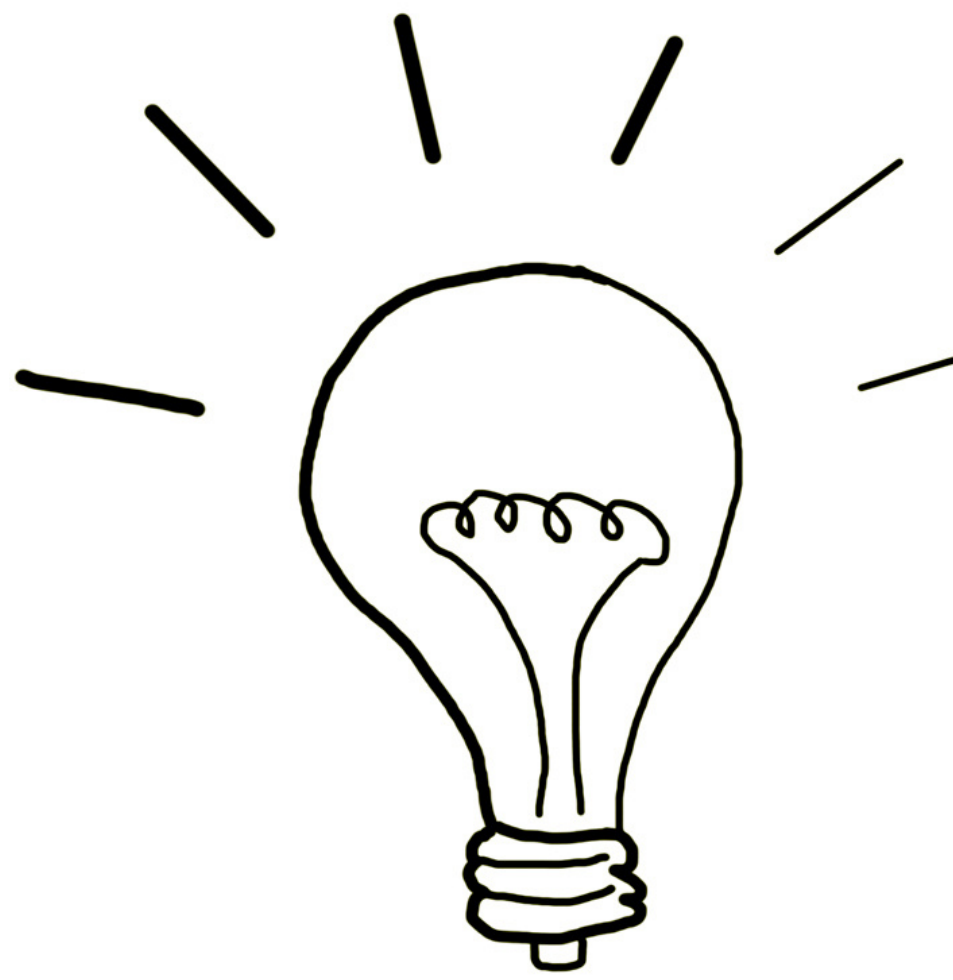




SEGÍTSÉG A KEZDETEKHEZ

Mit és hogyan?

SEGÍTSÉG A KEZDETEKHEZ- MIT ÉS HOGYAN? AJÁNLÁS ÚJSZÜLÖTTET GONDOZÓ CSALÁDOK RÉSZÉRE

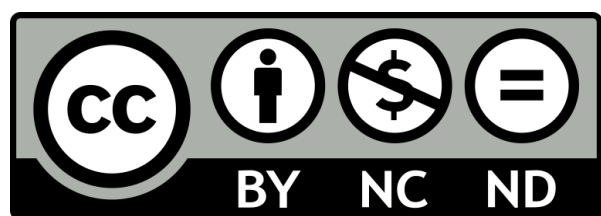
2020.NOVEMBER 20.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

1051 BUDAPEST, ARANY JÁNOS UTCA 31.

TELEFON: 06 (1) 374 1300

WEBOLDAL: WWW.VOROSKERESZT.HU



SZERZŐ: IPOLYI DÓRA ÉS SZIEBERTH ROXÁNA

KIADÓ: MAGYAR VÖRÖSKERESZT

ISBN 978-963-7500-85-5 (nyomtatott)

ISBN 978-963-7500-86-2 (e-book)



MAGYAR VÖRÖSKERESZT



ELŐSZÓ

Gyermekeket nevelni az egyik legörömtelibb kihívás, amivel életünkben találkozhatunk. A szülővé és testvérré válás ugyanakkor komoly felelősséget rejt magában. Életre szóló kötelezettséget jelent, amely időről időre, ahogy a gyermek cseperedik, eltérő teendők elé állítja a családot. A gyermekek gondozása, ellátása, testi-lelki védelme és táplálása a Gyermekjogi Egyezményben rögzített állampolgári törekvés ugyan, de ezen feladatok elsősorban a szülőkre és a családra hárulnak.

Az újszülött gyermekek fogadása a család számára izgalommal és feladatokkal teli időszak. A szülőkből és a családtagokból számos kérdés kerül ilyenkor megfogalmazásra, amelyek veszélyhelyzetek vagy krízisidőszakok alatt sokszorozódhatnak. Jelen kiadványunkkal célunk hozzájárulni ahhoz, hogy a szülők és családtagok magabiztosan vágjanak bele az újszülöttek gondozásába, ellátásába. Az útmutató ajánlásait védőnő kollégánk és önkéntesünk állította össze, építve személyes tapasztalataikra és napjaink szakmai ajánlásaira.

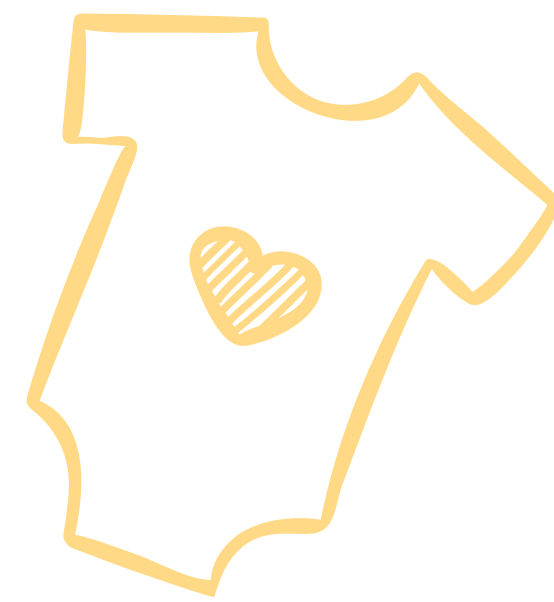
Bízunk benne, ezzel a néhány aprósággal is hozzájárulunk családjuk egészségéhez, gyermekük szeretetteljes felcseperedéséhez.

Kardos István,
a Magyar Vöröskereszt főigazgatója

Szemellátás

Sokszor előfordul, hogy kisbabának a szeme váladékozik, ami lehet ártalmatlan és hétköznapi, mint ahogyan nekünk felnőtteknek is csipásodik a szemünk.

A szem szélétől befelé haladva a szemzúg felé kitöröljük egy langyos vizes vattával. Amennyiben ez a váladékozás nem akar megszűnni 2-3 napon belül, illetve a sűrű váladék következtében a szemhéjak összetapadnak, mindenképp célszerű felkeresni a gyermekorvost, mert súlyosabb esetben akár egy gyulladás is állhat ennek hátterében.



Orrtisztítás

Az orr belső felszíne apró csillókkal fedett, amelyek segítik az orrba bekerülő porszemcsék, váladékok haladását az orr elülső részébe. A beszáradt váladékot szükség szerint a baba orrából könnyedén ki tudod tisztítani, ha benedvesített textilpelenka sarkával kissé benyúlsz az orrüregbe.

Fültisztítás

Vannak babák, akiknek a fülében több fülzsír termelődik a megszokottnál.

Fontos, hogy a baba hallójáratába soha ne nyúlj bele semmivel, hiszen felsértheted a dobhártyáját, ami kellemetlen fájdalommal járhat. Csak a fülkagyló és hallójárat bemenetét lehet tisztítani.

SZEMÉLYI HIGIÉNÉ

Az újszülött szemének, fülének, orrának tisztítása, ápolása

A fürdetésnél ügyeljünk arra, hogy azonos időpontban történjen. Abban a helyiségben, ahol fürdetünk célszerű ha 1-2 fokkal melegebb van. A megfelelő fürdővíz hőmérséklete 36-37 Celsius fok, ezt könnyedén, akár a csuklónkkal vagy a könyökünkkel leellenőrizhetjük. Ha kellemes a víz ezen a területen, akkor a csecsemőnek is megfelelő lesz.

Amíg a köldökcsont fent van, ügyelni kell rá hogy a fürdővíz csak akkora legyen, hogy a köldökét ne érje, ne áztassa.

Mielőtt a kádba rakjuk a csecsemőt, előtte a kád felett tartva mossuk meg az arcát, csak ez után tegyük bele a fürdővízbe miközben az egyik kezünkkel folyamatosan tartjuk a babát.

Fentről lefelé haladva *fül, nyak, hónalj, mellkas, karok, nemi szerv, lábak* mossuk meg, akár a kezünkkel és a vízbe elkevert fürdetővel vagy mosdató kesztyű segítségével. Ezután fordítsuk hasra a csecsemőt, ügyelve rá, hogy az alkaron feküdjön, a feje semmiképp ne érjen a vízbe. Ezután a hátát és fenekét is mossuk meg.

Ez a folyamat csupán pár perc egy csecsemőnél. Ezután itassuk fel a vizet a testéről törölköző segítségével. Fontos, hogy semmiképp ne dörzsöljük a baba bőrét!

Célszerű a fürdéshez kötötten a D - vitamint is ilyenkor adni a csecsemőnek, hisz akkor biztosan nem marad el.



SZEMÉLYI HIGIÉNÉ

fürdetés

A koszmó a csecsemő fejbőrén jelentkező sárgás-barnás pikkelyszerű lerakódás, melyet elhalt hámsejt és faggyú okoz.

Jelentkezhet az arcon, illetve hajlatokban is.

A koszmó megjelenése nincs összefüggésben a higiéniával, tehát a szülő ne hibáztassa magát ha megjelenik a gyermek bőrén.

Általában pár hetes életkorban jelentkezik és akár 2 éves korig is eltarthat.

Kezelése:

Olajos készítménnyel fel kell áztatni ezt a pikkelyes lerakódást.

(A kezelésre javasolt tisztított napraforgóolaj, sárgabarackmagolaj, olívaolaj stb.)

A koszmó súlyossági fokától függően akár órákig is rajta hagyhatjuk a fejbőrön, ha hűvös van akkor célszerű egy sapkát tenni rá (Lehetőleg olyat, ami nem sajnálunk, mert az olaj bizony nehezen jön ki belőle).

Ha felázott a koszmó, akkor puha sörtéjű fésűvel el kell távolítani az elhalt hámsejteket. Léteznek koszmó elleni samponok is, ezeket is lehet alkalmazni.



*Ne kapargassuk a koszmót,
valamint ha régóta fennáll,
keressük fel az orvost, aki az
erre megfelelő speciális krémet
felírja.*

SZEMÉLYI HIGIÉNÉ

koszmó kezelése csecsemőknél

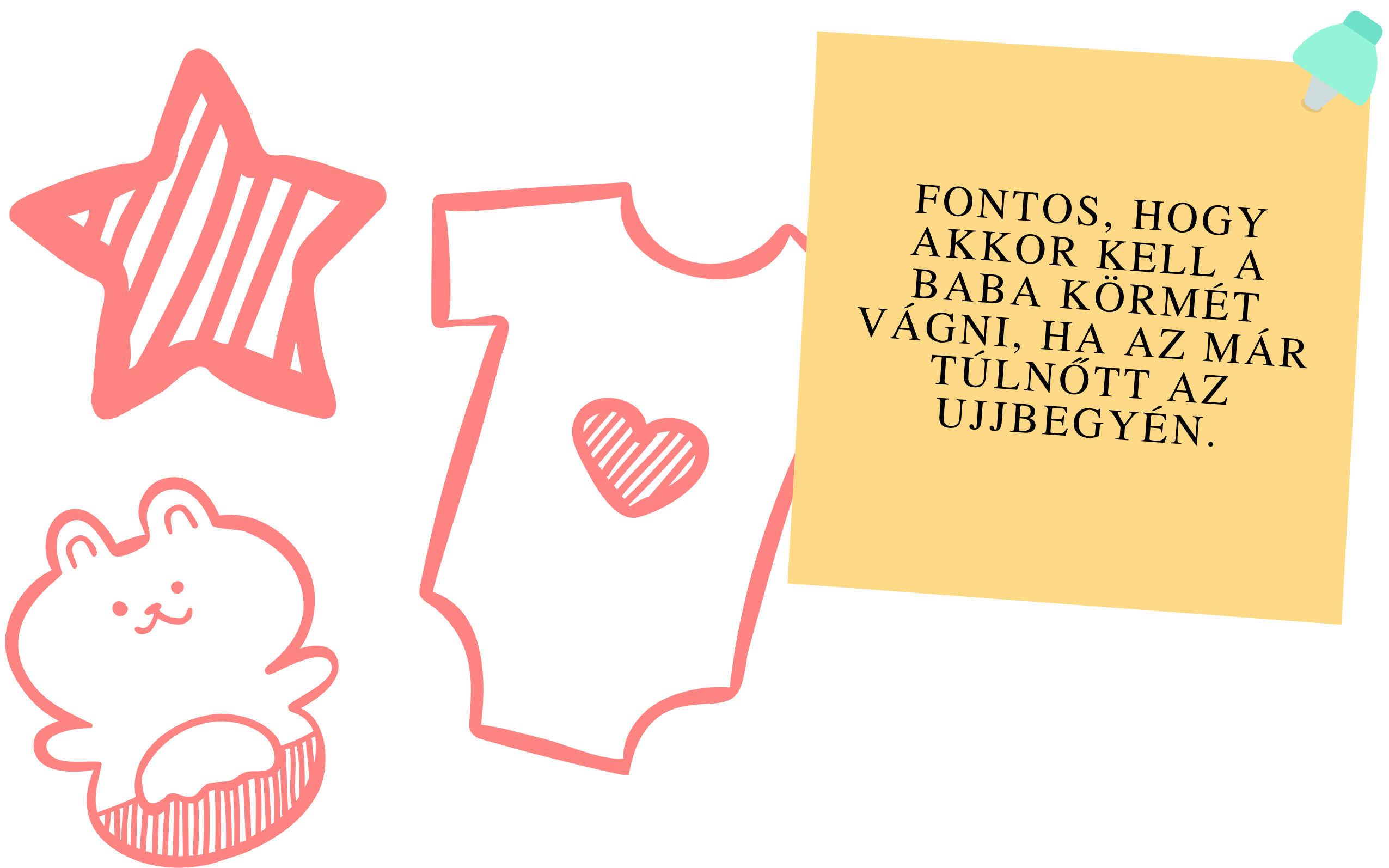
Az első körömvágással célszerű 2 hetes korig várni.
Ha az újszülött körme nagyon hosszú, lehet kiskesztyűt adni rá,
hogy ne karmolja össze az arcát.

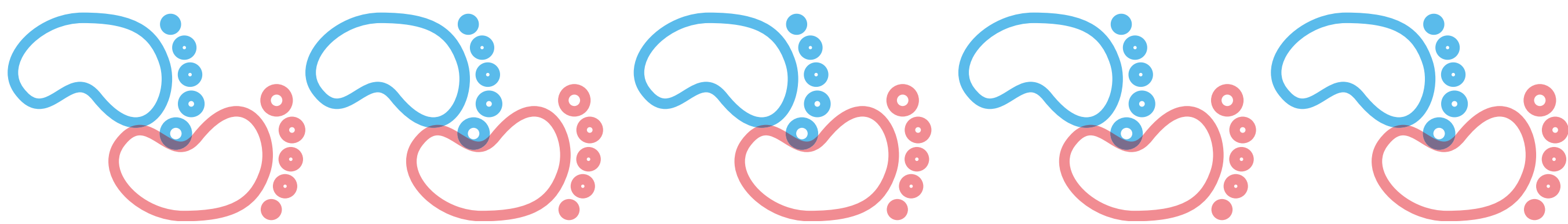
A körömvágást lehet lekerekített végű babaollóval, vagy csipesszel végezni. Minden körömvágás előtt le kell fertőtleníteni az eszközt.

Alvás közben érdemes elvégezni ezt a folyamatot, mert ilyenkor a legnyugodtabbak a babák.

A sarkokat nem szabad nagyon visszavágni, mert könnyen begyulladhat a bőr.

Amennyiben valaki bizonytalan, nyugodtan kérhet segítséget a védőnőtől.





A protokoll szerinti helyes köldökellátást megmutatják a kórházban, mielőtt hazaengednék az édesanyát a gyermekkel otthonukba.

Amire mindig figyelni kell az az, hogy száraz legyen a köldök és a pelenka ne fedje, így tud szellőzni.

Átlagosan 2 héten belül leesik a köldökcsont.

Ha nagyon váladékozna, esetleg vérezne mindenképp orvoshoz kell fordulni.



SZEMÉLYI HIGIÉNÉ
köldökellátás

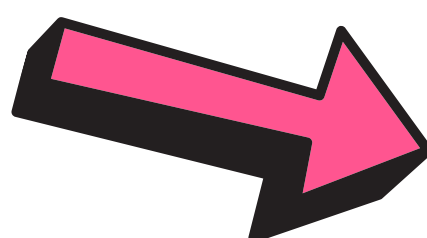
Légzésfigyelőre akkor van szükség, ha a kórházban javasolják, akár koraszülöttség, kis születési súly vagy valamilyen fenálló légzőszervrendszeri betegség esetén.

Fontos, hogy magában az eszköz nem véd, csupán figyelmeztet az esetleges légzéskimaradásra.

Vannak országos szinten elérhető ingyenes újszülött újraélesztési tanfolyamok, melyekről az alábbi linken olvashatsz bővebben:

- Babamentő program: www.babamento.hu
- Magyar Gyermekmentő Alapítvány: <http://www.mgya.org/oktatas>

A csecsemő- újraélesztése:



LÉGZÉSFIGYELŐ



Mi a láz?

38 Celsius fok feletti testhőmérséklet.

Teendők lázas gyermek esetén:

Ágynyugalom és bőséges folyadékbevitel, könnyű takaró biztosítása.

Mikor kell a lázat csillapítani?

Abban az esetben kell a lázat csillapítani, ha a gyermek közérzete rossz.

Ha a láz ellenére a gyermek élénk, játszik, nyugodtan alszik és nem kapkodja a levegőt, nem szükséges a lázat csillapítani.

Hogyan csillapítsuk a gyermek lázát?

Lázcsillapító gyógyszer MEGFELELŐ terápiás dózisban adásával. A gyermek közérzetét javíthatjuk úgy, hogy normál hőmérsékletű fürdővízbe ültetjük (a gyógyszer adásával párhuzamosan) és ahogy kihűl a fürdővíz, csökken a gyermek testhőmérséklete is. Fontos, hogy ne hagyjuk a fürdővizet teljesen kihűlni, amennyiben a gyermek fázik, vegyük ki azonnal a vízből.



LÁZ

Az újszülöttek immunrendszere még igencsak fejletlen, ezért óvni kell őket mindenféle kórokozóktól.

Különösen igaz ez azokra az eszközökre, amelyeket a baba etetése során használunk, ilyen például etető cumi, cumi, cumisüveg, anyatej tároló edények és a mellszívó készülék.

A fertőtlenítés a mikroorganizmusok számának csökkentését, illetve a kórokozók fertőzőképességének megszüntetését jelenti.

A fertőtlenítést az alábbi módon tehetjük meg otthon:

A fertőtlenítés hagyományos módja a **kifőzés**. Itt arra érdemes figyelni, hogy az egyes fertőtlenítésre szánt darabok mindig víz alatt legyenek, hiszen a fertőtlenítés csak így érhető el. Amennyiben a könnyű, műanyag dolgok feljönnek a víz tetejére, célszerű az edénybe egy tiszta textíliát tenni, és belecsomagolni az egyes darabokat. Például egy textil pelenka erre is ideális lehet. A víz forrástól számított 30 percnyi idő számít megfelelő fertőtlenítésnek.

Bár az eljárás egyszerű, a víz melegítéssel, forralási idővel együtt mégis, a tapasztalatok szerint nap mint nap elég hosszadalmas és időt igénylő feladat.



FERTŐTLENÍTÉS

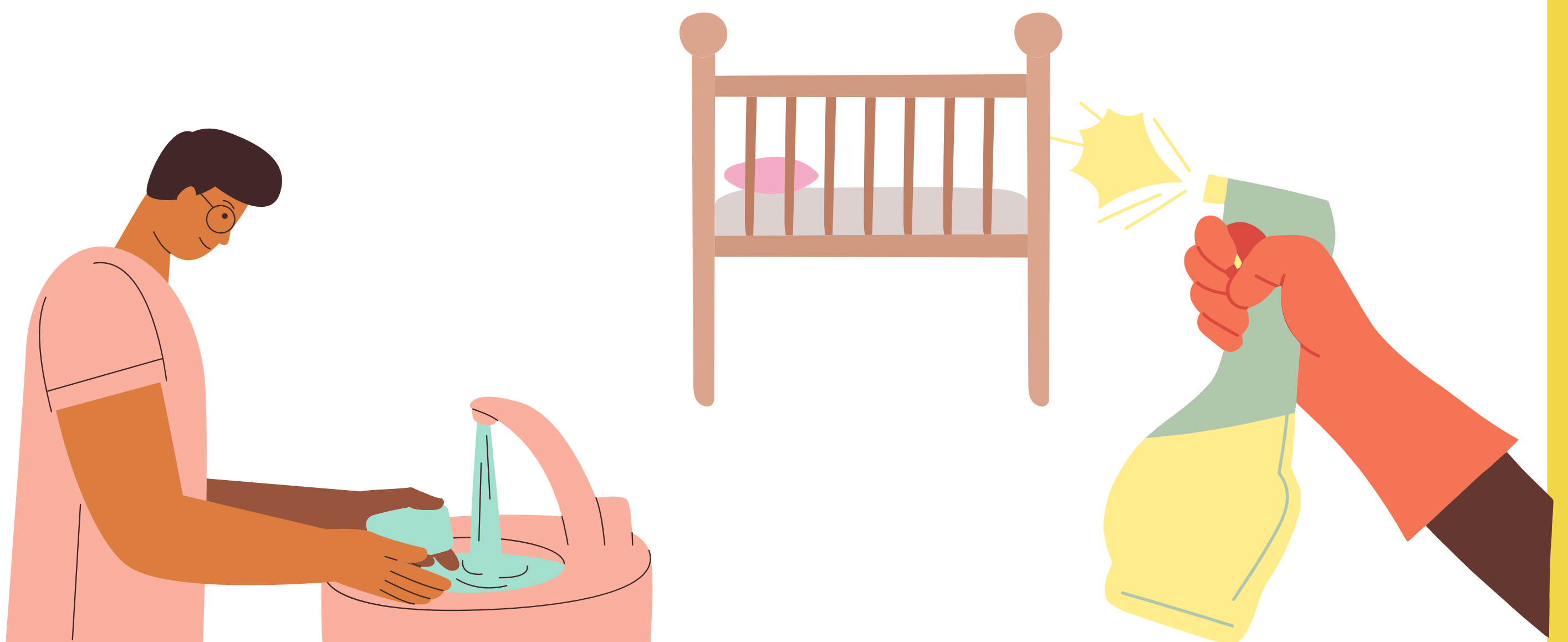
eszközök

A célzott fertőtlenítés ajánlott a baba érkezése előtt. Ajánlott a teljes lakásban tisztasági festést végezni, hiszen a falakon nagyon sok kórokozó, penészgomba megtelepedhet. A matracokat, szőnyegeket, bútorhuzatokat, függönyöket is érdemes megtisztítani, mert így szabadulhatsz meg a bennük tanyázó poratkáktól.

Fontos odafigyelni a parketta, járólap fertőtlenítésére a kisbaba érkezése előtt, ugyanis nem elég ezeknek a felületeknek a szokásos módon történő tisztítása. Ugyanez az eljárás érvényes az ablakokra, ajtókra, a fürdőszoba és konyha berendezéseire is. Ezen folyamatok elvégzéséhez tökéletesen alkalmasak a fertőtlenítő hatású tisztítószeresek, melyek minden ismert kórokozót elpusztítanak.

A **babaszoba** esetén sem szabad megfeledkezni a higiéniáról: Lehetőleg könnyen tisztítható, fertőtleníthető tárgyakkal rendezd be, ezzel magadnak is időt és energiát spórolsz a későbbi takarítások során. Az újonnan vásárolt bababútorok fertőtlenítéséről is gondoskodni kell, mert a szállítás és tárolás során is találkozhatnak kórokozóval ezek a tárgyak.

A baba ágyneműjét, fehérneműjét magas hőfokon mosható, lehetőleg fehéríthető textilekből érdemes összeállítani.

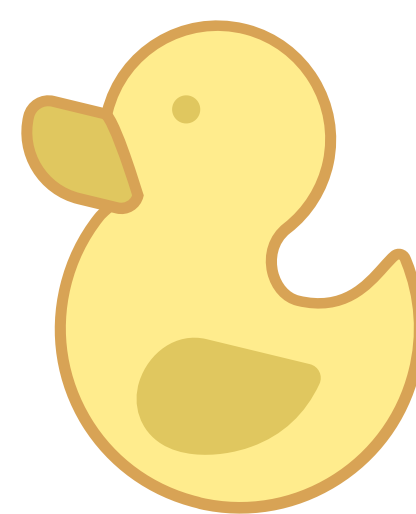
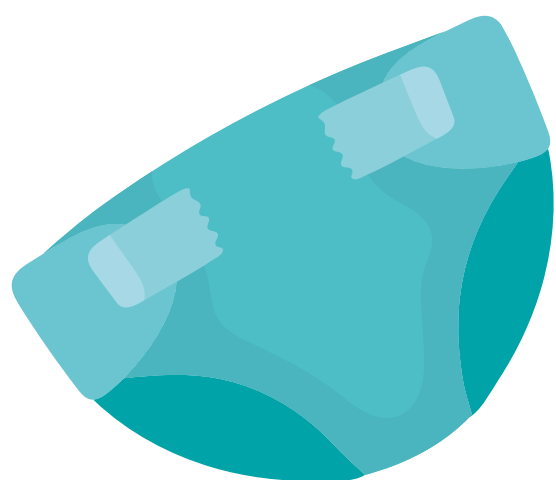


FERTŐTLENÍTÉS

lakás

A kisbaba megfelelő ellátásához szükséges **speciális tárgyakat** is szükséges megfelelően fertőtleníteni, ilyen például a fürdetőkád, pelenkázó, mosdatókesztyű, szivacs, cumisüveg, tálka, előke, pelenkatartó vödör, bili.

A pelenkázót minden használat előtt és után érdemes fertőtlenítő kendővel áttörölni és a fürdetőkádat is ajánlott használat előtt és után körültekintően átmosni, lefertőtleníteni.



A babaszoba berendezésén kívül kiemelt figyelmet igényel a lakásban tartott **háziállat**, hiszen szervezete olyan mikroorganizmusokat tartalmazhat, amelyek komolyan veszélyeztethetik már a magzatot is!

A gyerekszoba területére ne engedd be a házikedvenceket! A fertőtlenítés ebben az esetben még nagyobb odafigyelést igényel, főként a padló, illetve minden olyan tárgy tekintetében, amivel érintkezett a háziállat!



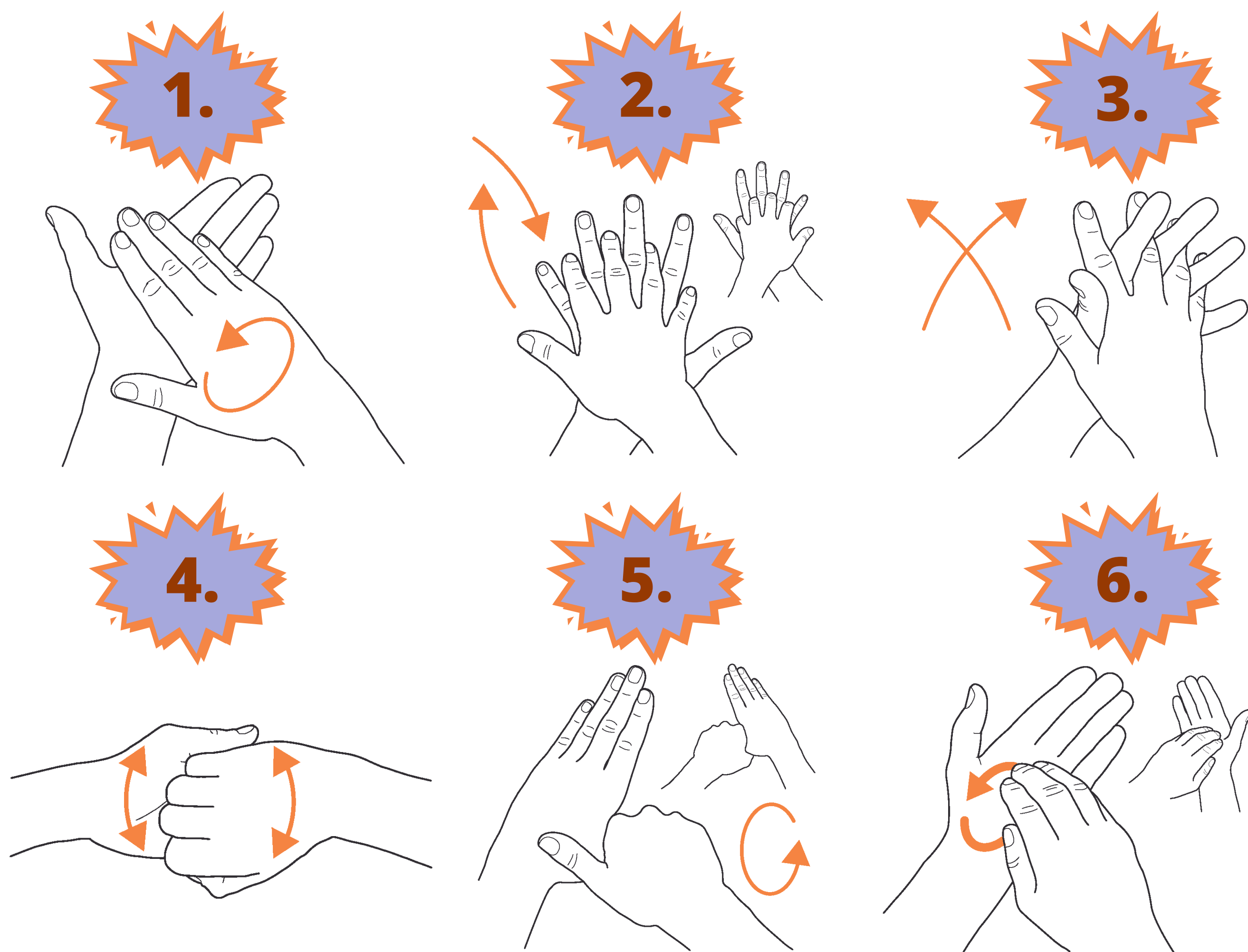
FERTŐTLENÍTÉS

használati tárgyak, háziállat

Kezet gyakran kell mosni, különösen étkezés vagy ételhez nyúlás előtt, köhögés és tüsszentés után, toalett használat után, hazaérkezés vagy az iskolába, a munkahelyre való megérkezés után, szennyezett felületek, illetve állatok érintését követően.

A leggyakoribb piszkos kéz által közvetített a fertőzések a légúti fertőzések (nátha, influenza, tüdőgyulladás) a fertőző hasmenéses megbetegedések, bizonyos típusú májgyulladások. A baktériumok és vírusok terjedésének megakadályozásához a szappanos kézmosás a legjobb, legegyszerűbb és leghatékonyabb módszer.

A helyes kézmosás lépései:



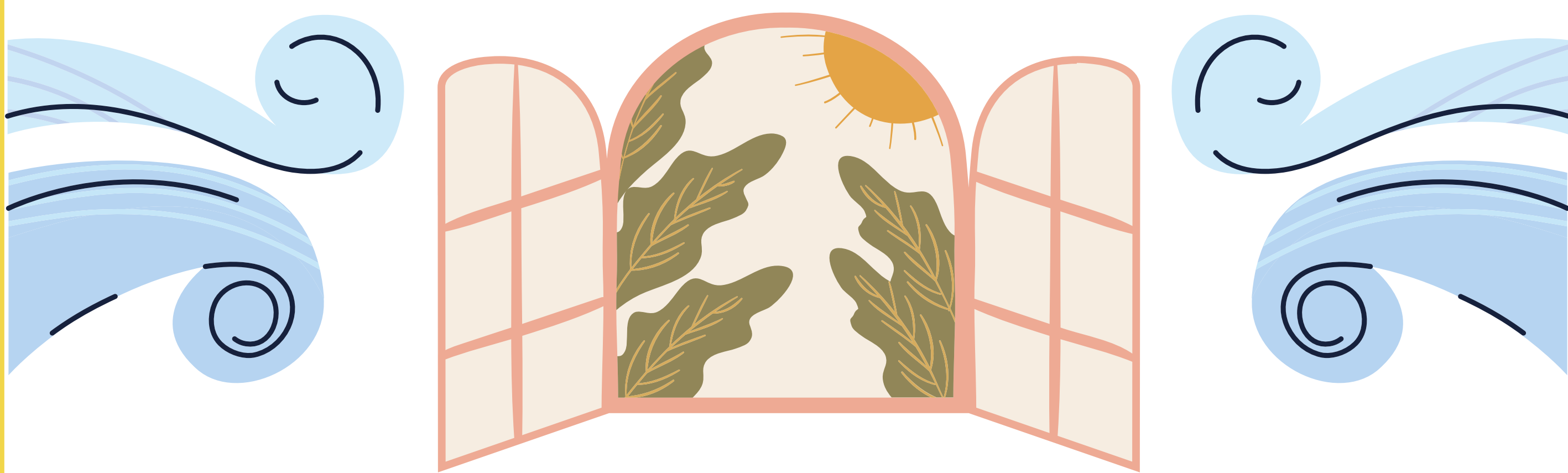
KÉZMOSÁS

A lakást, házat célszerű minden nap szellőztetni, hogy friss levegő jusson a házba. Fűtésszezonban ez különösen fontos.

A szellőztetés mindenképp napközben történjen, ne pedig este, mivel az esti fürdetés előtt nem jó ha csökken a lakás hőmérséklete.

Az első pár napban szellőztetés idejére a csecsemőt másik helyiségbe kell vinni, hiszen könnyen megfázhat, begyulladhat a szeme a huzattól. A szobába akkor vigyük vissza a csecsemőt ha visszamelegedett a helyiség. Ez főként a hidegebb évszakoknál fontos.

10 napos kortól maradhat a csecsemő abba a helyiségbe amit szellőztetünk, de mindenképpen a kinti hőmérsékletnek megfelelően öltöztessük fel, amíg szellőztetünk.



SZELLŐZTETÉS

Az első két hétben nem célszerű megkezdeni a kinti sétákat a csecsemővel. Miután a 10. nap környékén elkezdődött a lakásban a kinti hőmérséklethez való szoktatás és szépen növeltük a szellőztetés idejét 10-15 percre, utána lehet megkezdeni a levegőztetést/sétálást.

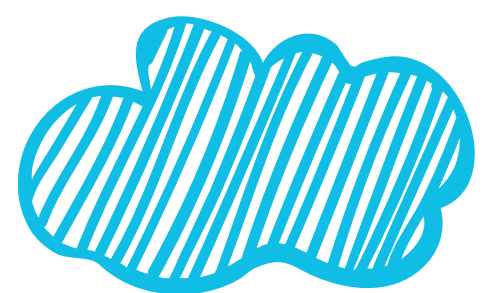
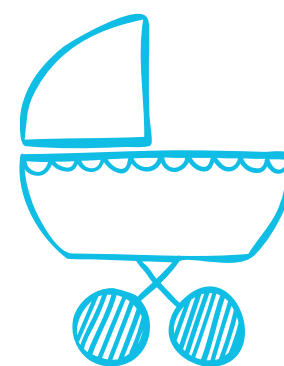
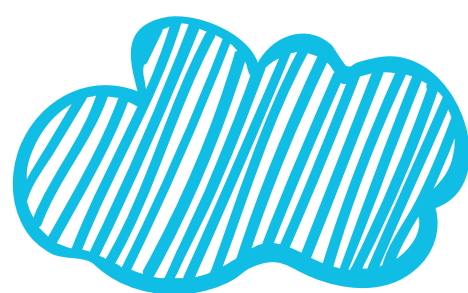
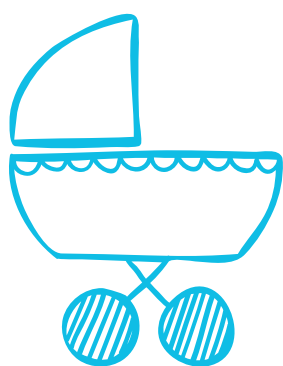
Az első alkalommal elegendő egy rövidebb, 10 perces séta, majd ezt követően lehet növelni 15, 20, 25 perces időtartamra, természetesen a hőmérséklet függvényében.

Fontos, hogy párás, illetve hideg - 5 Celsius fok alatti időben nem javasolt a levegőztetés.

Célszerű rétegesen öltöztetni a csecsemőt és mindig 1 réteggel több ruhát ráadni, mint ami nekünk felnőtteknek kellemes.

Nyári hónapokban fontos, hogy csecsemő védve legyen az erős napsütéstől, így 11-14 óra között nem ajánlott sétálni.

Árnyékot kell biztosítani babanapernyővel, vagy babaponyvával, azonban ügyeljünk rá, hogy semmiképpen ne fedjük le teljesen a babakocsit textiltelenkával vagy takaróval, mivel az akadályozza a légmozgást, illetve a letakart babakocsiban magasabb hőmérséklet alakul ki, ezáltal akár hőgutát kaphat a csecsemő.



LEVEGŐZTETÉS

Tippek az altatáshoz:

- Abban a szobában, ahol a csecsemő alszik mellőzzük a TV használatát.
- A kiságyat a faltól célszerű 5-10 cm-re elhúzni.
- Az éjszakai alváshoz nem szükséges esti fényt biztosítani, a nappali alváshoz pedig nem kell besötétíteni. Ezzel segítjük a babánkat, hogy megtanulja a napszakokat.
- A kiságynál lehetőség szerint olyan matracot válasszunk, ami nem süpped be.
- A baba fekhelyére a babán kívül ne helyezzünk mást, se plüsst, se más játékot.
- Alvásnál lehet vagy takarót vagy hálózsákot választani plusz rétegnek.
- Az alvási pozíciókat érdemes váltogatni, hiszen a csecsemő koponyája még igen képlékeny, és ha mindig ugyanolyan pózban alszik akkor ez kihatással lesz a fejformára.



ALTATÁS

A kórházban mindenkinek megtanítják a helyes mellrehelyezést. Nagyon fontos ennek elsajátítása, hiszen így elkerülhető a mell kisebbedése, illetve a fájdalmas szoptatás.

A csecsemő nyissa nagyra a száját, ezt elérhetjük úgy hogy a mellünket a szájához érintjük. Amikor a száját nagyra nyitotta akkor közel húzzuk magunkhoz és a szájába helyezzük a mellet, úgy hogy ne csak a mellbimbót, hanem a bimbóudvar nagy részét is bekapja. Ha csak a mellbimbót kapja be, az nagyon kellemetlen, ilyenkor a vákuumot meg kell szüntetni úgy, hogy a csecsemő szája szélét kicsit a kisujjunkkal elhúzzuk, így rés keletkezik és könnyebben elengedi a mellet a csecsemő.

Mindenkinek más pozíció lehet kényelmes, ezt ki kell tapasztalni. Ami lényeges, hogy szoptatáskor a baba füle, válla és csípője egy vonalban legyen, és a baba arca szemben legyen a mellel, orra és az álla a mellet érintse vagy nagyon közel legyen hozzá.

Ha fájdalmas a szoptatás a többszöri mellrehelyezés, próbálkozás ellenére is akkor célszerű a védőnőtől segítséget kérni.

A szoptatás a baba igénye szerint történjen, amikor jelez. Az éhség jelei a gyors szemmozgás, a cuppogás, az öklének a „rágása”, valamint a sírás. Egy idő után minden édesanya megismeri melyik sírás jelzi az éhséget.



SZOPTATÁS

Előfordulhat, hogy a mellbe több tej termelődik, mint a baba igénye, de ez idővel be fog állni. Addig amíg nem alakul ki a kereslet-kínálat, addig egy picit elő kell fejni a mellet szoptatás előtt ha nagyon feszes, mert így a baba nem tud helyesen szopizni, az ínyével összenyomni az állományt, ilyenkor a fejéssel kicsit megpuhítjuk neki.

Ha szoptatás után is kellemetlenül feszes, akkor is lehet fejni, de csak annyira, hogy megkönnyebbüljön ettől a feszítő érzéstől, mert ha túl sokat fej, akkor a mell még többet fog termelni, hiszen úgy érzékeli, hogy ez a mennyiség nem elegendő.

Ha a mell becsomósodik, akkor egy kicsit ki kell masszírozni, valamint ha a csecsemő állát a csomóra helyezzük és így szoptatunk, ő is segít a csomó oldásában.

Orvoshoz kell fordulni ha a mell forróvá pirossá válik, illetve az édesanya lázas lesz, mert ez egy fennálló gyulladást jelezhet.

Gyógyszerek szoptatás alatt:

Amennyiben folyamatosan szükség van gyógyszereszedésre, abban az esetben a kezelőorvossal meg kell beszélni, hogy lehet e az adott gyógyszert szedni.

Ha akut problémáról van szó, a gyógyszertárban is a segítségére lesznek, valamint a www.e-lactancia.org is hasznos lehet. Itt a gyógyszer hatóanyagát kell beírni és amennyiben az nagyon alacsony, vagy alacsony kockázatot ír ki, a gyógyszer szedhető szoptatás alatt.

SZOPTATÁS

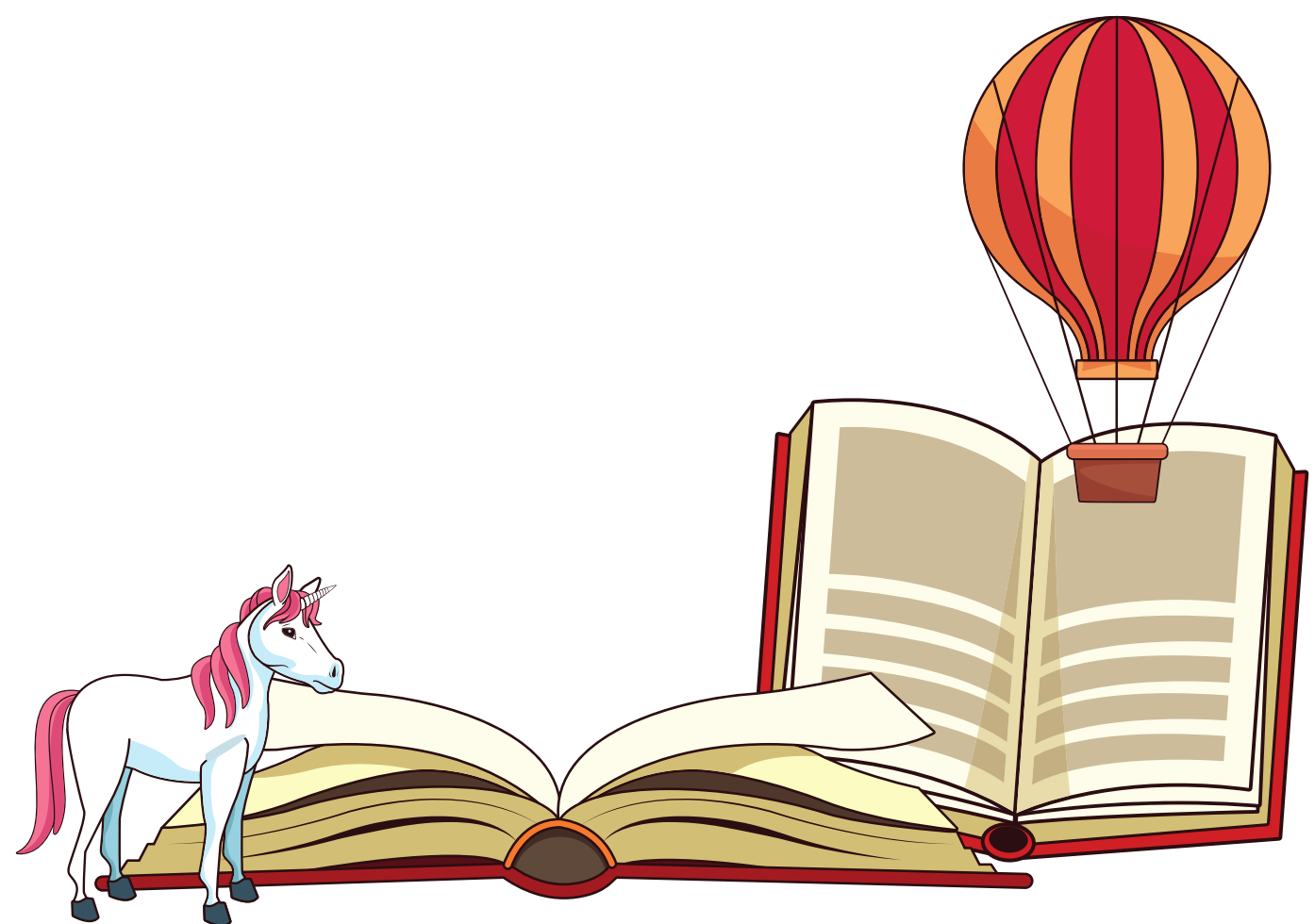
A meseolvasást akár újszülött kortól el lehet kezdeni, annak ellenére hogy a gyermek még nem érti mit mondanak neki.

A meseolvasásnak számos pozitív hatása van, mint például:

- A gyermek számára megnyugtató a szülei hangja, ezért jó ha hosszabb ideig hallja.
- A mesélés segíti a beszédfejlődést és a választékos szókincs kialakulását.



Az olvasás mellett az is megfelelő, ha a napjáról mesélünk a babának. A későbbiekben a gyermek maga is bevonódhat a történetbe, ez segíthet feldolgozni az aznapi történéseket és közelebb hozza a családot egymáshoz.



A MESE SZEREPE GYERMEKKORBAN