



NAUJAGIMIS NAMUOSE

Būsimos mamos skiria nemažai laiko ir pastangų, kad sukurtų naujagimiams palankią namų aplinką, tuo parodydamos, jog dar negimus kūdikiui jis labai laukiamas ir juo bus rūpinamasi. Pirmosios dienos, savaitės ar netgi mėnesiai gali būti nelengvi tiek pirmakarčiams tėveliams, tiek kūdikiui – visiems reikia laiko apsibrasti su naujovėmis, atrasti dienos režimą, išmokti daugybės naujų dalykų.

Dar nėštumo metu galite apsispręsti, prie kurios gydymo įstaigos ir gydytojo prieregistruosite savo kūdikį, ir iš karto tik sugrįžę namo tai padarykite. Informuokite, kad grįžote su naujagimiū – jums bus paskirtas vizito į namus laikas. Naudinga pasižymėti gydytojo pavardę, darbo telefono numerį, darbo laiką, turėti kitų būtinų gydymo įstaigų telefonų numerius. Kūdikių sveikatos priežiūra pirmaisiais gyvenimo metais vykdoma gana intensyviai, skiriama daug apsilankymų gydymo įstaigoje ir namuose. Gydymo įstaigoje jums bus suteikta išsami informacija apie kūdikių sveikatos priežiūrą, stebėseną, skiepus.

Kūdikiai vystosi ir auga labai sparčiai. Pasikonsultuokite su prižiūrinčiu gydytoju dėl raidos stebėsenos. Naudinga vesti vaiko sveikatos stebėjimo dienoraštį, pažymėti pastebėtas problemas ir pasikeitimus, naujus įgūdžius ir simptomus ir juos aptarti su gydytoju. Paprašykite, jei reikia, žindymo specialisto konsultacijos. Vizitams pas kūdikį prižiūrintį specialistą pasirenkite iš anksto: pasižymėkite pastebėjimus, klausimus, gaukite atsakymus. Pastebėję negalavimo simptomus, nedelsiant kreipkitės pagalbos.

Pakanka žinoti pagrindines kūdikių priežiūros taisykles ir turėti reikalingiausių priemonių, kad kūdikių priežiūra taptų paprastesnė. Svarbiausi patarimai:



Prieš pradėdami liesti kūdikį, nusiplaukite rankas (arba vartokite rankų dezinfekavimo priemonę). Naujagimiai dar neturi stiprios imuninės sistemos, todėl jiems



gresia infekcija. Įsitinkite, kad visų, kurie prižiūri kūdikį, rankos švarios.

✓ Prilaukykite kūdikio galvą ir kaklą.

✓ Niekada nekratykite naujagimio nei žaisdami, nei žadindami. Purtymas gali sukelti kraujavimą smegenyse ir net mirtį. Jei reikia pažadinti kūdikį, pakutenkite jo pėdutes arba švelniai papūskite į skruostą.

✓ Įsitinkite, kad kūdikis tvirtai pritvirtintas nešyklėje, vežimėlyje ar automobilio kėdutėje.

✓ Atminkite, kad jūsų naujagimis nėra pasirengęs šiurkščiam žaidimui, pavyzdžiui, stumdyti ant kelių ar mėtyti į orą.

Visuomet stenkitės, kad reikalingi reikmenys būtų pasiekiami, o mažylis niekada neliktų vienas ant vystymo stalo.

TINKAMAI PARUOŠTI NAMAI NAUJAGIMIO GRĮŽIMUI

✓ Su naujagimiu reikėtų grįžti į švarius, šiltus, patogius jo priežiūrai jau paruoštus namus (kūdikio migdymo vietoje temperatūra turėtų būti 22°C, o maudymo ir perrenginėjimo vietoje – 25°C, jeigu kambariuose sausas oras, reikėtų pasirūpinti oro drėkintuvais).

✓ Naujagimis turi turėti savo lovytę arba lopšėlį migdymui su tinkamu čiužinuku ir patalyne, taip pat saugią ir lengvai valomą vystymo lentą.

NAUJAGIMIO KILNOJIMAS, PAĖMIMAS

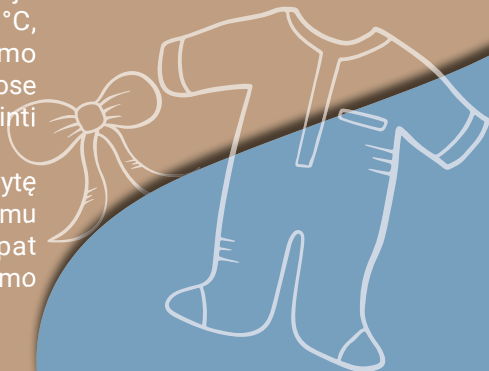
✓ Naujagimis pats galvutės nulaikyti negali, todėl keliant mažylį visuomet būtina viena ranka prilaukyti galvutę ties pakaušiuku, o kita – kojytes, arba abi rankas prakišti pro pažastis ir pirštais fiksuoti galvutę.

NAUJAGIMIO RŪBELIAI

✓ Svarbu naujagimio neperšaldyti ir neperkaitinti. Tiek namuose, tiek lauke mažylį reikėtų rengti vienu drabužėliu daugiau nei rengtumėtės patys.

✓ Įvertinti naujagimio savijautą galima pagal spranduko ar nugarytės būseną: jei užkišę ranką jaučiate, kad nugarytė vėsi – per šalta, jei suprakaitavusi – per karšta. Nereikėtų apie naujagimio būklę spręsti iš nosytės, rankyčių atšalimo ar sukaitimo.

✓ Jei namuose nėra skersvėjų, galima kepurytę uždėti tik išmaudžius.



BAMBUTĖS PRIEŽIŪRA

- ✓ Bambutės priežiūra atliekama du kartus per dieną: vieną kartą ryte, kitą – vakare (jei vaikūtis tą dieną maudomas – po maudynių).
- ✓ Bambutė dažniausiai valoma tamponėliu ir virintu vandeniu.
- ✓ Kaip greitai virkštelė nukrenta, priklauso nuo virkštelės storumo. Paprastai šis procesas trunka 7–10 dienų. Tą dieną, kai virkštelė nukrenta, naujagimio maudyti nereikėtų. Vėliau dar būtina tęsti bambos žiedo valymą keletą dienų, stebint, kad po susidariusiu šašu nesikauptų sekretas arba pūliai.

MAUDYMAS

- ✓ Naujagimį reikėtų išmaudyti jau pirmą dieną grįžus iš gimdymo namų, jei tą dieną nebuvo paskiepytas nuo tuberkuliozės.
- ✓ Pirmą kartą būtinai maudykite su vaikišku muilu ar šampūnu, vėliau muilą naudokite kas antrą ar trečią maudymą.
- ✓ Patartina maudyti kas antrą–trečią dieną, karštuoju metų laiku galima ir dažniau.
- ✓ Jei vanduo miesto vandentiekio, jo virinti nereikia. Termometru su tinkamos temperatūros žyma pamatuokite vandens temperatūrą.

AKIŲ PRIEŽIŪRA

- ✓ Sulipusias kūdikio blakstienas reikėtų švelniai atmirkyti tamponėliais, suvilgytais perkoštu ramunėlių nuoviru.
- ✓ Kiekvieną akytę valykite atskiru tamponėliu, braukite nuo išorinio iki vidinio akies kampučio.

AUSŲ PRIEŽIŪRA

- ✓ Geriausia ausytes valyti po maudynių.
- ✓ Paguldykite kūdikį ant nugaros, kaire ranka prilaikykite jo pakaušį ir kaklą, kad patogiai būtų galima pakreipti galvytę.
- ✓ Vatos pagaliuku apveskite visais ausies kriauklės išorės vingiais, kitu pagaliuko galu sukamaisiais judesiais atsargiai išvalykite išorinės ausies landos prieigas – tiek giliai, kiek leidžia storasis vatos sluoksnis.



BURNOS PRIEŽIŪRA

- ✓ Kūdikio burnos higiena verta rūpintis dar net neišdygus dantims.
- ✓ Iš pradžių galite valyti dantenas atvėsintu virintu vandeniu sudrėkintu steriliu tamponu, apsuktu aplink pirštą, arba naudoti dantenoms ir pirmiesiems dantims skirtą šepetėlį.

NAGUČIŲ PRIEŽIŪRA

- ✓ Kai kūdikis kietai įminga, patogu ir saugu kirpti nagučius. Tam naudokite žirkutes suapvalintais galais.
- ✓ Nagus patartina kirpti tada, kai jie perauga pirštų pagalvėles ir tampa matomi iš delninės pusės. Dažniausiai nerekomenduojama kirpti naujagimio nagų apie savaitę, nes nagus ir pirštus jungianti membrana gali būti labai jautri.
- ✓ Kad naujagimis nagais nesusižalotų, užmaukite medvilnines pirštinaites.



MIEGAS



1. Naujagimiai paprastai nepertraukiamai išmiega 2–4 valandas. Nesitikėkite, kad jūsiškis miegos visą naktį – kūdikių virškinimo sistema tokia maža, kad jiems reikia maitintis kas kelias valandas, todėl juos reikia pažadinti, jei jie nebuvo maitinami 4 valandas.

2. Kada galite tikėtis, kad jūsų kūdikis miegos visą naktį? Daugelis kūdikių, būdami 3 mėnesių, išmiega visą naktį (6–8 valandas), bet jei jūsiškis nemiega, tai nėra priežastis nerimauti. Greičiausiai toks jo miego ciklas.

3. Svarbu kūdikius visada guldyti ant nugaros, kad sumažėtų staigios kūdikių mirties sindromo rizika. Taip pat rekomenduojama lovytėje nenaudoti antklodžių, avikailių ir pagalvių (tai gali uždusinti kūdikį) ir pirmus 6 mėnesius dalytis miegamuoju, bet ne lova, su mažyliu. Taip pat būtina keiskite kūdikio galvos padėtį naktį (pirmiausia dešinėn, tada kairėn ir t. t.), kad iš vienos pusės galvytė nesuplokštėtų.

4. Daugelio naujagimių dienos ir naktys „supainiotos“. Naktį jie būna labiau budrūs, o dieną – mieguisti. Vienas iš būdų jiems padėti – sumažinti stimuliaciją naktį iki minimumo. Nejunkite šviesos, pvz., naudokite naktinę lemputę. Pasilikite pokalbiams ir žaidimams su savo kūdikiu dienos metą. Kai jūsų kūdikis pabunda dieną, stenkitės jį šiek tiek ilgiau užimti kalbėdami ir žaisdami.

RAUGĖJIMAS



- ✓ Viena ranka laikykite kūdikį vertikaliai, jo galva ant peties, kita ranka švelniai glostykite nugarą.
- ✓ Pasodinkite kūdikį ant kelių. Viena ranka prilaikykite kūdikio krūtinę ir galvą, suimdami kūdikio smakrą delne, kita – paglostykite kūdikio nugarą.
- ✓ Paguldyskite kūdikį veidu žemyn ant kelių. Palaikykite kūdikio galvą, įsitikinkite, kad ji yra aukščiau už krūtinę, ir švelniai paglostykite arba patrinkite jo nugarą.
- ✓ Jei po kelių minučių jūsų kūdikis neatsiraugėja, pakeiskite kūdikio padėtį. Visada leiskite atsirūgti kūdikiui: kai baigiasi maitinimo laikas, laikykite jį vertikaliajose padėtyje bent 10–15 minučių.



MAITINIMAS



Natūralus maitinimas žindant yra pats geriausias maitinimas. Tai yra abipusė sveikata, artumas, šiluma ir saugumas. Dar daugiau, tai yra ir bendravimo būdas. Pirmuosius 6 gyvenimo mėnesius kūdikiai gali būti maitinami išimtinai motinos pienu.

✓ Paprastai kūdikius rekomenduojama maitinti pagal poreikį – kai jie atrodo alkani. Jūsų kūdikis gali jus įspėti verkdamas, kišdamas pirštus į burną arba skleisdamas čiulpimo garsus.

✓ Naujagimį reikia maitinti kas 2–3 valandas. Jei maitinate krūtimi, duokite kūdikiui maždaug 10–15 minučių kiekvieną krūtį. Jei maitinate mišiniais, mažylis greičiausiai valgys apie 60–90 mililitrų kiekvieno maitinimo metu.

✓ Kai kuriuos naujagimius gali tekti žadinti kas kelias valandas, kad jie pakankamai pavalgytų. Jei atrodo, kad jūsų kūdikis nėra suinteresuotas valgyti ar žįsti, susisiekite su savo gydytoju. Bet jei kūdikis atrodo patenkintas, jei per dieną pakeičiate apie šešerias šlapias sauskelnes (keletą su išmatomis), jei jis gerai miega ir reguliariai priauga svorio, greičiausiai jis valgo pakankamai.

✓ Kitas geras būdas sužinoti, ar kūdikis pakankamai gauna pieno, yra pastebėti, ar jūsų krūtys atrodo pilnos prieš maitinimą ir mažiau pilnos po maitinimo.

✓ Maitinami kūdikiai dažnai priryja oro ir gali būti nervingi. Kad to

išvengtumėte, dažnai leiskite mažyliui atsirūgti.

Kai vaikui sueina 4–6 mėnesiai, galima pradėti duoti įvairių vaisių tyrelių ir pertrintų košių. Kaip parinkti tinkamą maistą, sudaryti tinkamą valgiaraštį, geriausias patarėjas bus jūsų slaugytoja ir gydytojas. Galite ir toliau maitinti krūtimi.

✓ Jeigu žindote krūtimi, turite rūpintis ir savo mityba bei sveikata: valgyti daug baltymų ir visaverčių riebalų turintį maistą, atidžiai plauti vaisius ir daržoves, vartoti pakankamai vandens. Rekomenduojama vengti pilvą pučiančių ar galinčių sukelti viduriavimą maisto produktų, nevartoti termiškai neapdorotų mėsos ir žuvies gaminių, aštrių prieskonių. Rekomenduojama vartoti polivitaminų, skirtų pagimdžiusioms ir žindyvėms, kalcio papildų.

PRISIRIŠIMAS

✓ Kūdikiams prisirišimas prisideda prie jų emocinio, fizinio augimo. Vaikai klesti, kai jų gyvenime yra vienas iš tėvų ar kitų suaugusiųjų, kuris juos besąlygiškai myli.

Kūdikiai, ypač neišnešioti ir turintys sveikatos problemų, gali teigiamai reaguoti į masažą. Tačiau paprastai užtenka kūdikį lovytėje švelniai glostyti ar leisti jam pabūti ant jūsų „oda prie odos“.

✓ Kūdikiai dažniausiai mėgsta muziką ar garsus, tokius kaip kalbėjimas, burbėjimas,

dainavimas. Barškučiai ir vaikiški muzikiniai telefonai yra kiti geri kūdikio klausos stimuliavimo būdai. Padeda ir eilėraščių deklamavimas arba skaitymas balsu, siūbuojant kūdikį ant rankų.



Kai kurie mažyliai gali būti neįprastai jautrūs prisilietimui, šviesai ar garsui, gali miegoti mažiau, nei tikėtasi, arba nusukti veidą, kai kas nors jiems kalba ar dainuoja. Jei taip yra jūsų kūdikiui, parinkite žemesnį triukšmo ir šviesos lygį.



Suvystymas gerai tinka kai kuriems kūdikiams per pirmąsias kelias savaites: tai ne tik sušildo kūdikį, bet, atrodo, daugumai naujagimių suteikia saugumo ir komforto jausmą.

NAUJAGIMIS IR KITI ŠEIMOS NARIAI

Dažniausiai taip nutinka, kad naujagimis atvyksta į savo šeimos namus, kuriuose yra ir daugiau gyventojų: tėvai, vaikai, broliai, sesės, kartais ir seneliai. Būtų gerai, kad visi būtų susipažinę su naujagimio priežiūra, jo poreikiais, stebėsena, elgesiu, higieniniais reikalavimais, laikytųsi tvarkos ir švaros. Ramybė namuose, susiklausymas, tolerancija, parama ir kitų šeimos narių pagalba yra labai reikšmingi kūdikio vystymuisi. Jeigu namuose yra gyvūnų, sužinokite, kaip „parengti“ ir juos supažindinti su nauju šeimos nariu, kad jie nekeltų pavojaus kūdikiui.

RACHITO PROFILAKTIKA

Dar nėštumo metu galima imtis priemonių kūdikių rachito profilaktikai: būti lauke bent 2 valandas ir ilgiau, valgyti mėsos, žuvies, kiaušinių, vartoti vitamino D papildų. Kūdikių rachito profilaktika – grynas oras, saulė, mankšta. Pasitarkite su gydytoju dėl vitamino D specifinės profilaktikos. Žindyvėms rekomenduojami vitamino D ir kalcio papildai.



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

Informacija parengta vadovaujantis Sveikatos apsaugos ministerijos metodikomis ir ekspertų patarimais.

Parengta projektui „Šeimų lankymo, teikiant ankstyvosios intervencijos paslaugas, modelio įdiegimas VšĮ Šeškinės poliklinikoje“