

Drodzy Pacjenci

W związku z aktualną sytuacją epidemiologiczną nie mamy możliwości spotkać się na wizycie patronażowej, dlatego w tej formie przekazuję Państwu serdeczne gratulacje z okazji narodzenia Waszego Dziecka oraz kilka rad, jak zaopiekować się Nim w najbliższym czasie. Jednocześnie bardzo proszę o rozsądek i społeczną odpowiedzialność; pozostajmy w domach chroniąc naszych bliskich.

Do 6 tygodnia życia Dziecka jesteście pod bezpośrednią opieką Położnej. Dodatkowo w razie potrzeby zapraszam do kontaktu telefonicznego z Przychodnią.

1. Dom

Dbamy o bezpieczne środowisko dla nas wszystkich.

- sytuacja nowa dla wszystkich dbajcie o **możliwość odpoczynku, snu** nawet jeżeli będzie to tylko godzina, **pijcie wodę** (szczególnie Mama, która karmi piersią), prawidłowo się odżywiajcie, **wietrzcie pomieszczenia**. Zarówno Mama jak i Tato potrzebują zaopiekowania, czasem przytulenia. To Wasz czas, przeżyjcie go razem. Jeżeli nie potrzebujecie bezwzględnie pomocy innych osób, nie zapraszajcie ich. Dziadkowie i wujostwo będzie miało czas by poznać nowego członka rodziny.
- **nie przegrzewamy mieszkania**: temperatura w domu ok 20 stopni, do spania 18-19, do kąpeli 24. Pamiętajcie proszę, by nie przenosić świeżo wykąpanego Dziecka od razu do sypialni, tylko najpierw wyrównać temperaturę, a dopiero przenosić. Nagłe zmiany temperatury są niebezpieczne.
- w łóżeczku nie ma miejsca dla żadnych zabawek, poduszek i kolorowych gadżetów.
- **plecki do spania, brzuszki do zabawy**: układanie na brzuszku jest bardzo ważne (masuje, wzmacnia, pomaga puszczać bączki i prawidłowo się wypróżniać) ale nigdy nie zostawiamy dziecka bez nadzoru. Pamiętajmy o profilaktyce kształtu główki - nie preferujemy żadnej strony i nie pozwalamy dziecku tego robić.
- jeżeli Maluszek ulewa to materacyk ustawiamy pod kątem 30 stopni żeby zapobiec aspiracji treści pokarmowej do dróg oddechowych.
- unikamy bujaczków, leżaczek, huśtawek.
- Dziecko uwielbia **tulenie, noszenie i słuchanie**. Przez całe swoje życie było noszone przez Mamę, nie zabierajcie Mu tego od razu.

2. Karmienie

Naturalnym dla rodziny jest karmienie piersią. Zalet ogrom i warto powalczyć choć często początki są trudne.

- karmienie piersią na życzenie, nie rzadziej niż co 3 godziny. Dopóki Dziecko ma żółtaczkę, nie pozwalamy spać dłużej. Jest to ważne, gdyż narastające poziomy bilirubiny będą powodowały

nadmierną senność i niechęć do ssania a te narastanie poziomu bilirubiny. Także budzimy po 3 godzinach spania.

- pilnujemy prawidłowego przystawiania: buzia Dziecka szeroko otwarta, noski i bródka dotykają piersi.
- początkowo karmienie trwa długo, ten czas stopniowo ulega skróceniu w miarę jak Dziecko nabiera siły. Ważne jest by Mama nie była 'smoczkiem' dla dziecka. Może jeść ile chce ale nie śpi z piersią w buzi.
- jeżeli karmicie mlekiem modyfikowanym posiłki co 3 godziny.
- odbijanie jest ważne po każdym posiłku.
- Dziecko karmione piersią nie wymaga dopajania wodą, glukozą ani herbatkami do 6 miesiąca życia.

3. Wypróżnianie

Dla Dziecka karmionego piersią stolce powinny być w konsystencji musztardy i kolorze żółtym. Ilość dopuszczalna jest szeroka od 8/d do 1/tyg jeżeli nie towarzyszą temu żadne inne objawy.

Co jest niepokojące:

- kupa czarna jak smoła, jak fusy od kawy lub czerwona z domieszką świeżej krwi wtedy trzeba zgłosić się na konsultację.
- kupa, która całkowicie wsiąka w pieluszkę

Zdrowe Dziecko moczy 5-6 pieluszek dziennie. Jeżeli ta ilość ulegnie zmniejszeniu to również wskazana jest pilna konsultacja.

4. Kąpiel i pielęgnacja.

- kąpiemy co 2 dni,
- każdego dnia myjemy okolice nerwowe
- używamy najmniej środków myjących, wybieramy te najłagodniejsze.
- nie używamy chusteczek nawilżanych, najlepsza jest woda przegotowana i gaziki.
- zdrowa skóra nie wymaga dodatkowego zabezpieczenia kremami.
- przy podnoszeniu, przenoszeniu Dziecka wykorzystujemy obroty; zawsze podpieramy główkę tułów i pupę Dziecka – będzie czuło się bezpieczniej i mniej będzie zdenerwowane.
- nie podnosimy za nóżki przy zmianie pieluszki i nie dociskamy ud pionowo do podłoża (profilaktyka niedojrzałych stawów biodrowych);
- mówimy do Dziecka, masujemy

5. Profilaktyka

W obecnej sytuacji epidemiologicznej wszystkie planowe wizyty profilaktyczne są zawieszane. Podaję jednak harmonogram z nadzieją na szybki powrót do standardowego trybu postępowania.

- Poradnia Preluksacyjna: ocena dojrzałości stawów biodrowych (po 4 tygodniu życia Dziecka)
- Poradnia Okulistyczna: ocena dna oczu (po 4 miesiącu życia Dziecka)

6. Suplementacja

Obowiązkowa dla wszystkich Dzieci **witamina D3 400j/d.**

Dla Dzieci z cięż mnogich oraz gdy Mama chorowała na niedokrwistość dodatkowo **preparaty żelaza w dawce 1-2mg/kg mc** do czasu rozszerzenia diety niemowlęcia (ok 6 miesiąca życia)

7.Dbamy o rozwój.

- Jak najwięcej rozmawiać z dzieckiem z nawiązywaniem kontaktu wzrokowego
- Masować ciało podczas czynności pielęgnacyjnych
- Kłaść na dość twardym podłożu (od ukończenia 1 miesiąca życia twarda mata)
- W pierwszych miesiącach często eksponować na kontakt skóra do skóry
- Pokazywać czarno białe obrazy
- Bawić się pokazując zabawki nad pępkiem
- Podnosić i odkładać dziecko bokiem
- Nie pozwalać szarpać za wiszące zabawki, podciągać się na rękach opiekunów, itp.
- Do czasu kiedy dziecko samo nie usiądzie, nie należy dziecka pionizować
- Nikt nie całuje Dziecka w buzię ani w rączki. Rodzice mogą całować w miejsca oddalone od twarzy.
- Nie dawać dziecku nic polizanego

Jeżeli mają Państwo jakieś pytania, wątpliwości to zapraszam jeszcze raz do kontaktu telefonicznego z Przychodnią.

W najbliższym czasie otrzymacie kolejną wiadomość z **krótkim opisem szczepień obowiązkowych.** Szczepienia rozpoczynamy po skończeniu 6 tygodnia życia.

Z poważaniem

Monika Jakubik

Pediatra w Przychodni Prima Familia w Gorzowie Wlkp.