

# Útmutató az újszülött gondozásához

## ANYATEJES TÁPLÁLÁS, SZOJTATÁS

A kisbaba számára az anyatej a legmegfelelőbb táplálék. Hiánytalanul tartalmazza a fejlődéséhez szükséges tápanyagokat és ellentesteket, amelyek védik őt a betegségektől. Az első hetekben szoptatáskor számos probléma jelentkezhet, de ezek a gondok rendszerint maguktól megoldódnak.

Néhány tanács a kismamáknak a sikeres anyatejes tápláláshoz:

- legfontosabb a pozitív hozzáállás és a kitartás, az első 1-2 hétben a szoptatás fájdalmas lehet;
- a helyes mellretétellel a fájdalom csökken, kérjen segítséget már az első napokban;
- szoptasson igény szerint, gyakran (napi 8, akár 12 alkalommal), mindkét melléből;
- keressen kényelmes szoptatási pozíciót (fekve, ülve), töltsön kellő időt pihenéssel;
- fogadja el a segítséget a házimunka elvégzésében;
- táplálkozzon helyesen, változatosan (nem szükséges diétázni) és fogyasszon megfelelő mennyiségű folyadékot (2–3 liter naponta). Alkalmanként egy pohár sör/bor/pezsgő vagy a napi egy kávé megengedett. A szoptatás nem büntetés!

## HOGYAN TÁROLJA AZ ANYATEJET?

Igény esetén az anyatej fagyasztás nélkül 2–4 °C fokon 24 óráig, a hűtőben fagyasztva (-10°C) 1 hétig, mélyhűtőben (-18°C) pedig 3 hónapig tárolható. Szobahőmérsékleten történő tárolás esetén az anyatej 2 óráig fogyasztható.

A fagyasztott tejet fokozatosan olvasztjuk ki, szabadon hagyva szobahőmérsékleten, hűtőszekrényben vagy üvegestől gőzfürdőben. Soha ne főzze fel az anyatejet, mert a benne levő ellentestek lebomlanak. A kiolvasztott tejet 24 óráig tárolhatjuk még a hűtőszekrényben.

Az anyatejet tiszta, kis műanyag üvegekben tároljuk, címkével jelölve a lefejtés időpontját.

## MESTERSÉGES TÁPLÁLÁS, TÁPSZEREZÉS

Rendkívül ritkán fordul elő, hogy a tejelválasztás mennyisége nem elegendő, vagy a szoptatásnak ellenjavallatai vannak. Ilyen esetben babatápszer javasolt. Beszélje meg a gyermekorvosával, melyik termék ajánlott a kisbabája számára.

Ne adjon tehéntejet, juhtejet vagy kecsketejet a kisbabának 1 éves koráig, mert ezek nem tartalmazzák a növekedéséhez szükséges tápanyagokat és kifejezetten allergizáló hatásúak.

Függetlenül attól, hogy mivel táplálkozik a kisbaba, D3 vitamin adása szükséges, napi 400–800 NE adagban 7 napos korától 2 éves koráig, 2–6 éves korban pedig a téli időszakban (szeptembertől áprilisig).

## ÁLTALÁNOS ÉRVÉNYŰ ÓVINTÉZKEDÉSEK

- Soha ne hagyja a kisbabát felügyelet nélkül az ágyon vagy heverőn!
- Soha ne hagyja a kisbabát felügyelet nélkül más gyerek vagy háziállat társaságában!
- Soha ne rázza meg a kisbabát! Ha úgy érzi nincs már türelme a kisbabához, forduljon segítségért (férj, nagyszülők, családorvos, gyermekorvos)!
- Az első 6 hónapban ne érje a kisbabát közvetlen napsütés!

## HONNAN LEHET TUDNI, HOGY A KISBABA ELEGET EVETT?

Meggyőző jel, hogy a babának naponta 5–6 vizes pelenkája van és folyamatosan nő a súlya. Megfelelő súlygyarapodás mellett nem számít kórosnak az sem, ha a babának csak 5 naponta van széklete. Eleinte napi 8–12-szer szoptassa a babát. Anyatejes táplálás esetén nem szükséges víz vagy tea adása.

## A KISBABA GONDOZÁSA

### A KISBABA FÜRDETÉSE

A köldökcsonk leválásáig a kisbabát részlegesen fürdetjük. Az első teljes fürdetés 2 nappal a köldökcsonk leválása után történik. A kisbabát ajánlott minden nap megfürdetni.

### BŐRÁPOLÁS

A kisbaba ápolásához gyerekeknek szánt kozmetikumokat használjon. Ha a baba bőrét száraznak ítéli, kérjen tanácsot a gyermekorvostól. A kisbaba bőrére szükségtelen olajat, krémeket és porokat használni.

### A KÖLDÖKCSONK ÁPOLÁSA

A köldökcsonkot szárazon és tisztán kell tartani. Napi 5–6 alkalommal le kell törölni kékszeszes vattával vagy fülpálcikával (minden pelenkacsere alkalmával). A köldökcsonk 2–3 héten belül elszárad és leválik. Egy kis mennyiségű vér megjelenhet leválás után, de ez normális jelenség. Ha gennyet észlel a köldökcsonkon, vagy begyullad (megpirosodik) körülötte a bőr, értesítse orvosát!

### A KÖRMÖK ÁPOLÁSA

A baba körmeit levágjuk, nem lerágjuk. A körmöket a baba saját használatú ollójával vágja le, hetente a kéz ujjain és havonta 1–2 alkalommal a lábujjakról. Ne vágja túl közel az ujjakhoz. Egy hetes kortól már szabad körmöt vágni, lehetőleg amikor a baba nyugodt vagy alszik.

### MIBE ÖLTÖZIK A KISBABA?

Maximum egy réteg ruhával adjon többet a babára, mint amit Ön visel. A baba ruháit külön kell mosni, és öblítéshez csak tiszta vizet szabad használni. A baba arcát nem szükséges letakarni.

### MIKOR VISSZÜK A BABÁT FRISS LEVEGŐRE?

A kisbabát a kórházból való távozást követően, az első napokban már ki lehet vinni a levegőre. Kezdetben 5 percet tartózkodjunk a friss levegőn, majd, ha az időjárás megfelelő, fokozatosan növeljük a kint töltött időt. Télen, ha a hőmérséklet nem esik -3 °C fok alá, nyugodtan lehet a babával sétálni. Kerüljék a zsúfolt helyeket (piac, templom, bevásárlóközpontok stb.).

### MENNYIT ALSZIK A BABA?

Általában az újszülöttek napi 16–17 órát alszanak és 2–4 óránként ébrednek fel, az éjszakai-nappali ritmusuk pedig csak 4–6 hónapos korukban alakul ki.

A kisbabát MINDIG a hátára fektesse, ezáltal csökkentve a hirtelen csecsemőhalál kockázatát. Ne használjon párnákat, puha plédeket és tömött plüssállatot a baba ágyában, mivel ezek fulladást okozhatnak.

## NORMÁLIS SZÉKLETEK ÉS VIZELÉS

Anyatejjel táplált babák esetén napi 2–10 széklet a normális, de a 3-4 naponta jelentkező 1 széklet is elfogadható. Az anyatejes széklet hígabb állagú, aranyárga színű és minden etetés után előfordulhat. A tápszeres babák széklete általában keményebb és ritkábban ürül. Ha a baba széklete véres vagy nyákos azonnal beszéljen gyermekorvosával!

Az elfogyasztott folyadék mennyiségétől függően, a kisbabákra napi 6–12 vizes pelenka jellemző. Néhány esetben, ha a vizelet kapcsolatba kerül a pelenkával, ezen rózsaszín kristályok jelenhetnek meg – ez teljesen normális jelenség.

Aggasztó jelek: ha kevesebb mint 5 pelenkára van szüksége naponta, vagy ha a gyerek az utóbbi 6–8 órában nem ürített vizeletet.

## A KISBABA HŐMÉRSÉKLETE

A baba testhőmérsékletét hónaljban vagy végbélben kell mérni, digitális kijelzős hőmérővel. A csecsemő normális testhőmérséklete változó, újszülöttek esetében a 37°C a normális érték felső határa hónaljban mérve (vagy 37.5 °C a popsijában mérve).

A láz nem mindig jelent megbetegedést – egy csecsemő testhőmérséklete lehet magasabb, ha túl van öltöztetve. Másrészt nem minden betegség jár lázzal, nagyon beteg kisbabák sokszor láztalanok. Lázcsillapítási célra mindig legyen otthon Paracetamol kúp, 125 mg kiszerezésű vagy szirup. Adagolás: 15 mg/kg/adag, naponta leggyakrabban négyszer.

## MIKOR MUSZÁJ ORVOSHOZ VINNI AZ ÚJSZÜLÖTTET?

1. nem megfelelő súly-gyarapodás,
2. hazamenetel után fokozódó sárgaság,
3. vérzés (hányadéokban, székletben),
4. láz,
5. légzési problémák,
6. bármikor amikor úgy tűnik, hogy valami nincs rendben.

## AMIT AZ OLTÁSOKRÓL TUDNI KELL

Az oltások megvédik a kisbabát bizonyos súlyos megbetegedésektől. A kisbaba születése után már a szülészeten részesül néhány oltásban. Az oltásokat egyszerre kapják a gyerekek. Soha ne engedje beoltani a beteg gyereket (nyűgös, sír, nem eszik, enyhén lázas stb.)! Mindig értesítse orvosát, ha úgy véli, hogy kisbabája beteg – függetlenül a láz jelenlététől vagy hiányától!

A következő oltásokat tartalmazza az aktuális országos oltási program: Hepatitis B, BCG oltás, diftéria–tétanusz–szamárköhögés (acellularis), gyermekbénulás (inaktivált), pneumococcus, Haemophilus influenzae, rózsahimlő-mumpsz-kanyaró, Humán Papilloma Vírus (méhnyakrák ellen).

Az országos oltási program nem tartalmaz minden oltást, ami a kisbabája számára védelmet nyújt, de léteznek opcionális oltások. Ezek a következő betegségek ellen védenek: rotavírus, varicella (hólyagoshimlő), hepatitis A, meningococcus, grippe. Ezeket az oltásokat a szülők szerzik be és a családorvos a kötelező oltásokkal egyidőben adja be.

## TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOK KORCSOPORTOKRA OSZTVÁ

### SZÜLETÉSTŐL 6 HÓNAPOS KORIG

A gyermekgyógyászati egyesületek 6 hónapos korig kizárólagos tápláléknak az anyatejet javasolják. Anyatejes táplálás hiányában a tápszer a javasolt alapélelem.

Nemzetközi javaslat, hogy a szilárd ételeket az anyatejjel táplált babáknál 6 hónapos kor után kezdjék el bevezetni, a tápszerrel táplált csecsemők esetében 4 hónapos kor után.

### 6 ÉS 8 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

6 hónapos korban kisbabája készen állhat a hozzátáplálásra. Keresse az erre utaló jeleket, mint a fejtartás, enyhe segítséggel való ülés, valamint a baba kíváncsisága az ételekre. Amikor kisbabája készen áll, (hozzávetőleg ebben a korban) elkezdhet naponta egyszer adni a következő ételekből:

- babapépek anyatejben vagy tápszerben, simára kavarva; először rizspépet adjon, és ne vegyes őrleményeket;
- finomra pürésített zöldségek: sárgarépa, édes krumpli, borsó, zöldpaszuly, tök;
- finomra pürésített gyümölcsök: banán, alma, körte, barack, mangó, avokádó;
- finomra pürésített húsok;
- joghurt.

Az anyatejes táplálást folytassa a hozzátáplálással párhuzamosan.

### 9 ÉS 12 HÓNAPOS KOR KÖZÖTT

Ebben az időszakban dúsíthatja a baba ételét és hagyhat kisebb darabokat az ételben, hogy a baba rágha meg. Attól függően, hogy hány foga van a babának, megpróbálhatja a darabosabb ételeket is. A darabosabb ételek lehetnek: gyümölcsök vagy zöldségek, apró, puha sajtdarabok, főtt tészta, apró, főtt húsdarabkák, tojássárga, pirítós kenyér, apróra vágva. Naponta egyszer vízzel hígított friss gyümölcslé is adható, mennyisége ne haladja meg az 50ml-t.

Ebben az időszakban az anyatej, illetve tápszer továbbra is szükséges.

## FEJLŐDÉSI MÉRFÖLDKÖVEK

- 3 hónapos korára a baba: hasra fektetve felemeli a fejét és követi a mozgó tárgyakat
- 6 hónapos korára megfordul a hátáról a hasára és a hasáról a hátára, mosolyog az ismerős személyekre
- 9 hónapos korára kevés segítséggel felül, kúszik, majd mászik, apró tárgyakat megfog a hüvelyk- és mutatóujja segítségével
- 12 hónapos korára támaszkodva áll, reagál a saját nevére, fél az idegenektől

Ha fejlődésbeli elmaradást észlel a család, érdemes szakember véleményét kérni.



### ERPE SZAKCSOPORT, 2021

Felelős szerkesztő: Dr. Gyulai Gabriella

újszülöttgyógyász főorvos, gyermekgyógyász főorvos,

Sepsiszentgyörgy