintame) vandenyje 2-3 kartus per savaitę. Jei namuose yra šulinio vanduo, jis naujagimio maudymui naudojamas virintas, - kol užgyja bambutė.
- Maudymo trukmė 5-10 min.
- Jei reikalingas prausiklis, naudoti tik kūdikiams skirtas maudymo priemones. Skystos priemonės, kurių sudėtyje yra emolientų, mažiau dirgina naujagimio odą.
- Naujagimis maudomas ir nenukritis virkštelei.



NAUJAGIMIO ODOS PRIEŽIŪRA



- Naujagimio veidukas kiekvieną dieną švelniai nuvalomas virintu vandeniu suvilgytu vatos gabalėliu. Esant reikalui, akys valomos švelniai perbraukiant šlapiu vatos gabalėliu nuo išorinio akies kampo link vidinio (kiekvienai akytei naudojamas atskiras vatos gabalėlis).
- Iššutimų profilaktikai (paraudusiai raukšlių ar užpakaliuko odai) rekomenduojami kremai savo sudėtyje turintys cinko.
- Kremai/losjonai/aliejai, skirti naujagimiams ir kūdikiams, tepami tik ant švarios vaiko odos. Jei naujagimis pasituštinęs, geriau suteptą odą nuplauti vandeniu, naudojant prausiklį. Prieš uždedant sauskelnes palaukiama, kol naudojama kosmetikos priemonė įsigeria į odą.
- Naujagimio nagai, jei peraugę pirštų galus, kerpami namuose specialiomis žirkklėmis. Geriausia šią procedūrą atlikti po naujagimio maudynių ar kai vaikas ramus.



APLINKA

Naujagimiui optimali aplinka: kambario temperatūra 22-24oC. Patalpa turi būti išvėdinta, tvarkinga, švari, be dirginančio gėlių ar kvėpalų kvapo. Šviesa ne per daug ryški. Kambaryje neturi būti visiškos tylos, tačiau triukšmo reikėtų vengti.



NAUJAGIMIO SAUGUMAS NAMUOSE

Naujagimis migdomas tik paguldytas ant nugaros, galva lengvai pasukta į šoną. Nepalikti naujagimio gulinčio ant pilvo, neguldyti tiesiogiai ant šono – gali apvirsti ant pilvo. Staigios kūdikio mirties sindromo rizika padidėja, jei jis miega kartu su tėvais lovoje, kai tėvai rūko, vartoja alkoholį, vartoja migdomuosius vaistus ar yra labai pavargę.





REKOMENDUOJAMA:

- Naujagimis turi miegoti savo lovelėje, virš jos neturi būti jokių daiktų ar žaislų, galinčių sužeisti ar didinančių uždusimo riziką.
- Net trumpam nepalikti naujagimio vieno ant vystymo stalo, tėvų lovos.
- Nepalikti naujagimio vieno su namų augintiniu.
- Automobiliu naujagimis turi būti vežamas tik specialioje automobilio kėdutėje.
- Naujagimio aplinkoje pavojinga rūkyti – gali sutrikti naujagimio kvėpavimas.
- Niekada nekratyti, nepurtyti naujagimio ar kūdikio – pavojinga, nes gali susiformuoti kraujosruvos galvos smegenų dangaluose ar audiniuose.

KADA NEDELSIANT KREIPTIS Į GYDYTOJĄ:

- Blogai žinda;
- Įprastos elgsenos pasikeitimas;
- Padidėjęs dirglumas, traukuliai;
- Vangumas, suglebimas;
- Cianozė (oda melsva, pilkšva);
- Tachipnėja (labai dažnas kvėpavimas, > 60 k/min ramybės būsenoje);
- Bambutės problemos (jei paraudo bambos žiedas, oda apie jį, įtariamasis uždegimas);
- Vėmimas, atpylinėjimas, viduriavimas;
- Karščiavimas;
- Neįprastas bėrimas odoje.

IŠVYKUS Į NAMUS, SVARBU UŽREGISTRUOTI NAUJAGIMĮ PAASP ĮSTAIGOJE, SUSIPAŽINTI SU GYDYTOJU, SLAUGYTOJA. JIE ĮVERTINS IR STEBĖS JŪSŲ VAIKO RAIDĄ.

