

Bepanthen® Baby



Nareszcie Razem

Nasze ABC...

pielęgnacji **Maleństwa**



Autorzy i konsultanci	4
Połówg – wyzwania w pierwszym tygodniu z Maleństwem	6
Formalności po porodzie	11
Maleństwo i Ja – moje pierwsze kroki w przewijaniu	16
Jak prawidłowo dbać o kikut pępowy? Krótki kurs pielęgnacji.....	22
Pielęgnacja noska, uszu i jamy ustnej Twojego Maleństwa	26
Sprawdzone sposoby na radzenie sobie z ciemieniuchą Maleństwa.....	30
Pierwsze przygody z wodą, czyli kąpielowe ABC	32
Technika wkładania Maleństwa do wanienki.....	42
Chłopiec czy dziewczynka, czyli jak pielęgnować okolice płciowe niemowlęcia	46
Wygodne i naturalne pozycje podczas karmienia dla każdej mamy.....	56
Sprawdzone sposoby na mleczne rozterki, czyli jak sobie radzić z problemami podczas laktacji ...	60
Masaż niemowlęcia, czyli jak sobie radzić z kolką u Malucha.....	68
Pierwsza pomoc	76

Drodzy rodzice!

Narodziny dziecka to wyjątkowy moment zarówno dla Was, jak i Waszych najbliższych. Po okresie ciąży, która była czasem intensywnych przygotowań do nowej roli, nadchodzi praktyczny sprawdzian. Pierwsze dni z maleństwem przynoszą zarówno wiele radości, jak i pytań związanych z jak najlepszą opieką nad dzieckiem. W tym czasie bezcennym źródłem informacji i porad będzie dla Was położna. Przydatną wiedzę możecie także znaleźć w fachowych publikacjach. Dzięki współpracy z wykwalifikowanymi i doświadczonymi profesjonalistami z takich dziedzin, jak: położnictwo, medycyna oraz fizjoterapia, stworzyliśmy dla Was poradnik, w którym znajdziecie praktyczne informacje oraz porady związane z pielęgnacją, karmieniem, pierwszą pomocą oraz masażem dziecka, które to czynności możecie wykonywać sami. Będziemy szczęśliwi, jeżeli informacje w nim zawarte będą miały choć niewielki udział w Waszym sukcesie.

Życzymy Wam powodzenia w nowej roli Rodziców

Pozdrawiamy

Bepanthen®

Autorzy i konsultanci

Konsultacja medyczna:

Prof. dr hab. **Maria K. Borszewska-Kornacka**

Kierownik Kliniki Neonatologii i Intensywnej Terapii Noworodka
w Szpitalu Klinicznym im. ks. A. Mazowieckiej
(rozdział „Kikut pępowinowy: krótki kurs pielęgnacji”)

Dr n. med. **Marcin Jadczyk**

(rozdział „Pierwsza pomoc”)

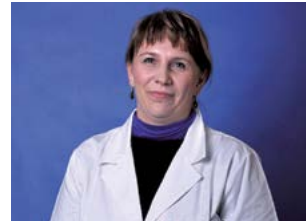
Konsultacja merytoryczna:

Polskie Towarzystwo Konsultantów
i Doradców Laktacyjnych

(rozdział „Wygodne i naturalne pozycje podczas karmienia
dla każdej mamy” oraz „Sprawdzone sposoby na mleczne rozterki”)



Mgr położnictwa **Ewa Kamińska**



Mgr położnictwa **Agnieszka Pietrzyk**



Mgr fizjoterapii **Izabela Strzelec-Polewka**



Mgr położnictwa **Renata Wojtal**

Połóg

- wyzwania w pierwszym tygodniu z Maleństwem

Autorka rozdziału: **mgr Renata Wojtal**
położna, certyfikowany doradca laktacyjny

Wraz z zakończeniem porodu rozpoczyna się **połóg** – okres, w którym cofają się zmiany związane z ciążą i porodem. Trwa on od 6 do 8 tygodni. Dwie godziny po porodzie, kiedy jesteś jeszcze na sali porodowej, określane są jako IV okres porodu, ale w istocie to już jest połóg. Pierwsza doba po porodzie to tzw. **połóg bezpośredni**, w którym częściej dokonuje się oceny stanu ogólnego i położniczego kobiety ze względu na możliwość wystąpienia powikłań związanych z porodem lub znieczuleniem. O **połogu wczesnym** mówi się 1-2 tygodnie po porodzie, po nim następuje połóg późny. Połóg charakteryzują zmiany ogólnoustrojowe oraz inwolucyjne dotyczące całego organizmu.

Jakie zmiany zachodzą w połogu w Twoim organizmie?

Zmiany w narządach rodnych:

■ Macica, która była schronieniem płodu i rozrastała się w ciągu 9 miesięcy, musi teraz powrócić do rozmiarów sprzed ciąży. Ten stan nazywa się obkurczaniem (inwolucją) macicy. Bezpośrednio po porodzie macica sięga do połowy odległości między pępkiem a spojeniem łonowym, ale już na drugi dzień sięga do wysokości pępka, na skutek mniejszego niż podczas porodu wydzielania oxytocyny. W następnych dniach obkurcza się o mniej więcej 1,5 cm – około 5 dnia po porodzie znajduje się w połowie odległości spojenia łonowego i pępka, a około 10 dnia połogu chowa się za spojenie łonowe. U kobiet po cięciu cesarskim, u wieloródek, kobiet, które urodziły duże dzieci lub więcej niż 1 dziecko, inwolucja przebiega troszkę wolniej i z reguły staje się niewyczuwalna między 10-14 dniem po porodzie. Dopiero około 6 tygodnia macica osiąga swoją normalną wielkość. W związku z obkurczaniem się macicy przez pierwsze 2-3 dni możesz odczuwać jej skurcze, szczególnie nasilone podczas karmienia dziecka. Zwijająca się macica powoduje również zamykanie naczyń krwionośnych w miejscu, w którym przytwierdzone było łożysko, zapobiegając krwotokowi połogowemu.



Jeśli zauważysz, że obkurczanie macicy nie przebiega prawidłowo, jest ona miękka, ciastowata i bolesna podczas ucisku – zgłoś to lekarzowi lub położnej!



Jeśli odchody z macicy utrzymują się dłużej lub wcześniej zauważysz ich niewłaściwy kolor, nieprawidłową ilość, nieprzyjemny cuchnący zapach lub dużą ilość skrzepów, jak najszybciej zgłoś się do lekarza. Nagłe zatrzymanie wydalania odchodów i intensywny ból podbrzusza również wzbudzają niepokój.

■ Dobę od urodzenia dziecka zamyka się zięjący srom i wzrasta napięcie tkanek. Pochwa wraca do stanu sprzed porodu około 3 tygodnia po porodzie. W końcu pierwszego tygodnia po porodzie zamyka się ujście wewnętrzne szyjki macicy. Jajniki i jajowody charakteryzują się niedoczynnością, która może trwać nawet kilka miesięcy. Dotyczy to głównie kobiet karmiących. U kobiet, które nie podjęły karmienia naturalnego lub szybko z niego zrezygnowały, miesiączka pojawia się w ciągu 4-6 tygodni po porodzie.



Połóg

- wyzwania w pierwszym tygodniu z Maleństwem



Zmiany ogólnoustrojowe:

- W okresie połogowym zmieniają się rysy twarzy i znikają przebarwienia skóry.

Powłoki brzuszne pozostają miękkie i wiotkie przez pewien czas, dlatego powoli powinnaś wprowadzać ćwiczenia. Ćwiczenia mięśni powłok brzusznych mogą być stosowane od pierwszych dni połogu, ale intensywne dopiero od 6-7 tygodnia po porodzie.

- Bledną rozstępny skórne, stają się jaśniejsze, ale nigdy już nie znikną. Zmniejszanie rozstępów trwa 6-7 tygodni po porodzie.
- Również w układzie krążenia zachodzą znaczne zmiany. Od 3 dnia połogu zmniejsza się objętość krwi o około 1/4 na skutek nasilonej diurezy, co powoduje zagęszczenie krwi. Zwiększa się również stężenie czynników krzepnięcia i narasta ich aktywacja, co predysponuje do rozwoju choroby zakrzepowej. Szczególnie narażone są na nią te kobiety, które mają żylaki. Dlatego we wczesnym połogu powinnaś już w łóżku zacząć ćwiczenia kończyn dolnych i górnych i jak najszybciej po porodzie wstać na krótki spacer po korytarzu. Ruch zwiększa przepływ krwi przez naczynia krwionośne.

Jeśli zauważysz wystąpienie bólu podudzia, sinoczerwonego lub bardzo bladego zabarwienia skóry na kończynie, obrzęku albo jej nadmiernego ocieplenia – koniecznie zgłoś to położnej lub lekarzowi!

- Po porodzie zmniejsza się również stężenie żelaza we krwi i liczba erytrocytów, dlatego często dochodzi w tym okresie do niedokrwistości. Prawidłowa dieta pozwoli szybko uzupełnić niedobory żelaza i poprawi obraz morfologii krwi. Pamiętaj, że karmienie piersią powoduje szybsze obkurczanie się macicy po porodzie, a tym samym zmniejsza utratę krwi z odchodami połogowymi.

- Po porodzie ściany pęcherza moczowego odznaczają się zmniejszonym napięciem, co powoduje zmniejszenie uczucia parcia i niecałkowite opróżnienie pęcherza moczowego. Zaleganie moczu może być przyczyną infekcji dróg moczowych. Natomiast przepelniony pęcherz będzie przyczyną gorszego obkurczania mięśnia macicy i zwiększoną utratą krwi z odchodami. **Zgłoś położnej, jeśli nie udało Ci się oddać moczu po porodzie – na początku wiele kobiet ma z tym problem!**

- Częstym problemem w czasie połogu są żylaki odbytu. Na skutek parcia podczas porodu zmiany te ulegają nasileniu, powodując ból i rozpieranie. Jeśli już jesteś w domu, możesz kupić w aptece bez recepty krem na hemoroidy lub czopki doodbytnicze, które przyniosą Ci ulgę. Do okładów lub przemywania możesz robić sobie okłady z kory dębu, siemienia lnianego lub prawoślazu lekarskiego.

Najczęstsze problemy w połogu

■ Nacięte krocze:

U kobiet, które przy porodzie miały nacięte krocze, w pierwszych dniach połogu może ono być obolałe i obrzęknięte. Możesz odczuwać pieczenie, kłucie lub ciągnięcie, w dalszych dobach swędzenie. Dobrze pielęgnowana rana krocza goi się zazwyczaj w ciągu 2 tygodni.

- Najlepszym środkiem na szybkie gojenie się rany jest dostęp do niej powietrza, dlatego jak najczęściej odsłaniaj krocze. Staraj się zbyt długo nie chodzić i nie siedzieć. Często zmieniaj wkładki, do podmywania używaj specjalnych środków do higieny intymnej lub zwykłego szarego mydła, a następnie osusz krocze ręcznikiem jednorazowym.
- Jeżeli krocze nie goi się prawidłowo, pojawia się zielonkawo-szary nalot na ranie, zwiększa się ból, uczucie szczypania, pieczenia, pojawia się obrzęk i zaczerwienienie – zgłoś to położnej rodzinnej lub lekarzowi.

■ Uruchamianie w połogu:

Bardzo ważną rolę w okresie połogowym

odgrywa wczesne i prawidłowe uruchamianie po porodzie. Zapobiega to powikłaniom zakrzepowym, zapaleniu płuc, przyspiesza obkurczanie macicy i wydalanie odchodów, jak również poprawia perystaltykę jelit. Nigdy nie próbuj wstawać sama – zawsze w obecności położnej.

Jak najbezpieczniej wstać po porodzie?

- Przewróć się na bok.
- Opuść nogi i podpierając się ręką, usiądź na brzegu łóżka.
- Chwilę siedź.
- Stań obok łóżka na chwilę.
- Zrób kilka kroków obok łóżka. Jeśli dobrze się czujesz, możesz pospacerować po sali.
- Na każdym etapie wstawania, kiedy poczujesz się źle, połóż się do łóżka.

■ „Baby blues” – matczyne smutki

Większość kobiet po porodzie odczuwa przygnębienie, smutek i niepokój. Martwią się, czy poradzą sobie z opieką nad dzieckiem, czy sprawdzą się w roli matki. Przyczyną tego stanu jest huśtawka hormonalna, zmęczenie i brak snu. Z reguły taki stan występuje w 3-5 dobie po porodzie. Po upływie tygodnia objawy się zmniejszają, a po dwóch tygodniach wszystko wraca do normy.

Jeżeli czujesz osamotnienie i bezradność – nie duś w sobie złych emocji i mów o problemach najbliższemu, położnej, lekarzowi. Nie wstydź się prosić o pomoc!

Często młode matki za wszelką cenę chcą udowodnić sobie i otoczeniu, że dadzą radę. Teraz powinnaś skorzystać z pomocy rodziny

w codziennych czynnościach, także w opiece nad dzieckiem. Przestrzegaj dobrej zasady – jeśli dziecko śpi, śpij także Ty.

Rady dla taty

- Jeżeli widzisz, że żona jest smutna, weź urlop, by ją odciążyć. Wyręczaj ją w obowiązkach domowych, pamiętając o tym, że obiad nie musi być podany na czas.
- Daj żonie odczuć, że ją kochasz. Kwiaty, drobne upominki czy nawet telefon z pytaniem „co u Ciebie?” pozwoli jej poczuć, że o niej pamiętasz.
- Idźcie do kina, na dobrą kolację. Dzieckiem zajmie się babcia lub opiekunka.
- Jeśli nie idziesz do pracy następnego dnia, w nocy wstań nakarmić dziecko, by żona mogła się wyspać.
- Przejmij część obowiązków domowych – sprzątaj, prasuj, rób zakupy. To kłamstwo, że kobieta siedząca w domu z dzieckiem ma na to czas.

Literatura:

1. „Szkoła Rodzenia” Dorota Ćwiek, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
2. „Odkrywam Macierzyństwo” dr Preti Agraval, Wrocław 2007.
3. „Poród naturalny – wyzwania i perspektywy” - materiały z Konferencji Naukowej dla położnych i lekarzy położników, Tarnów 2011.
4. Artykuł „Parcie kierowane” dr n. med. Barbara Baranowska, Magazyn Pielęgniarki i Położnej nr 9/2009.
5. Artykuł „Tokofobia” dr n. med. Barbara Baranowska, Magazyn Pielęgniarki i Położnej nr 10/2009.
6. „Rytm i czas porodu. Indukcja i stymulacja porodu w świetle badań naukowych” dr n. med. Barbara Baranowska, mgr Anna Otfinowska, Fundacja Rodzić po Ludzku, Warszawa 2009.
7. „Najważniejsza chwila w życiu. O pierwszym kontakcie matki z dzieckiem i możliwości jego realizacji w placówkach położniczych w Polsce” dr n. med. Anna Olsisło, mgr Anna Otfinowska, Fundacja Rodzić po Ludzku, Warszawa 2008.
8. „Mama dba o siebie. Praktyczne rady na wielkie zmiany w ciąży i w porożu” Urszula Kubicka-Kraszyńska, Fundacja Rodzić po Ludzku, Warszawa 2010.
9. Projekt Rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 15 czerwca 2012 r. w sprawie standardu postępowania medycznego w łagodzeniu bólu porodowego.

Formalności po porodzie

Przygotowane przez:



Twój Maluszek jest już na świecie. Zaczyna się dla Was bardzo intensywny czas. Jednak pomiędzy karmieniem, zmianą pieluszek i pielęgnacją dziecka trzeba znaleźć czas na załatwienie kilku ważnych spraw urzędowych. Na pewno warto, aby w tych czynnościach mógł uczestniczyć także Twój partner.

Formalności po porodzie

Akt urodzenia

Jest to podstawowy i najważniejszy dokument, ponieważ bez niego nie załatwisz żadnych formalności.

Gdzie należy zgłosić urodzenie dziecka?

Do urzędu stanu cywilnego właściwego ze względu na miejsce urodzenia dziecka. Jeżeli rodzice dziecka nie mają miejsca zamieszkania na obszarze właściwości urzędu stanu cywilnego, na którego terenie urodziło się dziecko, wówczas zgłoszenia urodzenia można dokonać w urzędzie stanu cywilnego miejsca, w którym mieszkają oboje lub jedno z rodziców.

Kto może dokonać zgłoszenia?

Matka lub ojciec dziecka, inna osoba obecna przy porodzie, lekarz bądź położna. Jeśli dziecko urodziło się w zakładzie opieki zdrowotnej, zakład ten jest zobowiązany do zgłoszenia urodzenia dziecka.

Kiedy trzeba zgłosić urodzenie dziecka?

W ciągu 14 dni od porodu.

Co jest potrzebne, aby sporządzić akt urodzenia?

- pisemne zgłoszenie urodzenia dziecka wystawione przez lekarza, położną lub

zakład opieki zdrowotnej;

- skrócony odpis aktu małżeństwa, jeżeli rodzice dziecka pozostają w związku małżeńskim;
- skrócony odpis aktu urodzenia, jeżeli matka jest panną;
- skrócony odpis aktu małżeństwa z adnotacją o rozwodzie, jeżeli matka jest rozwódką;
- skrócony odpis aktu zgonu współmałżonka, jeżeli matka jest wdową;
- można złożyć wniosek o 3 bezpłatne odpisy aktu urodzenia.

O czym jeszcze należy pamiętać?

Przy sporządzaniu aktu urodzenia dziecka konieczne jest podanie jego imienia (lub imion, jednak nie więcej niż dwóch). Zgodnie z prawem niedopuszczalne jest nadanie dziecku imienia, które jest: ośmieszające, nieprzyzwoite, w zdrobniałej formie oraz niepozwalające odróżnić płeć dziecka. Jeśli rodzice nie wybiorą imienia dla dziecka, wówczas kierownik urzędu stanu cywilnego wpisuje do aktu urodzenia jedno z najpopularniejszych imion w kraju. Można jeszcze je zmienić poprzez złożenie pisemnego oświadczenia o zmianie imienia dziecka, w ciągu 6 miesięcy od daty sporządzenia aktu urodzenia.

PESEL

Jest to 11-cyfrowy numer identyfikacyjny, który posiada każdy obywatel Polski.

Urząd stanu cywilnego przesyła sporządzony akt urodzenia dziecka do urzędu miasta lub gminy właściwego dla miejsca zamieszkania matki dziecka lub obojga rodziców bądź opiekunów prawnych. Urząd ten natomiast występuje do Ministerstwa Spraw Wewnętrznych o nadanie dziecku numeru PESEL.

Gdzie należy zgłosić się po numer PESEL?

Do urzędu gminy lub miasta właściwego dla miejsca zameldowania matki dziecka (obojga rodziców bądź opiekunów prawnych), w wydziale spraw obywatelskich.

Z czym należy się zgłosić?

Z dowodem osobistym oraz jednym z 3 dokumentów: odpisem aktu małżeństwa rodziców, odpisem aktu urodzenia dziecka, książeczką zdrowia dziecka.

Ile to trwa?

Na ogół numer PESEL nadawany jest w ciągu 30 dni od dnia zgłoszenia narodzin dziecka do USC (max. 3 miesiące). Jeśli jest sytuacja wymagająca podania numeru PESEL dziecka, na którego wyrobienie rodzice czekają, należy posłużyć się PESEL-em matki dziecka.

Zameldowanie

Każdy obywatel Polski, także noworodek, ma obowiązek posiadania stałego lub tymczasowego miejsca zamieszkania. Zameldowanie

Waszego nowo narodzonego dziecka nie wymaga od Was żadnych formalności i dokonuje się automatycznie po zgłoszeniu jego narodzenia w urzędzie stanu cywilnego. Wówczas USC przekazuje do właściwego urzędu miasta (gminy) skrócony akt urodzenia dziecka i ten urząd dokonuje zameldowania. Jeśli rodzice dziecka mają różne adresy zameldowania, powinni zdecydować, pod którym z tych adresów będzie zameldowane dziecko.

Uznanie ojcostwa

Jeżeli nie jesteście małżeństwem, a chcecie, żeby ojciec dziecka był traktowany jako pełnoprawny rodzic, musi się dokonać uznanie ojcostwa. Uznanie ojcostwa dokonuje się również wtedy, jeżeli nie zachodzi domniemanie, że ojcem dziecka jest mąż matki, czyli po upływie terminu 300 dni od zgonu męża lub od daty uprawomocnienia się orzeczenia sądu ustalającego ustanie lub unieważnienie małżeństwa. Uznanie ojcostwa nie jest możliwe, jeśli toczy się już sprawa o jego ustalenie.

W stosunku do kogo można uznać ojcostwo?

Zgodnie z przepisami polskiego prawa ojcostwo można uznać: wobec dziecka poczętego, ale nienarodzonego; wobec dziecka narodzonego (przed osiągnięciem przez nie pełnoletności); oraz wobec dziecka zmarłego – w ciągu 6 miesięcy od dnia, w którym mężczyzna składający oświadczenie o uznaniu dowiedział się o śmierci dziecka, nie później jednak niż do dnia, w którym dziecko ukończyłoby 18 lat.

Co należy zrobić?

Mężczyzna składa w urzędzie stanu cywilnego

Formalności po porodzie

oświadczenie, że jest ojcem dziecka. Wymaga to potwierdzenia przez matkę dziecka, która może to uczynić jednocześnie z oświadczeniem ojca lub do 3 miesięcy później.

Gdzie można tego dokonać?

Przed każdym kierownikiem urzędu stanu cywilnego, sądem opiekuńczym (jeżeli konsul lub kierownik USC odmówi przyjęcia oświadczeń koniecznych do uznania ojcostwa), polskim konsulem (jeżeli uznanie następuje za granicą, a przynajmniej jedno z rodziców dziecka jest obywatelem polskim). Jest to także możliwe przed: notariuszem, wójtem, prezydentem miasta, burmistrzem, starostą, marszałkiem województwa, sekretarzem powiatu czy gminy – jeżeli życiu ojca lub matki grozi bezpośrednio niebezpieczeństwo.

Jakie są wymagane dokumenty?

Matka dziecka, która pozostawała już w związku małżeńskim, powinna złożyć:

- odpis skrócony aktu małżeństwa z adnotacją o rozwodzie,
- odpis skrócony aktu małżeństwa z adnotacją o unieważnieniu małżeństwa,
- odpis skrócony aktu zgonu współmałżonka (dla wdowy),
- odpis aktu małżeństwa z adnotacją o separacji lub odpis prawomocnego orzeczenia sądu,

o separacji (dla kobiet pozostających w separacji).

Jeżeli dziecko jeszcze się nie narodziło, trzeba złożyć zaświadczenie od lekarza lub położnej o wysokości ciąży.

Jeżeli dziecko już się narodziło, potrzebny będzie odpis zupełny aktu urodzenia dziecka uznawanego, jeżeli jego akt został sporządzony w innym USC.

W sytuacji gdy rodzice chcą uznania dziecka już po jego narodzinach, a w sporządzonym już akcie urodzenia dziecka został wpisany jako ojciec mąż matki, niebędący ojcem biologicznym dziecka, wówczas potrzebne będzie prawomocne postanowienie sądu o zaprzeczeniu ojcostwa.

Ubezpieczenie zdrowotne

Jak najszybciej po porodzie jedno z rodziców powinno zgłosić dziecko jako członka rodziny do ubezpieczenia społecznego i zdrowotnego. Jest to ustawowy obowiązek, dlatego nie należy tego zaniedbać.

Jeśli jesteś zatrudniona/y, należy poinformować swojego pracodawcę o zgłoszeniu dziecka jako członka rodziny do ubezpieczenia i przekazać mu wypełniony formularz ZUS ZCZA (dostępny w każdej terenowej jednostce ZUS).

Formalności w ZUS dopełnia zakład pracy.

Jeśli prowadzisz własną działalność gospodarczą, sam/a powinieneś/aś zgłosić swoje dziecko w ZUS-ie.

Jeśli jesteś zarejestrowana/y w urzędzie pracy jako osoba bezrobotna, Twoje ubezpieczenie obejmuje także dziecko.

Opieka medyczna

Najlepiej jeszcze przed porodem rodzice powinni wybrać lekarza rodzinnego lub pediatrę dla swojego maleństwa. Należy się udać do wybranej przez siebie poradni, wypełnić formularz wyboru danej placówki służby zdrowia oraz lekarza podstawowej opieki zdrowotnej (POZ).

Nie zwlekaj z tym! Będzie to miało wpływ na opiekę dla Twojego dziecka w najbliższym okresie.

PAMIĘTAJ! Tuż po porodzie przysługuje Ci wizyta położnej środowiskowej.

Ma ona obowiązek pojawienia się na wizycie patronażowej w Twoim domu do 48 godzin od wypisu ze szpitala. Takich wizyt powinno być 4-6 przez okres połogu. W ich trakcie położna oceni stan zdrowia dziecka i Twój, odpowie także na wszelkie pytania dotyczące

macierzyństwa. Wizyty są opłacane w ramach NFZ.

Jeśli wcześniej składałaś deklarację wyboru położnej, możesz sama poinformować swoją położną (czyli położną podstawowej opieki zdrowotnej) o przybyciu noworodka do domu. Jeśli tego nie uczyniłaś, jeszcze przed przybyciem do domu powinnaś wskazać na położną z listy przedstawionej w szpitalu.

Maleństwo i Ja - moje pierwsze kroki w przewijaniu

Autorka rozdziału: **mgr Ewa Kamińska**
Specjalista pielęgniarstwa położniczego i neonatologicznego

Zanim zaczniesz przewijanie, przygotuj wszystkie potrzebne akcesoria, aby nawet na chwilę nie odchodzić od maleństwa.

Co powinnaś przygotować?

- czystą bieliznę, pieluszkę i ubranko na zmianę,
- ciepłą wodę, płyn do mycia ciała oraz myjkę i ręcznik,
- pojemnik na brudne pieluchy i bieliznę,
- niezbędne kosmetyki do pielęgnacji pośladków (np. maść przeciw odparzeniom).



1

Rozepnij pieluszkę i rozchyl nóżki dziecka, oceniając jej „zawartość”. Wytrzyj pośladki czystym rogiem pieluchy, myjką lub gazą. Brudną pieluszkę zawiń do środka i wyrzuć do kosza. Jeżeli przebywasz poza domem i w momencie przewijania nie masz dostępu do ciepłej wody, do toalety możesz użyć nawilżonej chusteczki, ale pamiętaj, aby przed użyciem ogrzać ją przez chwilę w dłoniach, by nie narażać swojego dziecka na nieprzyjemne doznania, przykładając mu zimną chusteczkę na rozgrzaną pupę. Nie zaleca się stosowania nawilżanych chusteczek do codziennej pielęgnacji.

2

Myjką lub gazą zwilżoną w ciepłej wodzie z dodatkiem płynu do mycia niemowląt oczyść dokładnie krocze, pachwiny oraz pośladki dziecka. Bardzo dokładnie umyj wszelkie fałdki i zagięcia. Powinnaś również pamiętać, aby osuszać skórę dziecka od przodu do tyłu, szczególnie u dziewczynek, aby bakterie z kału nie dostały się do pochwy i cewki moczowej. Podczas toalety krocza u dziewczynek między wargami sromowymi możesz zauważyć wydzielinę nawet podbarwioną krwią. Pamiętaj, że jest to wydzielina fizjologiczna i nie należy jej wymywać, ponieważ ze względu na krótką cewkę moczową dziewczynki są szczególnie narażone na infekcje.

W przypadku chłopca nie powinno się zsuwać napletka, który stwarza opór. Delikatnie myjemy narządy płciowe, używając ciepłej wody z płynem, a następnie osuszamy pieluszką lub ręcznikiem.

Maleństwo i Ja – moje pierwsze kroki w przewijaniu

3 Przed założeniem czystej pieluszki bardzo dokładnie osusz skórę dziecka. Następnie posmaruj pośladki i ich okolice maścią, taką jak np. Bepanthen® Baby, chroniąc je przed wystąpieniem odparzeń.



4 Zakładając czystą pieluszkę, nie podnoś dziecka za nóżki, lecz wsuń dłoń pod jego pośladki i lekko je unieś.



5 Zawiń i zapnij pieluszkę. Jeżeli używasz pieluchomajtek, zapnij je tak, by nie krępowały ruchów dziecka. Pamiętaj, aby kikut pępowinowy u noworodka pozostał odstępny. Musi on mieć stały dostęp powietrza i nie powinny dostawać się do niego składniki moczu. Jeżeli używasz pieluch jednorazowych, a Twojemu dziecku nadal nie odpadł kikut pępowinowy, możesz zastosować specjalne pieluszki z wycięciem na pępek, które są dostępne na rynku.



Sięgnij po sprawdzoną
ochronę skóry dziecka

W REKOMENDACJI
Nr 1
POŁOŻNYCH*



Sprawdzona ochrona
przed odparzeniami
pieluszkowymi



Nawilża i wspomaga
naturalne procesy
regeneracyjne skóry



Przezroczysta warstwa
dla utrzymania zdrowej skóry

* Źródło: Business Point, badanie opinii położnych kategoria maści do pielęgnacji okolic około-pieluszkowych, przeprowadzone metodą CAWI na próbie n=202 położnych, styczeń 2023



Jak prawidłowo dbać o kikut pępowinowy?

Krótki kurs pielęgnacji

Autorka rozdziału: **mgr Ewa Kamińska**
Specjalista pielęgniarstwa położniczego i neonatologicznego

Według Polskiego Towarzystwa Neonatologicznego kikut pępowiny powinien być utrzymany w suchości.

Kikut pępowiny jest to fragment pępowiny, który pozostał po jej przecięciu. W pierwszych godzinach po porodzie jest on szaroniebieski i wilgotny, natomiast w pierwszej dobie obkurcza się, osusza oraz ciemnieje. Zazwyczaj ma on ok. 2 cm. Odpada najczęściej w drugim tygodniu życia noworodka.

WHO - Care of umbilical cord - http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_RHT_MSM_98.4.pdf, pobrano 23.03.11

1 Przed rozpoczęciem pielęgnacji pępka pamiętaj, aby dokładnie umyć oraz zdezynfekować ręce. Kikut pępowinowy to część ciała dziecka, która jest najbardziej podatna na zakażenia. Do momentu jego odpadnięcia traktuj go jak gojącą się ranę, która może stać się źródłem infekcji.



2 W prawidłowym gojeniu pępka w pierwszych dniach życia dziecka dużą rolę odgrywa przebywanie w systemie rooming-in. Podczas bezpośrednich kontaktów matki z dzieckiem matka przekazuje dziecku swoją florę bakteryjną, jednocześnie zabezpieczając je przed zainfekowaniem kikuta pępowinowego.

Jak prawidłowo dbać o kikut pępowinowy?

Krótki kurs pielęgnacji

3

Obecnie nie ma jednoznacznego sposobu pielęgnacji kikut pępowinowego, jednak zaleca się, aby był czysty i suchy.



4

Jeśli jednak dojdzie do zabrudzenia pępka, oczyścić go zwilżonym w wodzie czystym gazikiem. Po dokładnym umyciu osusz go i zostaw odkryty, aby mógł dokładnie wyschnąć.

Nie zalepiaj go plastrem, gazikiem ani szczelnym opatrunkiem.

Pamiętaj, że tlen ma właściwości regeneracyjne.



5

Jeżeli podczas kąpieli pępek maluszka zamoczy się, osusz go dokładnie i pozostaw do wyschnięcia.

Na kikut pępowinowy nie stosuj środków odkażających takich jak 70-procentowy alkohol etylowy lub gencjana. W czasie zakładania pieluszki zwróć uwagę, aby brzozy pieluszki nie zakrywały kikut pępowinowego, dzięki czemu uniemożliwi to zabrudzenie pępka kałem lub moczem.



KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA:

- jeśli kikut pępowinowy zbyt długo się utrzymuje
- jeśli zauważysz silne zaczerwienienie wokół pępka
- jeśli wystąpi krwawienie, ropna wydzielina lub nieprzyjemny zapach
- wzmożone ocieplenie w okolicy okołopępkowej

Jeżeli u Twojego Maluszka wystąpi jeden z tych objawów, niezwłocznie zgłoś się do lekarza!

Pielęgnacja noska, uszu i jamy ustnej Twojego Maleństwa

Autorka rozdziału: **mgr Ewa Kamińska**
Specjalista pielęgniarstwa położniczego i neonatologicznego

Dziecko w okresie noworodkowym oraz niemowlęcym wymaga dużej uwagi i troski ze strony swoich rodziców. Pielęgnacja dziecka nie powinna być procesem trudnym, lecz przyjemnym zarówno dla maleństwa, jak i jego rodziców. Ważne jest jednak, aby w trakcie wszystkich czynności przestrzegać kilku ważnych zasad, które pomogą Wam w prawidłowym ich wykonaniu. **Pamiętaj, aby w trakcie toalety dziecka nie wykonywać gwałtownych ruchów. Bądź delikatna, uśmiechaj się, mów do swojego maleństwa.** Dziecko, widząc zadowoloną mamę, także będzie szczęśliwe. **Do dokładnej pielęgnacji dziecka oprócz kąpieli zaliczamy również toaletę noska, oczu, uszu oraz jamy ustnej.**

Pielęgnacja noska

Pielęgnacja nosa u niemowląt jest bardzo ważna, ponieważ dziecko mające zatłokany nos może być niespokojne oraz marudne. Utrudnia to również ssanie zarówno piersi, jak i butelki. Dlatego trzeba dbać o to, aby dziecko swobodnie oddychało. W tym celu użyj roztworu soli fizjologicznej lub wody morskiej. Aby usunąć zalegającą w nosie wydzielinę, zastosuj specjalnie przeznaczony do tego aspirator.



1 Weź do ręki cienki patyczek higieniczny i zamocz go w 0,9-procentowym roztworze soli fizjologicznej lub innym preparacie przeznaczonym do tego celu. Włóż patyczek do noska maleństwa i delikatnie nim przekręć. Czynności tej nie wykonuj suchym patyczkiem, aby nie uszkodzić śluzówek.

2 Jeżeli w nosku Twojego dziecka zauważysz nadmiar wydzieliny, usuń ją przeznaczonym do tego aspiratorem. Następnie ułóż maluszka w pozycji na brzuszku, co ułatwi mu wydychanie zalegającej wydzieliny.

Układaj często dziecko na brzuszku. W tej pozycji nosk znacznie lepiej będzie się sam oczyszczał, co ułatwi Twojemu dziecku oddychanie.

3 Do oczyszczenia noska Twojego maleństwa możesz użyć również oczyszczonej wody morskiej.

Pielęgnacja noska, uszu i jamy ustnej Twojego Maleństwa

Pielęgnacja oczu

Codzienna pielęgnacja oczu niemowlęcia jest niezbędna, aby nie doszło do zapalenia spojówek. Do toalety oczu używaj **wacika zamoczonego w przegotowanej wodzie lub roztworze 0,9-procentowej soli fizjologicznej dostępnej w aptece bez recepty.**

1 Umyj ręce, weź do ręki wacik kosmetyczny, zamocz go w przegotowanej wodzie lub w roztworze soli fizjologicznej.



2 Jednym zdecydowanym ruchem przemyj oczko, od zewnętrznego do wewnętrznego kącika (czyli od uszka w kierunku noska). Następnie weź czysty wacik i powtórz tę samą czynność, myjąc drugie oczko. Do mycia nie używaj naparu z rumianku, ponieważ wykazuje on działanie alergizujące.



Pielęgnacja uszu

Pielęgnacja uszu nadal budzi wśród rodziców kontrowersje dotyczące postępowania z gromadzącą się w zewnętrznych przewodach słuchowych woskowiną. Lekarze co do tego są jednomyślni i twierdzą, że **wkładanie dziecku czegokolwiek do ucha jest nie tylko zbędne, lecz także niebezpieczne.** Z zalegającej woskowiny uszy oczyszczają się same. **Każdy rodzic natomiast może umyć małżowinę uszną swojego maluszka.**



1 Umyj ręce, weź czysty wacik kosmetyczny, zamocz go w ciepłej wodzie i dokładnie odcisnij z nadmiaru wody. Następnie odcisniętym wacikiem umyj delikatnie małżowinę uszną oraz okolice za uszami.

Pielęgnacja jamy ustnej

Higiena jamy ustnej u noworodka jest bardzo ważna już od pierwszych dni życia dziecka, ponieważ zapobiega powstawaniu pleśniawki, a w późniejszym wieku próchnicy zębów. **Toaletę jamy ustnej wykonuj za pomocą nawiniętego na palec gazika zamoczonego w przegotowanej wodzie, ścierając resztki pokarmu kolejno z języka, policzków od wewnątrz, dziąseł oraz podniebienia.**



1 Umyj ręce. Na palec wskazujący nawiń dokładnie jałowy gazik, tak aby na wierzchu nie wystawały żadne nitki, następnie zamocz palec z nawiniętym gazikiem w przegotowanej wodzie i zetrzyj nim resztki pokarmu kolejno z języka, policzków od wewnątrz, dziąseł oraz podniebienia. Toaletę taką staraj się wykonać po każdym posiłku lub przynajmniej dwa razy dziennie.

Sprawdzone sposoby na radzenie sobie z ciemieniuchą **Małeństwa**

Autorka rozdziału: **mgr Ewa Kamińska**
Specjalista pielęgniarstwa położniczego i neonatologicznego

Ciemieniucha to grube żółte łuski powstałe na skórze maluszka w efekcie nadmiernego działania gruczołów łojowych dziecka. Może wystąpić w postaci pojedynczych łusek lub pokrywać większą część główki.

Ciemieniucha może powstać u dziecka już w kilka dni lub tygodni po urodzeniu. Ma ona postać żółtej skorupki tworzącej się na owłosionej skórze głowy. Początkowo żółtawe łuski powstałe na głowie mogą być nieliczne, następnie mogą po-

kryć prawie całą głowę. Ciemieniucha na głowie dziecka nie daje żadnych dolegliwości poza tym, że utrudnia skórze oddychanie.

Uważa się, że główną przyczyną powstania ciemieniuchy jest niedojrzałość gruczołów łojowych oraz duża wrażliwość skóry niemowlęcia. Zdarza się, że ciemieniucha występuje u dzieci w okolicy brwi, pomiędzy nimi oraz za uszami. Dziecko takie należy obserwować pod kątem alergii.



1 Około godzinę przed kąpielą natłuść główkę dziecka oliwką (lub oliwą z oliwek). Następnie dokładnie umyj małeństwu główkę delikatnym szamponem odpowiednim do jego wieku.

Jeżeli łuski na głowie dziecka występują w niewielkiej ilości, nie wymaga to specjalnego postępowania. Myj codziennie główkę dziecka szamponem, a następnie dokładnie wyszczotkuj szczotką z miękkiego włosia. Jeżeli jednak ciemieniucha jest rozleglejsza, wtedy główkę natłuść oliwką (można zastosować oliwę z oliwek) na godzinę,

a nawet na kilka godzin przed wieczorną kąpielą. Dzięki temu łuski staną się miękkie i łatwiej będzie je usunąć. Następnie umyj dziecku dokładnie główkę, stosując łagodny szampon (na rynku są dostępne specjalne szampony przeznaczone na ciemieniuchę). Ważne jest, aby szampon był odpowiedni do wieku Twojego maluszka.



2

Po umyciu główkę dokładnie wyszczotkuj. Najlepsza jest do tego średnio miękka szczoteczka. Nie używaj grzebienia, który dodatkowo może podrażnić skórę małeństwa. Ważne jest, aby łuski ciemieniuchy nigdy nie wysychowały na sucho, ponieważ łatwo można uszkodzić skórę główki.

Zabieg ten powtarzaj do czasu zniknięcia ciemieniuchy.

W domu nie zakładaj dziecku czapki, ponieważ łatwo je przegrzać, a skóra główki pod czapką nie może prawidłowo oddychać. Czasami ciemieniucha nie chce zniknąć. Możesz wykonać wtedy kompres z nasączonego oliwką (lub oliwą z oliwek) gazika, który umieszczamy pod bawełnianą czapeczką na minimum kilka godzin. Po tym czasie umyj dziecku główkę i wyczesz włoski. Jeżeli ten

zabieg nie przynosi rezultatu, skontaktuj się z lekarzem pediatrą, ponieważ może to być pierwszy objaw alergii. Bezwzględnie skontaktuj się z pediatrą, jeżeli łuski i strupki występują nie tylko na głowie, lecz także w innych miejscach ciała, skóra dziecka w zmienionych miejscach jest mocno zaczerwieniona albo ciemieniucha mimo odpowiedniej pielęgnacji długo nie ustępuje.

Pierwsze przygody z wodą, czyli kąpielowe ABC

Autorka rozdziału: **mgr Ewa Kamińska**
Specjalista pielęgniarstwa położniczego i neonatologicznego

Kąpiel jest podstawowym elementem pielęgnacji dziecka. Aby była ona przyjemna zarówno dla maluszka, jak i jego rodziców należy się do niej wcześniej przygotować.

Obecnie kąpiel przeprowadzana jest tak często, jak wynika to z potrzeb dziecka.

Według Brytyjskiego Towarzystwa Położnych codzienna kąpiel nie jest zalecana. Jednak czas oraz częstotliwość kąpieli zależy od rodziców. Należy podkreślić, że wieczorna kąpiel, dotyk i masaż wykonywany przez obojga rodziców staje się pewnego rodzaju rytuałem i wykazuje działanie uspokajające oraz poprawia jakość snu u większości dzieci.

Przed przystąpieniem do kąpieli przygotuj sobie:

■ do toalety twarzy:

- miseczkę z ciepłą przegotowaną wodą,
- waciki,
- patyczki do nosa,
- 0,9-procentowy roztwór soli fizjologicznej lub wodę morską.

■ do kąpieli:

- wanienkę, najlepiej profilowaną,
- ręcznik (najlepiej z kapturkiem),
- pieluszki tetrowe, ewentualnie pieluszkę jednorazową,
- czyste ubranko na zmianę,
- kocyk lub rożek,
- bawełnianą myjkę,
- płyn do kąpieli, najlepiej z dozownikiem,
- kosmetyki do pielęgnacji niemowląt, najlepiej hypoalergiczne,
- szczotkę do włosów.

Pamiętaj, że dziecko nie powinno być kąpane bezpośrednio po karmieniu lub zaraz przed nim.

Przed rozpoczęciem kąpieli sprawdź, czy wszystkie niezbędne rzeczy masz w zasięgu ręki oraz czy temperatura pomieszczenia jest odpowiednia – powinna wynosić ok. 22-24°C.

Następnie na przewijaku lub stole przygotuj wszystkie przedmioty potrzebne do kąpieli, rozłóż ręcznik, na nim ułóż tetrową pieluszkę. Obok ułóż czyste ubranko. Na dnie wanienki połóż antypoślizgowy materacyk lub tetrową pieluszkę, następnie wypełnij wanienkę ciepłą wodą na wysokość 5-7 cm. Temperatura wody w czasie kąpieli powinna wynosić 36-37°C.

Pierwsze przygody z wodą, czyli kąpielowe ABC

1

Rozbierz dziecko i połóż je na przygotowanym wcześniej ręczniku, pamiętając, aby pieluszkę zdjąć na samym końcu. Rozebrane maleństwo przykryj pieluszką, aby nie zmarzło.



2

Kąpiel maleństwa zaczynamy od toalety twarzy. W pierwszej kolejności myjemy oczka (jak wyżej w opisie na str. 28).



3

Weź czysty wacik kosmetyczny, zamocz go w przegotowanej ciepłej wodzie i jednym zdecydowanym ruchem przeemyj najpierw czołko.



Pierwsze przygody z wodą, czyli kąpielowe ABC

4 Następnie myjemy wacikiem policzki oraz miejsce nad nosem.



5 Na końcu myjemy wacikiem bródkę maleństwa.



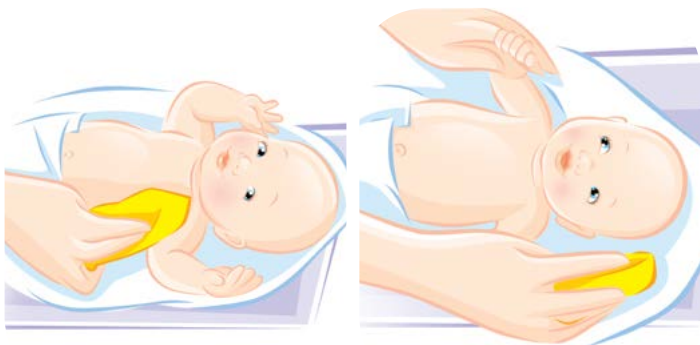
6 Po umyciu twarzy kolejnym czystym wacikiem przemywamy uszka oraz obszar za uszami (zgodnie z wcześniejszym opisem na str. 29).



7 Zamocz bawełnianą myjkę w ciepłej wodzie z dodatkiem płynu do kąpieli i namydl dokładnie szyję.

Pierwsze przygody z wodą, czyli kąpielowe ABC

8 Kolejno umyj miejsce pod pachami, rączki i klatkę piersiową do wysokości pępka.



9 Obróć maleństwo na bok i umyj plecy do wysokości kości krzyżowej.

Pierwsze przygody z wodą, czyli kąpielowe ABC

10

Następnie delikatnie obróć maleństwo z powrotem na plecy, rozepnij pieluszkę i umyj dokładnie pachwiny od ud w kierunku stópki, na samym końcu wymyj pośladki, zgodnie z zasadą od części najczystszej do najbrudniejszej.



11

Na końcu jeszcze raz delikatnie odwróć maleństwo na boczek i dokładnie wymyj pośladki.



12

Owiń maluszka pieluszką tetrową, następnie razem z pieluszką delikatnie, lecz zdecydowanym ruchem włoż go do wanienki. W pierwszej kolejności zanurz pośladki, opierając je o dno wanienki, natomiast tułów oraz główkę ułóż wygodnie na swojej ręce, podtrzymując maleństwo za bark tak, by Twoje dziecko czuło się bezpiecznie, a Twoja druga ręka pozostała wolna.

13

Po oswojeniu się maluszka z wodą ręką, która pozostaje wolna, rozwiń pieluszkę i dokładnie splucz skórę dziecka. Na końcu kolistymi ruchami wymyj mu główkę. Po dokładnym umyciu maluszka, podtrzymując jedną ręką jego pośladki, a drugą ręką plecy oraz główkę, delikatnie wyjmij go z wanienki. Jeżeli ktoś bliski towarzyszy Wam w kąpeli, poproś, aby przykrył dziecko pieluszką tetrową, pamiętając jednak, by nie wykonywać gwałtownych ruchów.

14

Jeżeli Twoje dziecko ma suchą skórę, wsmaruj w nią niewielką ilość emolientu, np. Bepanthen[®] SensiControl. Pupę posmaruj maścią, taką jak np. Bepanthen[®] Baby. Na końcu załóż dziecku czystą pieluszkę i ubranko.

Technika wkładania Maleństwa do wanienki

Autorka rozdziału: **mgr Ewa Kamińska**
Specjalista pielęgniarstwa położniczego i neonatologicznego

- 1** Po dokładnym namydleniu maleństwa owiń dziecko w pieluszkę tetrową, następnie jedną ręką podtrzymaj główkę dziecka, chwytając za przeciwległe ramię, a drugą ręką podtrzymuj pośladki.



- 2** Następnie delikatnie włóż dziecko do wody, zanurzając je od pośladków, potem nóżki oraz tułów, cały czas podtrzymując główkę. Drugą ręką masz wtedy wolną i swobodnie możesz myć maluszka.



- 3** Po dokładnym umyciu maleństwa delikatnie wyciągnij je z kąpielni, również podtrzymując główkę i trzymając dziecko za przeciwległe ramię, a drugą ręką za pośladki. Uważaj, aby dziecko się nie wyszłiznęło, ponieważ jego skóra po kąpielni może być śliska.



Sprawdzona ochrona dla całej rodziny

Bepanthen® Baby



Ochrona przed odparzeniami pieluszkowymi



Pielęgnacja suchej skóry



Wsparcie brodawek sutkowych w czasie karmienia piersią



Kosmetyk



produkt od 1. dnia życia



odpowiedni dla wcześniaków



prosty skład



bez barwników, bez konserwantów



lekka konsystencja, która pozwala skórze oddychać



zawiera lanolinę i pantenol

W REKOMENDACJI
Nr 1
POŁOŻNYCH

FIZYCZNA OCHRONA SKÓRY NA ZEWNĄTRZ

LANOLINA**

Integruje się z górną warstwą naskórka:

- wzmacnia ją, tworząc barierę mechaniczną
- chroni przed podrażnieniami
- chroni przed wysuszeniem, zmniejszając przynaskórkową utratę wody



Kosmetyk

METABOLICZNA OCHRONA SKÓRY OD WĘWNĄTRZ

PANTENOL

Prowitamina B5 wnika w głąb skóry:

- wspomaga procesy regeneracyjne i odbudowę bariery naskórka
- poprawia uwodnienie warstwy rogowej naskórka

MAŚĆ BEPANTHEN® BABY
Formuła potrójnego działania



Nawilżenie

Dzięki zawartości prowitaminy B5 utrzymuje skórę miękką, gładką i nawilżoną



Ochrona

Tworzy przezroczystą warstwę ochronną, która pozwala skórze oddychać



Regeneracja

Dzięki wysokiemu stężeniu prowitaminy B5 wspomaga naturalne procesy regeneracyjne

* Business Point, badanie opinii położnych kategoria maści do pielęgnacji okolic okołopieluszkowych, przeprowadzone metodą CAWI na próbie n=202 położnych, styczeń 2023.

**Atherton D.J., A review of the pathophysiology, prevention and treatment of irritant diaper dermatitis, Department of Paediatric Dermatology, Great Ormond Street Hospital for Children, London WC1N 3JH, UK, 2004.

Chłopiec czy dziewczynka, czyli jak pielęgnować okolice płciowe niemowlęcia

Autorka rozdziału: **mgr Ewa Kamińska**
Specjalista pielęgniarstwa położniczego i neonatologicznego

Okolica narządów płciowych niemowlęcia wymaga szczególnej pielęgnacji, ponieważ skóra w tym miejscu jest bardzo wrażliwa. Toaletę miejsc intymnych należy wykonywać nie tylko podczas kąpieli, ale najlepiej przy każdorazowej zmianie pieluszki.

U dziewczynek szparę sromową przemywa się delikatnie wacikiem zamoczonym w przegotowanej wodzie w kierunku od przodu ku tyłowi, nigdy nie wracając wacikiem, aby nie przenosić bakterii z odbytu. **U noworodków płci żeńskiej pomiędzy wargami sromowymi możesz zauważyć niewielką ilość wydzieliny lub śluzu, nawet z domieszką krwi. Pamiętaj, że jest to wydzielina fizjologiczna i w żadnym wypadku nie należy jej wymywać.**

Ponieważ skóra pośladków jest bardzo delikatna i wrażliwa, po każdorazowym umyciu natłuść skórę maścią, taką jak np. Bepanthen® Baby.



1 Usuń zwilżonym w ciepłej wodzie wacikiem resztki moczu oraz kału w okolicy pieluszki do wysokości pępka.

2 Następnie kolejnym wacikiem wymyj fałdki skóry na udach oraz w pachwinach.

Chłopiec czy dziewczynka, czyli jak pielęgnować okolice płciowe niemowlęcia

3 Unieś nóżki dziecka ku górze, trzymając palec pomiędzy kostkami stóp, i umyj wargi sromowe w kierunku od góry ku tyłowi, nigdy odwrotnie. Pamiętaj, aby nie wymywać niczego ze środka.



4 Świeżym wacikiem umyj pośladki, uda oraz okolice odbytu.



5 Świeżo umytą pupę dziecka dokładnie osusz, pamiętając o tym, aby jej zbyt mocno nie pocierać. Możesz pozostawić maluszka na chwilę z odstłoniętymi pośladkami, co zapewni jego skórze większy dopływ świeżego powietrza.

6 Przed założeniem czystej pieluszki pupę dziecka dokładnie posmaruj maścią, taką jak np. Bepanthen® Baby, pamiętając o pachwinach, aby zabezpieczyć ją przed powstaniem pieluszkowego zapalenia skóry.

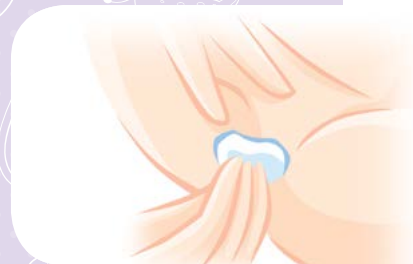


Chłopiec czy dziewczynka, czyli jak pielęgnować okolice płciowe niemowlęcia

U większości chłopców podczas okresu niemowlęcego napletek nie daje się odwieść, ponieważ jest on sklejonny z żołądzą. Nie należy go zsuwać na siłę ani też robić tego podczas kąpieli. Należy jednak wymyć dokładnie skórę pod penisem oraz workiem mosznowym, a później dokładnie ją osuszyć. Ponieważ skóra pośladków jest bardzo delikatna i wrażliwa, po każdorazowym umyciu natłuść skórę maścią, taką jak np. Bepanthen® Baby.

1 Ponieważ chłopcom w czasie przewijania często zdarza się oddać mocz, odpinając pieluszkę, rób to delikatnie, zabezpieczając cały czas krocze dziecka.

2 Następnie rozłóż pieluchę, zamoczonym w ciepłej wodzie wacikiem usuń ze skóry dziecka resztkę moczu oraz kału do wysokości pępka.



3 Świeżym wacikiem dokładnie wymyj wszystkie fałdki na udach oraz w pobliżu genitaliów.

4 Pamiętaj, aby dokładnie wymyć skórę pod genitaliami, podtrzymując w tym czasie jądra.

5 Na końcu świeżym wacikiem wymyj jądra, zwłaszcza pod prąciem, ponieważ w tym miejscu często gromadzą się resztki moczu i kału.

Chłopiec czy dziewczynka, czyli jak pielęgnować okolice płciowe niemowlęcia

6 Następnie umyj prącie, nie ściągając zbyt mocno skóry.



7 Unieś nogi dziecka, trzymając palec między kostkami stóp. Umyj odbytnicę i pośladki, a także tylne powierzchnie ud.



8 Po zakończeniu toalety pupę maluszka dokładnie osusz i pozostaw na chwilę, aby skóra miała dostęp świeżego powietrza.



9 Przed założeniem czystej pieluszki pupę dziecka posmaruj dokładnie maścią, taką jak np. Bepanthen® Baby, pamiętając także o pachwinach, aby zabezpieczyć ją przed powstaniem pieluszkowego zapalenia skóry.





Sprawdzona ochrona
dla całej rodziny



PIELĘGNACJA SUCHEJ SKÓRY

REKLAMA

Bepanthen[®] Baby



Wygodne i naturalne pozycje podczas karmienia dla każdej mamy



Autorka rozdziału: **mgr Renata Wojtal**
Położna, certyfikowany doradca laktacyjny.
Konsultacja medyczna: Polskie Towarzystwo Konsultantów i Doradców Laktacyjnych

Mleko mamy najlepszym pokarmem

Do każdej mamy należy decyzja co do sposobu karmienia swojego dziecka. Należy podkreślić, że wybór wynika z prawidłowo przekazanych, rzetelnych informacji dotyczących żywienia dziecka. Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami pokarm matki jest optymalnym dla gatunku ludzkiego sposobem żywienia niemowląt i małych dzieci. Naukowo dowiedziono, że niemowlęta karmione piersią mniej chorują oraz są rzadziej hospitalizowane.

Mleko kobiece zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze i mineralne potrzebne do prawidłowego rozwoju dziecka. Żywe komórki i ciała odpornoś-

ciowe obecne w pokarmie matki wspomagają układ odpornościowy niemowląt. Bardzo istotny jest również wpływ pokarmu na rozwój, zarówno morfologiczny, jak i czynnościowy przewodu pokarmowego dziecka.

Karmienie piersią pozwala na bliski kontakt mamy z jej maleństwem. Dziecko widzi i czuje osobę, z którą przebywa najczęściej, co umożliwia rozwój emocjonalnej więzi. Należy tu wspomnieć także o oszczędności i wygodzie mamy, która ma zawsze gotowe własne mleko do podania swojemu dziecku.

Prawidłowe pozycje w karmieniu naturalnym

Zanim Ty i Twoje dziecko opanujecie prawidłową technikę karmienia, co pozwoli na przyjmowanie swobodniejszych pozycji, karmienie powinno odbywać się według określonych zasad. Unikniesz wtedy wielu problemów, między innymi takich, jak uszkodzone brodawki, zastój pokarmu czy nieefektywne ssanie.

Istnieje bardzo wiele pozycji pozwalających na wygodne karmienie dziecka. Są one często zróżnicowane ze względu na sytuację, w jakiej znajduje się matka lub dziecko. Inaczej karmi się wcześniaka, inaczej dziecko dwuletnie.

Jednak zawsze poprzez prawidłową pozycję i przystawienie osiągamy właściwy mechanizm ssania.



Zasady prawidłowej pozycji:

1. Usiądź lub połóż się wygodnie.
2. Podtrzymuj pierś czterema palcami od spodu. Kciuk ułóż na piersi (litera C), niech palce nie dotykają otoczek i nie uciskają piersi.
3. Dziecko połóż tak, aby brzuszkiem przylegało do Twojego ciała, twarzą ma być skierowane do piersi.
4. Kręgosłup dziecka ma być wyprostowany, głowa nie odgina się (linia przechodząca przez ucho, ramię i biodro dziecka jest prosta).
5. Podtrzymuj główkę, plecy i pośladki dziecka.
6. Głowa dziecka powinna znajdować się na wysokości piersi, usta naprzeciw brodawki.

Podstawą udanego karmienia jest prawidłowa pozycja mamy i przystawienie maleństwa. Należy pamiętać, że dobrze uchwycona pierś ma wpływ na efektywne ssanie.

Aby się najadać, dziecko musi mieć w buzi całą brodawkę i znaczną część otoczki. Usta muszą być szeroko otwarte (tworzyć kąt rozwarty), a obie wargi wywinięte jak u rybki. Czubek noska i bródka mają dotykać piersi. Przytulenie brzuszka i nóżek dziecka do brzucha mamy powoduje lepsze ułożenie buzi przy piersi.

Cała buzia dziecka powinna być szczelnie wypełniona piersią – wytwarza się wtedy podciśnienie, konieczne do wyptywu pokarmu. Język dziecka uciska od dołu otoczkę piersi, pod którą znajdują się przewody mleczne, a z powodu działania oksytocyny mleko wypływa z piersi.

Wygodne i naturalne pozycje podczas karmienia dla każdej mamy

PRAWIDŁOWE POZYCJE PODCZAS KARMIENIA PIERSIĄ

1

Pozycja klasyczna

Usiądź wygodnie, podeprzyj plecy, stopy ułóż na podłodze lub podnóżku. Przytul dziecko brzuszkiem do swojego brzucha. Pamiętaj, żeby główka opierała się w Twoim zgięciu łokciowym. Swym przedramieniem podtrzymuj jego plecy, a dłonią pośladki.



2

Pozycja krzyżowa

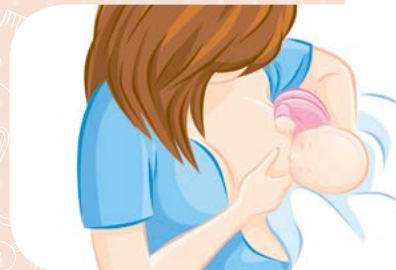
Ułóż dziecko jak w pozycji klasycznej, podtrzymuj ręką przeciwną do piersi, z której jest karmione. Dłonią podpieraj główkę dziecka, przedramieniem jego plecy.



3

Pozycja spod pachy (futbolowa)

Ułóż dziecko brzuszkiem do Twojego boku, nóżki i pośladki powinny znajdować się pod pachą. Dłonią podtrzymuj główkę dziecka, a przedramieniem jego plecy.



4

Pozycja leżąca (na boku)

Ułóż się na boku, ramię oprzyj na podłożu, głowę ułóż na poduszce. Pod plecy i między kolana możesz włożyć małe poduszki. Dziecko leży przy Tobie („brzuszek do brzucha”), oparte na Twoim ramieniu lub bezpośrednio na podłożu. Pozycja ta umożliwia Ci odpoczynek w czasie karmienia.



5

Pozycja leżąca (na plecach)

Pozycja ta jest wskazana, jeżeli poród zakończył się cesarskim cięciem. Ułóż się na plecach, głowę i barki podeprzyj dość wysoko. Dziecko jest ułożone na Tobie, z boku podtrzymuj je ramieniem lub podeprzyj poduszkami tak, by jego głowa znajdowała się na wysokości Twojej piersi.



Sprawdzone sposoby na mlecze rozterki, czyli jak sobie radzić z problemami podczas laktacji



Autorka rozdziału: **mgr Renata Wojtal**
Położna, certyfikowany doradca laktacyjny.
Konsultacja medyczna: Polskie Towarzystwo Konsultantów
i Doradców Laktacyjnych

Decydując się na karmienie naturalne, powinnaś wiedzieć, że spotkasz się z różnymi trudnymi sytuacjami dotyczącymi laktacji. Spróbujemy doradzić Ci, jak możesz sobie pomóc sama, a kiedy powinnaś zasięgnąć opinii specjalistów. Pamiętaj – nawet jeżeli coś się nie powiedzie – i tak jesteś najlepszą mamą na świecie i Twoje maleństwo o tym wie!

Nawał pokarmu

Nawał pokarmu występuje w 2-6 dobie po porodzie i wiąże się ze zwiększoną produkcją pokarmu. Piersi przepełniają się mlekiem, są twarde i bolesne. Jest to stan fizjologiczny i świadczy jedynie o prawidłowej laktacji.

Jak możesz sobie pomóc sama?

- Postaraj się jak najczęściej przystawiać dziecko do piersi i karmić z obu piersi w czasie jednego karmienia.
- Staraj się zmiękczyć otoczkę brodaw-

ki poprzez odciągnięcie kilku mililitrów pokarmu – łatwiej Ci będzie przystawić dziecko do piersi.

- Po karmieniach stosuj zimne okłady na piersi (przez około 30 minut).
- Starą wypróbowaną metodą są także okłady z liści kapusty.
- Jeżeli w tym czasie nie możesz karmić dziecka, pamiętaj, że musisz odciągać pokarm co najmniej 8 razy na dobę.

Bolesne brodawki

W pierwszych dniach po porodzie ssanie dziecka możesz odczuwać jako nieprzyjemne czy nawet bolesne. Musisz wiedzieć, że u części kobiet po porodzie występuje zwiększona wrażliwość brodawek piersiowych, określana jako bolesność fizjologiczna. Najprawdopodobniej związana jest ona ze zmianami hormonalnymi i ustępuje do 7. doby po porodzie.

Zwróć jednak uwagę na wygląd brodawek. Jeżeli zauważysz na brodawce drobne otarcia, ranki lub krwawienie, musisz poprawić technikę karmienia. Nie bój się poprosić o wsparcie i pomoc położną w szpitalu czy konsultanta laktacyjnego. Pokażą Ci, jak prawidłowo przystawić dziecko do piersi i sprawdzić odruch ssania.

Jak możesz sobie pomóc sama?

- Przystawiaj dziecko często, aby nie doprowadzić do nadmiernego przepełnienia piersi.
- Odciągaj niewielką ilość pokarmu przed przystawieniem dziecka, aby wywołać odruch wyptywu pokarmu.
- Rozpocznij karmienie od mniej bolesnej piersi.
- Zmieniaj pozycję w czasie karmienia.
- Piersi przemywaj raz dziennie delikatnym mydłem.
- Ostrożnie odstawiaj dziecko od piersi poprzez włożenie palca w kącik ust pomiędzy dziąsła dziecka.
- Możesz smarować brodawki własnym pokarmem po każdym karmieniu.
- Ważne jest wietrzenie piersi.
- Możesz stosować preparaty na po-

drażnione brodawki sutkowe, takie jak np. Bepanthen® Baby, oraz opatrunki żelowe.

- Jeśli jednak Twoje brodawki sutkowe zaczną boleć i pojawią się na nich podrażnienia, posmaruj je cienką warstwą Bepanthen® Baby po każdym karmieniu.





Wsparcie regeneracji
podrażnionych brodawek
sutkowych w czasie
karmienia

Bepanthen[®] Baby tworzy na
skórze warstwę ochronną,
dzięki czemu:

- chroni podrażnione brodawki sutkowe
- wspiera naturalne procesy regeneracji skóry
- wysokie bezpieczeństwo:
nie zawiera konserwantów i barwników
- nie ma konieczności oczyszczania brodawek przed
kolejnym karmieniem, gdy nie są widoczne
pozostałości maści

Delikatna, lekka konsystencja ułatwia aplikację



MIEJ PEWNOŚĆ

Sprawdzone sposoby na mlecze rozterki, czyli jak sobie radzić z problemami podczas laktacji

Obrzęk piersi, zastój

Obrzęk piersi jest częstym stanem występującym u kobiet po porodzie. Wiąże się z utrudnionym wypływem związanym z nadmierną produkcją pokarmu. Brak wypływu pokarmu nazywamy zastojem. Nie denerwuj się, zachowaj spokój, a wszystkie inne sprawy muszą zejść na drugi plan.

Jak możemy rozwiązać ten problem?

- Jeżeli brodawka chowa się w obrzmiętą otoczkę, odciągnij niewielką ilość pokarmu w celu zmiękczenia otoczki – dziecku łatwiej będzie złapać pierś.
- Zrób sobie zimny okład (opatrunek żelowy schłodzony) na piersi po karmieniach na 20 minut.
- Możesz zastosować okłady ze schłodzonych liści kapusty.
- Jeżeli wypływ pokarmu jest słaby lub zahamowany, zastosuj ciepłe okłady (opatrunek żelowy ogrzany) przed karmieniem lub między karmieniami.
- W przypadku braku możliwości karmienia odciągaj pokarm przynajmniej 8 razy na dobę, tak często, jakbyś karmiła swoje dziecko.
- Pamiętaj, że nie udowodniono, aby krępowanie biustu, masaże, ograniczenie płynów do picia miały pozytywny efekt w leczeniu obrzęku lub zastoju.
- Jeżeli w ciągu 24 godzin nie nastąpi poprawa, zgłoś się do lekarza!

Zatkany przewód mleczny

Na każdym etapie laktacji może dojść do zatkania przewodu mlecznego. Czasami może to być spowodowane uciskiem ubrania, zwłaszcza biustonosza z fiszbinami, torby czy mocnym masażem piersi, ale również nieprawidłową techniką karmienia, rzadkimi lub krótkimi karmieniami. W tym przypadku najważniejsze jest częste przystawianie do piersi.

Jak możesz sobie pomóc sama?

- Wyeliminuj wszelkie możliwe przyczyny i zmień biustonosz, ułożenie torby na ramieniu czy sposób podtrzymywania piersi, a nawet ułożenie ciała w czasie snu.
- Rozpoczynaj karmienie chorą piersią.
- Karm często i odpowiednio długo, zwłaszcza z chorej piersi.
- Zmień pozycję do karmienia tak, aby w czasie ssania bródka dziecka była od strony chorego fragmentu piersi – najbardziej opróżnia się ta część piersi, w którą skierowana jest bródka dziecka.
- Możesz wziąć kąpiel, ciepły prysznic lub zastosować ciepły okład na piersi przed karmieniem.
- Możesz również zastosować delikatny masaż, tzw. głaskanie piersi od góry w kierunku brodawki w dół, najlepiej ruchami okrężnymi.
- Jeżeli nie jesteś pewna rozpoznania zatkanego przewodu mlecznego, zgłoś się do poradni laktacyjnej, aby nie doprowadzić do zapalenia piersi.

Sprawdzone sposoby na mlecze rozterki, czyli jak sobie radzić z problemami podczas laktacji

Zapalenie piersi

Przyczyną stanu zapalnego jest najczęściej nieprawidłowa technika karmienia, podawanie smoczków lub butelki, wydłużanie odstępów między karmieniami lub uszkodzone brodawki.

Czujesz się, jakbyś miała grypę: masz dreszcze, boli Cię głowa, mięśnie i gwałtownie skacze Ci temperatura, masz gorączkę, obserwujesz zaczerwienienie piersi i jej bolesność. W tym wypadku należy zgłosić się do lekarza, który zdecyduje, czy i jakie leki zastosować.

W międzyczasie możesz sobie pomóc:

- karm jak najczęściej z chorej piersi,
- po karmieniu połóż na zaczerwieniony fragment piersi zimny okład,
- między karmieniami stosuj zimne okłady np. z liści kapusty,
- układaj dziecko w różnych pozycjach do karmienia,
- możesz przed konsultacją z lekarzem zastosować leki przeciwzapalne.

Co robić, gdy jesteś chora

Nie przerywaj karmienia – zawarte w mleku ciała odpornościowe zapobiegają zakażeniu dziecka. Odstawiając dziecko od piersi, narażasz je na zachorowanie – pozbawiasz je bariery ochronnej. Gdy bierzesz leki, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą z poradni laktacyjnej. Matka karmiąca może stosować antybiotyki bez konieczności odstawiania dziecka od piersi po uprzednim skonsultowaniu się z lekarzem. Żadna infekcja, jeżeli tylko stan matki i dziecka na to pozwala, nie jest przeciwwskazaniem do karmienia naturalnego.

Jest niewiele chorób, które uniemożliwiają karmienie naturalne.

Są to ze strony mamy:

- narkomania,
- zakażenie wirusem HIV,
- nieleczona, czynna gruźlica,
- ciężka choroba psychiczna,
- ciężka niewydolność krążenia,
- opryszczka zwykła na brodawce,

ze strony dziecka:

- galaktozemia,
- choroba syropu klonowego,
- wrodzona nietolerancja glukozy.

Masaż niemowlęcia, czyli jak sobie radzić z kolką u Malucha

Autorka rozdziału:
mgr fizjoterapii Izabela Strzelec-Polewka

Kolka jelitowa objawia się napadowym niepokojem dziecka i trudnym do opanowania płaczem – dziecko nerwowo kopie nóżkami, a brzuszek jest silnie wzdęty. Gdy kolki się powtarzają, dziecko potrafi wygiąć całe ciało w tył.

Najczęściej występuje do 3-4 miesiąca życia dziecka, czasami dłużej. Za jej przyczynę uważa się niedojrzałość układu nerwowego, pokarmowego, nadmierne nagromadzenie gazów w jelitach, zaburzenia flory bakteryjnej jelit, alergię czy nieprawidłowości przy karmieniu niemowlęcia. Do tych ostatnich zalicza się zbyt obfite porcje pokarmu oraz szybkie i łapczywe jego spożywanie – dziecko wówczas połyka z pożywieniem powietrze.

Jedną z metod zapobiegania kolce jelitowej bądź radzenia sobie już z zaistniałym jej atakiem jest masaż.



Możesz masować dziecko profilaktycznie 2 razy dziennie przez około 10-15 minut, co najmniej godzinę po posiłku. W pomieszczeniu, w którym masujesz, musi być ciepło. Przed przystąpieniem do masażu umyj ręce, przygotuj oliwkę – ogrzej ją w dłoniach przed kontaktem z ciałem dziecka i połóż dziecko na kocyku. W trakcie masażu ważna jest obserwacja dziecka - jeżeli mimo masażu jest coraz bardziej zdenerwowane, wrywa się i daje znać, że nie chce być masowane, należy przerwać masaż. Pamiętaj, że kolka może trwać nawet kilka godzin i jest to trudny czas zarówno dla dziecka, jak i rodzica, który często czuje się bezradny.

Masaż niemowlęcia, czyli jak sobie radzić z kolką u Malucha

1 Całymi dłońmi delikatnie głaszcz boki ciała dziecka z góry od pach do dołu ku biodrom. Ruchy te powtórz kilka razy.



2 Opuszkami kciuków delikatnie masuj powłoki brzuszne dziecka tuż pod łukami żebrowymi (ku dolnym żębrom).



3 Pamiętaj, że masaż musi być delikatny, aby rozluźnić powłoki brzuszne.



4 Masując lewą dłonią, prawą przełoż dziecku między nogi tak, by przedramię uniosło jego lewą nóżkę, a Twoja prawa dłoń delikatnie ujęła bioderko dziecka i ugięła nóżkę (może to być trudne, jeżeli dziecko mocno kopie, wtedy pozwól mu na to, a w przerwach spróbuj tym chwytem pomasaować powłoki brzuszne pod łukami żebrowymi z obu stron).



Masaż niemowlęcia, czyli jak sobie radzić z kolką u Malucha

5

Położ swoją dłoń na dłoni i opuszkami palców głaszcz delikatnie okolice brzuszka wokół pępka zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz ten ruch kilka razy, pamiętaj, aby nie uciskać powłok brzusznych zbyt mocno.



6

Opuszkami palców obu dłoni zataczaj małe kółeczka na powłokach brzusznych wokół pępka, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Powtórz te ruchy kilka razy. Kierunek masażu ma za zadanie wypchnąć gazy z jelit.



7

Palcami obu dłoni uchwyci fałdkę skóry nad pępkiem i bardzo delikatnie ją ugnieć, a następnie rozluźnij, powtarzaj te chwytaki na fałdkach wokół pępka zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Masaż musi być delikatny, bo ma za zadanie rozluźnić brzuszki.



8

Nasadą jednej dłoni głaszcz brzusek w okolicy pępka zgodnie z ruchem wskazówek zegara, drugą dłonią podtrzymaj obie ugięte w kolankach nóżki dziecka w górę. Powtórz te ruchy kilka razy.



9

W trakcie masażu można rozluźnić spięty brzusek jeszcze w inny sposób. Uchwyć nóżki dziecka za łydki, przyciągnij kolana do brzuszka i potrzymaj je przez kilka sekund. Powtórz ten ruch kilka razy.

Na koniec powtórz głaszczący ruch od pach w kierunku bioder dziecka.



10

Warto, by masaż stał się Waszym rytuałem, możecie sobie na niego wybrać stałą porę dnia, tak by dziecko szybko przywykło do tej przyjemności. Masując dziecko, poświęcasz mu swój czas i uwagę, nawiązujesz więź z dzieckiem i okazujesz czułość, której dziecko bardzo potrzebuje.

Masaż stymuluje rozwój psychomotoryczny dziecka, pomaga w regulacji emocjonalnej w ciągu dnia oraz może pozytywnie wpływać na sen maleństwa.

Podejmując się masażu, należy zawsze zapoznać się z przeciwwskazaniami:

- choroba nowotworowa
- stany zapalne oraz choroby bakteryjne i wirusowe przebiegające z gorączką
- wysypka i uszkodzenia skóry



Alternatywą dla masażu jest noszenie dziecka w pozycji na brzuszku, ciepłe okłady z pieluszki lub ciepła kąpiel.

Ciepłe okłady z pieluszki lub szczelnego, owiniętego ręczniczkiem termoforu, ciepła kąpiel oraz kładzenie dziecka z poduszką-rogałem pod nóżkami (dziecko musi być pod kontrolą wzroku).


Częstym błędem niedoświadczonych Rodziców jest zbyt rzadkie kładzenie dziecka na brzuchu. Gdy bawisz się z maluszkiem, korzystaj z tej pozycji. Możesz wtedy na podłodze rozłożyć koc, matę lub puzzle piankowe, by stworzyć dziecku dobre i bezpieczne miejsce do leżenia i zabawy. Twoje dziecko najlepiej pozna swoje ciało oraz jego możliwości właśnie na podłodze.

Pierwsza pomoc

Autorka rozdziału: **mgr Agnieszka Pietrzyk**
Konsultacja medyczna: lek.med. Marcin Jadczak

W przypadku zachłyśnięcia/zakrztuszenia ciałem obcym stan dziecka może być zagrożony.

Zachłyśnięcia mogą prowadzić u niemowląt do wielu poważnych powikłań, jak zachłystowe zapalenie płuc, a gdy pomoc jest nieefektywna, może powodować niedotlenienie, co może prowadzić do uszkodzenia centralnego układu nerwowego.

 **U niemowląt najczęściej dochodzi do zakrztuszenia w czasie karmienia, dlatego zawsze powinniśmy zwracać uwagę na prawidłową pozycję podczas karmienia.**

Pamiętajmy również o odpowiednim doborze zabawek adekwatnie do wieku dziecka.

Nie wolno karmić dzieci, kiedy płaczą lub się śmieją.

Gdy dziecko:

- nagle nie może złapać oddechu
- kaszle, ale nieefektywnie, czyli bezgłośnie, bez odkrztuszania
- u dziecka występuje zasinienie twarzy

Natychmiast zacznij działać

Wezwij pomoc

WAŻNE TELEFONY 999 lub 112



1 Gdy niemowlę się zakrztusi, to udzielając pomocy, kładziemy dziecko na swoim przedramieniu twarzą w dół z główką poniżej poziomu tułowia, przytrzymując mocno podbródek i główkę.

2 Tak ułożone dziecko uderzamy nadgarstkiem naszej wolnej dłoni 5 razy między łopatkami - to działanie powinno umożliwić wykrztuszenie ciała obcego.

3 Następnie obracamy dziecko na plecy, podtrzymując główkę, i sprawdzamy, czy przeszkoda została usunięta i dziecko może swobodnie oddychać.

「 Pierwsza pomoc 」

4

Jeśli ciało obce nie zostało usunięte, dwoma palcami 5 razy uciskamy klatkę piersiową powyżej miejsca, gdzie żebra łączą się z mostkiem, drugą ręką podtrzymując główkę.



5

Czynność z obrazka 3 i 4 powtarzamy kilkakrotnie do momentu, aż ciało obce zostanie usunięte.



6

Jeśli dziecko straciło przytomność, kładziemy je na twardej powierzchni, chwytamy dłonią za czoło dziecka, odginamy głowę i unosimy bródkę. Dzięki takim działaniom udroźnimy drogi oddechowe i możemy zobaczyć ciało obce i ocenić, czy da się je usunąć palcem, ale nie robimy tego na siłę, by nie wepchnąć głębiej ciała obcego.



7

Gdy dziecko jest nieprzytomne, nie oddycha, obejmujemy naszymi ustami usta i nos dziecka, i wdmuchujemy powietrze – 5 oddechów. Nasz oddech powinien unieść klatkę piersiową dziecka i trwać 1-1,5 sekundy. Jeśli nie ma efektów, to przystępujemy do masażu serca – 15 uciśnień w 1/3 wysokości mostka dwoma palcami i sprawdzamy, czy ciało obce nie znajduje się w jamie ustnej. Gdy nadal brak efektu, to 2 oddechy i 15 uciśnień klatki piersiowej. Jeśli ciało obce zostało usunięte i dziecko zaczęło oddychać, ale nadal jest nieprzytomne, układamy je na boku w pozycji bezpiecznej i czekamy do przybycia pogotowia. Jeżeli nie oddycha i jest nieprzytomne, kontynuujemy masaż serca i wentylację do przybycia zespołu ratunkowego.

Bibliografia:
Janusz Świetliński, Neonatologia, PZWL 2017.
Jerzy Szczapa, Neonatologia, PZWL 2015.
www.centrumratownictwa.com - Wytyczne 2021 Polska Rada Resuscytacji.
www.prckrakow.pl - resuscytacja dziecka i niemowlęcia Wytyczne ERC 2021.



Bepanthen[®] Baby

Sprawdzona ochrona
dla całej rodziny przez
cały rok



Bepanthen®



W TROSCE O ZDROWĄ SKÓRĘ CAŁEJ RODZINY



OCHRONA PRZED ODPARZENIAMI
PIELUSZKOWYMI

Bepanthen® Baby

Maść

W REKOMENDACJI
Nr 1
POŁOŻNYCH



Kosmetyk

* Źródło: Business Point, badanie opinii położnych kategoria maści do pielęgnacji okolic okołopiłuszkowych, przeprowadzone metodą CAWI na próbie n=202 położnych, styczeń 2023



CODZIENNA PIELĘGNACJA SKÓRY
SUCHEJ, WRAŻLIWEJ I ATOPOWEJ

Bepanthen®

SensiControl



Kosmetyk



PIELĘGNACJA SKÓRY
PO EKSPOZYCJI NA SŁOŃCE

Bepanthen®

Derm Krem



Kosmetyk



TERAPIA SKÓRY SUCHEJ,
PODRAŻNIONEJ I ATOPOWEJ

Bepanthen®

Sensiderm Krem



Wyrób medyczny



SUCHE, ZMĘCZONE
I PODRAŻNIONE OCZY

Bepanthen® Eye



Wyrób medyczny



DROBNE RANY
I SKALECZENIA

Bepanthen®

Plus Krem



Lek OTC



Bepanthen®



BepanthenPolska