

Îngrijirea nou-născutului sănătos

ALIMENTAȚIA NATURALĂ

Laptele de mamă este alimentul ideal pentru bebelușul dumneavoastră: conține combinația optimă de substanțe nutritive și factori imunologici care îl protejează de infecții. Alimentația naturală poate fi dificilă la început, dar majoritatea problemelor se rezolvă de la sine.

Câteva sfaturi pentru o alăptare de succes:

- cel mai important este să aveți o atitudine pozitivă și perseverentă, în primele 2-3 săptămâni alăptarea poate fi dureroasă
- poziționarea corectă la sân ameliorează substanțial durerea, cereți ajutor specializat deja în primele zile sau la primele semne de durere
- alăptați la cerere, frecvent (zilnic de la 8 până la 12 ori), din ambii sâni la o masă
- căutați o poziție confortabilă pentru alăptat (culcată, în șezut), odihniți-vă suficient
- acceptați ajutorul oferit în treburile casei
- alegeți o alimentație corespunzătoare și diversificată (nu este necesar să urmați diete restrictive) consumați lichide suficiente (aproximativ 2-3 litri/zi). Ocazional un pahar de bere/vin/șampanie este permis. Alăptarea nu este o pedeapsă!

CUM SE PĂSTREAZĂ LAPTELE DE MAMĂ

Lapte de mamă se poate păstra în frigider maxim 24 de ore la temperatura de 2-4 grade C, la congelatorul din frigider (-10°C) 1 săptămâna și la congelator (-18°C) 3 luni. La temperatura camerei laptele de mamă poate fi păstrat timp de 2 ore.

Laptele se decongelează treptat, fiind lăsat la temperatura camerei, pus în frigider sau în baie de aburi. Niciodată nu fierbeți laptele de mamă, pentru că își pierde proprietățile imunizante. Laptele decongelat poate fi păstrat la frigider și folosit în decurs de maximum 24 de ore.

Laptele de mamă se păstrează în recipiente de plastic curate, etichetate, având înscris data și ora recoltării.

ALIMENTAȚIA ARTIFICIALĂ

Deși laptele de mamă este alimentul ideal pentru bebeluși, se poate întâmpla să nu se producă în cantitate suficientă, sau să existe contraindicații ale alăptării.

În acest caz, suplimentați alimentația cu formule de lapte corespunzătoare vârstei. Discutați cu medicul pediatru ce formulă este recomandată bebelușului dumneavoastră.

Nu-i dați bebelușului lapte de vacă, de oaie sau de capră până la vârsta de 1 an, deoarece acestea nu conțin nutrienți necesari creșterii lui și au efect alergizant!

Administrarea vitaminei D₃ este necesară indiferent de forma de alimentație a nou-născutului, în doze de 400-800 UI/zi (numărul de picături depinzând de preparatul administrat: între 1-6 pic/zi) de la vârsta de 7 zile până la vârsta de 2 ani pe tot parcursul anului. Între vârsta de 2-6 ani Vitamina D₃ se administrează doar în lunile de iarnă (septembrie-aprilie).

MĂSURI GENERALE DE PROTECȚIE

- Nu lăsați niciodată bebelușul fără supraveghere pe masa de schimbat scutece, pat sau pe canapea, nu lăsați niciodată bebelușul nesupravegheat în compania unui alt copil sau în preajma unui animal de casă!
- Nu zgâlțâiți niciodată copilul! Dacă nu mai aveți răbdare cu el, solicitați ajutor (de la soț, bunici, medic de familie, medic pediatru)!
- Evitați expunerea directă a nou-născutului la soare în primele 6 luni!

SEMNE CA NOU-NASCUTUL MANANCA SUFICIENT

Bebelușul mănâncă suficient dacă prezintă zilnic 5-6 scutele umede și crește în greutate. (Pe de altă parte, nu este patologic dacă are scaun doar la 5 zile.) Inițial alăptați zilnic de 8-12 ori. În caz de alimentație naturală suplimentarea de lichide cu apă sau cu ceai nu este necesară.

ÎNGRIJIREA ZILNICĂ A NOU-NĂSCUTULUI

BAIA NOU-NĂSCUTULUI

Bebelușul poate fi spălat încă din prima zi de la ieșirea din maternitate. Până la detașarea bontului ombilical nou-născutul beneficiază de baie parțială (fără a introduce copilul cu tot corpul în apă). Prima baie completă se face la 2 zile după detașarea ombilicului și se repetă zilnic.

ÎNGRIJIREA PIELII

Pentru îngrijirea pielii se vor folosi preparate speciale pentru nou-născuți. Dacă bebelușul are pielea uscată, cereți sfatul medicului pediatru cu privire la preparatul optim bebelușului dumneavoastră. Pielea bebelușului nu necesită aplicarea de creme, uleiuri sau prafuri (pudră).

ÎNGRIJIREA BONTULUI OMBILICAL

Bontul ombilical trebuie menținut curat și uscat. Bontul se șterge cu vată și alcool sanitar de aproximativ 5-6 ori pe zi (de fiecare dată când se schimbă scutecul bebelușului). Bontul ombilical se mumificiază, și se detașează în primele 3 săptămâni de viață. O cantitate minimă de sânge poate să apară după detașare, dar acest fenomen este normal.

Dacă observați roșeață sau puroi la baza ombilicului anunțați imediat pediatrul dumneavoastră!

ÎNGRIJIREA UNGHIILOR

Unghiile nu se rod ci se vor tăia cu grijă. Unghiile se vor tăia cu o foarfecă proprie a bebelușului săptămânal la degetele mâinilor și de 1-2 ori/lună la picioare. Nu tăiați aproape de vârfuri. Această procedură se efectuează după prima săptămână de viață, preferabil după îmbăiere, când bebelușul este relaxat sau doarme.

ÎN CE SE ÎMBRACĂ NOU-NĂSCUTUL?

Bebelușul se va îmbrăca cu cel mult un strat de haine în plus, decât poartă mămica. Nu este necesar să acoperiți fața bebelușului. Hainele bebelușului se spală separat de hainele adulților și se clătesc doar cu apă. Se poate folosi detergent pentru spălare, dar nu și balsam de rufe sau alte produse similare pentru clătirea acestora.

CÂND SCOATEM BEBELUȘUL LA AER?

După externarea nou-născutului din maternitate, acesta poate fi scos la plimbare în aer liber chiar și în primele zile, în măsura în care vremea permite. Se începe cu o perioadă de 5 minute în aer liber, mărinđ treptat acest interval de timp. Bebelușul poate fi scos la plimbare pe tot parcursul anului, dacă temperatura ambientală este mai mare de -3 C°. Este recomandat să evitați locurile publice aglomerate (piață, biserică, mall-uri).

CÂT TIMP DORM NOU-NĂSCUȚII?

Nou-născuții dorm de obicei aproximativ 16-17 ore/zi și de obicei se trezesc la intervale de 2-4 ore. Sugarii pot dormi mai mult sau mai puțin și nu vor avea un ritm zi-noapte decât pe la 4-6 luni de viață.

Nou-născutul se poziționează ÎNTOTDEAUNA pe spate, deoarece această poziție scade incidența morții subite a sugarului. Nu se folosesc perne și mai multe pături sau jucării de pluș moi în patul bebelușului.

SCAUN ȘI URINĂ NORMALE

Este absolut normal ca un nou-născut alimentat natural să prezinte 2-10 scaune/zi. Totodată se consideră normal și prezența tranzitului intestinal-scaunului la 3-4 zile. Scaunul de lapte de mamă are consistența mai moale, este de culoare galbenă și poate să apară după fiecare alimentație. Nou-născuții alimentați artificial au scaunul mai consistent și pot avea tranzit intestinal mai rar.

În funcție de cantitatea de lichide consumată, sugarii pot avea între 6-12 scutece umede pe zi. În cazuri izolate se poate observa o pată roz în scutec: cristalele din urină se pot precipita în contact cu scutecul.

Contactați medicul pediatru dacă observați sânge sau mucus în scaun sau dacă bebelușul are mai puțin de 5 scutece umede/zi sau dacă nu a urinat în ultimele 6-8 ore.

TEMPERATURA NOU-NĂSCUTULUI

Temperatura bebelușului se măsoară în axilă (sub braț) sau în rect (în funduleț) cu un termometru digital. Temperatura normală a nou-născutului variază, limita superioară normală este de 37 Co în axilă (37.5 Co în rect).

Un sugar febril **OBLIGATORIU TREBUIE** consultat de un medic! Până la efectuarea consultului pentru a controla febra puteți administra acasă Paracetamol supozitoare de 125 mg sau sirop. Doza recomandată este de 15 mg/kg/doză, de maximum 4 ori/zi (de obicei ½ supozitor la nou-născut). Nu este recomandat să folosiți alte antitermice!

NOU-NĂSCUTUL (0-28 ZILE) TREBUIE DUS LA MEDIC OBLIGATORIU:

1. curbă ponderală nesatisfăcătoare,
2. dacă se intensifică icterul,
3. sângerare (în laptele regurgitat sau în scaun),
4. febră!!!
5. dificultate în respirație,
6. în orice situație când mama consideră că nou-născutul este bolnav.

CE TREBUIE SĂ ȘTIȚI DESPRE VACCINURI

Vaccinurile protejează bebelușul dumneavoastră de anumite boli grave. După naștere bebelușului i se administrează câteva vaccinuri în maternitate. Unele vaccinuri sunt administrate concomitent (cuplat) sugarilor. Nu lăsați niciodată administrarea unui vaccin la un copil care vi se pare bolnav (febril sau subfebril, lipsa poftei de mâncare, agitat, stare generală modificată)

Programul național de vaccinări include vaccinuri împotriva următoarelor boli: hepatita B, tuberculoza (vaccinul BCG), difterie- tetanus- pertussis, poliomielite, infecție cu pneumococ, infecții respiratorii cauzate de Haemophylus influenzae, rubeolă-oreion-rujeolă, infecție cu virusul papiloma uman HPV.

Programul național de vaccinări nu include toate vaccinurile care pot oferi protecție bebelușului dumneavoastră. În acest sens, există vaccinuri opționale împotriva următoarelor îmbolnăviri: diaree cauzată de rotavirus, varicela (vărsat de vânt), hepatita A, meningită cu meningococ, gripă. Vaccinurile opționale se procură contra cost de către părinți și se administrează de către medicul de familie concomitent cu vaccinurile din programul național.

SFATURI ALIMENTARE PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

DE LA NAȘTERE PÂNĂ LA 6 LUNI

Asociațiile de pediatrie recomandă alăptarea exclusivă până la vârsta de 6 luni. În cazul în care alăptarea nu este posibilă se recomandă folosirea de formule de lapte. Asociația Americană de Pediatrie și Organizația Mondială de Sănătate recomandă la un sugar alăptat exclusiv introducerea alimentelor solide de la vârsta de 6 luni, la un sugar alimentat artificial după vârsta de 4 luni. Această perioadă fragilă este decisivă și în ceea ce privește apariția problemelor ulterioare (alergii, carențe, obiceiuri alimentare greșite, chiar și obezitate).

ÎNTRE 6 ȘI 8 LUNI

La vârsta de 6 luni bebelușul dumneavoastră poate fi pregătit pentru începerea diversificării alimentației. Căutați semnele sugestive care Vă pot ghida în acest sens: poate sta în șezut cu puțin ajutor, pare interesat de mâncare, își poate ține capul fără ajutor. Când bebelușul dumneavoastră este pregătit, în jurul acestei vârste, puteți să-i administrați o dată pe zi din următoarele alimente:

- cereale instant pentru bebeluși dizolvate în lapte de mamă sau formulă; prima oară oferiți bebelușului orez și nu amestec de cereale cu gluten;
- piure de legume: morcovi, cartofi, cartofi dulci, mazăre, fasole verde, dovleac;
- piure de fructe: mere, pere, piersici, banane mango, avocado;
- piure de carne, iaurt fără fructe, brânză de vaci. Continuați alăptarea.

ÎNTRE 9 ȘI 12 LUNI

În această perioadă puteți îngroșa alimentele bebelușului și puteți lăsa mici bucăți de alimente în mâncare, pentru stimularea masticăției. În funcție de câți dinți are bebelușul, puteți încerca să tăiați alimentele în bucățele. Puteți da următoarele alimente: bucăți de legume și fructe, bucăți mici de cașcaval moale, paste, bucățele de carne fiartă, gălbenuș de ouă, o dată pe zi suc proaspăt de fructe, bucăți mici de pâine prăjit.

În această perioadă laptele de mama sau formulele de lapte sunt încă necesare.

DEZVOLTAREA NORMALĂ (ACHIZIȚII NEUROPSIHOMOTORII):

- până la vârsta de 3 luni: sugarul poziționat pe burtă își ridică capul, urmărește obiectele aflate în mișcare;
- până la vârsta de 6 luni: sugarul se rostogolește de pe burtică pe spate și invers, zâmbește persoanelor cunoscute;
- până la vârsta de 9 luni: se ridică în șezut cu ajutor minim, merge de a bușilea, prinde obiecte mici între police și degetul arătător;
- până la vârsta de 12 luni: stă în picioare susținut, reacționează când este strigat pe numele lui, îi este frică de străini;
- până la vârsta de 18 luni: umblă fără ajutor, se cațără pe obiecte, poate înțelege simple comenzi, se frustrează dacă nu i se îndelinesc dorințele, zice cuvine scurte.

Dacă constatați întârzieri în dezvoltare, adresați-vă medicului specialist!



ASOCIAȚIA ERPE SZAKCSOPORT, 2021

Redactat de: Dr. Gyulai Gabriella, medic primar neonatolog,
medic primar pediatru, Sfântu Gheorghe