



### Zalecenia dotyczące pielęgnacji i opieki nad noworodkiem w domu

#### 1. Warunki środowiskowe optymalne dla noworodka:

- temperatura powietrza w pokoju dziecka 20-22 °C (nie powinna przekraczać 23°C),
- wilgotność powietrza około 40% (dbać o wilgotność szczególnie zimą),
- codziennie wietrzyć pomieszczenie (przenieść dziecko do innego pokoju),
- eliminować szkodliwe czynniki: dym tytoniowy, chemikalia,
- dbać o higienę: mycie rąk, ograniczenie odwiedzin gości, unikanie kontaktu z osobami chorymi,
- zapobiegać wychłodzeniu i przegrzewaniu dziecka sprawdzając kark i stopy, które mają być ciepłe, natomiast buzia i rączki mogą być chłodniejsze,
- stosować dla dziecka ubranka z naturalnych tkanin i prać je w środkach przeznaczonych dla dzieci,
- nie układać noworodka na poduszce i nie stosować kołder z pierza,
- układać dziecko na brzuchu tylko wtedy, kiedy istnieje możliwość jego obserwacji.

#### 2. Kąpiel noworodka:

- kąpiel całego ciała jest zalecana 2-3 razy w tygodniu,
- temperatura pomieszczenia do kąpieli 23-25°C,
- kąpać najlepiej przed karmieniem o stałej porze dnia,
- optymalna temperatura wody do kąpieli to 37°C (sprawdzić za pomocą specjalnego termometru lub przedramieniem),
- wanienkę wyłożyć pieluszką tetrową lub gumową matą,
- ilość wody w waniencie (około 10 cm) – do połowy powinna przykrywać noworodka,
- kąpiel nie powinna trwać dłużej niż 5 minut,
- używać delikatnych mydeł dla dzieci o neutralnym pH lub emolientów,
- oczy przemywać gazikiem zwilżonym przegotowaną, ostudzoną wodą od skroni w kierunku nosa (można użyć soli fizjologicznej),
- mażówinę uszną umyć delikatnie, nie głęboko wilgotnym wacikiem lub rogiem miękkiej ściereczki
- po kąpieli, jeżeli skóra noworodka jest sucha, można natłuścić fałdy pachwin, szyi i pach oraz łuszczące się miejsca oliwką bezzapachową hipoalergiczną pamiętając, aby skóra nadmiernie błyszcząca.

**Uwaga:** Podczas zabiegów dbaj o bezpieczeństwo dziecka.

**Inne uwagi:** codziennie należy utrzymywać w czystości: twarz, pośladki, krocze i rączki dziecka.



### Higiena u dziewczynki:

- podmywać ruchem od spojenia łonowego do odbytu „z góry do dołu”, pamiętając, aby bakterie zawarte w stolcu nie przeniosły się w kierunku cewki moczowej (ochrona przed infekcją),
- nie stosować kremów i maści wewnątrz sromu, niewielki obrzęk warg sromowych, biaława wydzielina u dziewczynki w pierwszych tygodniach życia jest zjawiskiem naturalnym.

### 3. Pielęgnacja skóry:

- do kąpieli i mycia używać wyłącznie produktów (płynów, żeli, mydełek), które delikatnie oczyszczają skórę, nie usuwając przy tym bariery ochronnej,
- preparatów do pielęgnacji skóry (oliwka, balsamy, kremy) używać najlepiej tych, które zawierają witaminę E i oleje roślinne, a nie mają w składzie sztucznych barwników i konserwantów.

### 4. Pielęgnowanie kikutu pępowinowego (według wytycznych Nadzoru Krajowego w Dziedzinie Neonatologii):

- zaleca się pielęgnować pępek „na sucho”, a jeżeli zachodzi konieczność (pobyt w szpitalu, złe warunki higieniczne w domu) stosować Octanidynę – Octenisept na bazie roztworu wodnego. Octenisept stosować 1 x na dobę nanosząc do dokładnie na całą powierzchnię kikutu ze szczególnym uwzględnieniem nasady (suchym kikutem delikatnie poruszać),
- sucha pielęgnacja pępka polega na umyciu kikutu wodą z mydłem, jeżeli zostanie zabrudzony moczem oraz dokładnym osuszeniu,
- do czasu odpadnięcia pępowiny kąpać noworodka w wanience z niewielką ilością wody, by zbyt długo nie moczyć kikutu, przy czym bez znaczenia jest jego drobne namoczenie,
- do pępowiny należy zapewnić swobodny dostęp powietrza,
- wszystkie czynności wykonywać po dokładnym umyciu rąk wodą z mydłem,
- niewielka ilość śluzowatej wydzieliny wokół nasady kikutu jest zjawiskiem prawidłowym świadczącym o lizie tkanek,
- proces gojenia kikutu trwa średnio od 8- 14 dni po odpadnięciu pępowiny.

**Uwaga:** objawy takie jak: zaczerwienienie pierścienia pępowinowego powyżej 5 mm, wystąpienie obrzęku ropna wydzielina w dość dużej ilości, nieprzyjemny zapach – należy skonsultować z lekarzem pediatrą, aby wykluczyć groźne dla noworodka zapalenie pępka.

### 5. Podawanie witamin:

Witamina D jest niezbędna do rozwoju kości i zębów, zapobiega krzywicy i innym zaburzeniom organizmu.



- noworodkom od pierwszej doby życia zaleca się stosowanie vit. D3 1 x dziennie 400 j. doustnie,
- zalecaną dawkę witaminy D3 można podać bezpośrednio do ust dziecka lub z kilkoma kroplami ściągniętego z piersi pokarmu,
- niektóre dzieci np. wcześniaki wymagają większej dawki vit. D3 zwiększoną dawkę vit. D3 ustala lekarz opiekujący się dzieckiem.

### 6. Postępowanie po szczepieniu BCG:

- w przeciągu 3 - 6 tygodni w miejscu nakłucia (górną część lewego ramienia) tworzy się krostka z niewielką ilością wydzieliny (średnicy nie przekraczającej 10 mm), która goi się od 2 -3 miesięcy pozostawiając drobną, płaską bliznę. U niektórych noworodków objawy są mniej widoczne,
- noworodka kąpać,
- nie chronić miejsca nakłucia plastrem,
- zmiany nie wyciskać, nie zdrapywać, nie smarować kremem i maścią,
- miejsca nakłucia utrzymywać w czystości, po kąpielach delikatnie osuszyć
- jeżeli z krostki sączy wydzielina, należy przykryć ją suchym gazikiem i zmieniać go regularnie,
- nie zakładać ubranek uciskających nakłutą skórę.

**Uwaga:** jeżeli wystąpi duże owrzodzenie lub ropień większy niż 10 mm, gojący się dłużej niż 2 – 3 miesiące, należy skonsultować się z lekarzem pediatrą.

### 7. Profilaktyka stawów biodrowych:

- zapewnić dziecku maksymalną swobodę ruchów,
- nie prostować nóg w czasie zabiegów pielęgnacyjnych czy zabawy,
- nie podnosić za nóżki przy zmianie pieluchy czy przebieraniu: unosić delikatnie, wkładając swoją dłoń pod kość krzyżową,
- nosić dziecko z odwiedzionymi nogami w stawach biodrowych,
- układać na brzuchu: nie bezpośrednio po karmieniu i zapewnić mu wówczas bezpieczeństwo,

**Uwaga:** w celu wykrycia dysplazji stawu biodrowego (niedorozwój panewki stawu) między 8 – 10 tygodniem życia należy u każdego dziecka wykonać USG stawów biodrowych.

### 8. Ubiór i spacer:

- spacer to najlepszy i najtańszy sposób hartowania i wzmocnienia systemu odpornościowego dziecka.
- w porach letnich spacer można rozpocząć już u tygodniowego noworodka, natomiast zimą poprzedzić go werandowaniem (około 3 tygodnia),



- unikać przegrzania i wychłodzenia dziecka; można stosować zasadę „tak jak siebie + jedna warstwa” (oprócz upalnych i ciepłych dni, kiedy dziecko ubieramy jak siebie),
- unikać bezpośredniego działania promieni słonecznych na skórę dziecka (ośłon dziecko budką lub parasolką),
- przed wyjściem nałożyć na twarz dziecka – w zimie krem tłusty, a w okresie letnim z filtrem (SPF 20-50). Stosować kremy dla dzieci bezzapachowe i bez konserwantów.
- zrezygnuj ze spaceru, gdy: temperatura spada poniżej - 10°C, panują największe upały (godzina 11:00 – 15:00), wieje porywisty wiatr, pada obfity deszcz lub śnieg.

### 9. Karmienie:

- karmić piersią „na żądanie” do końca 6 miesiąca życia, w bardzo upalne dni można dziecko dopoić,
- dziecko powinno ssać w ciągu doby około 8 razy, w tym 1 – 2 razy w nocy,
- w pierwszych trzech tygodniach, jeżeli dziecko śpi dłużej niż trzy godziny należy go obudzić,
- po karmieniu potrzymać dziecko w pozycji pionowej, aby ułatwić uwolnienie połkniętego powietrza, co zapobiega ulewaniu,
- przy czkawce: przebrać dziecko, okryć główkę, przytulić i przystawić do piersi,
- liczba stolców na dobę jest różna, od kilku żółtych, nieco rozwolnionych (po każdym karmieniu) lub jeden na kilka dni,
- dziecko oddaje mocz 5 -6 razy na dobę, początkowo bezwonny, bezbarwny, później intensywniej zabarwiony,
- w pierwszych trzech miesiącach życia za minimum przyjmuje się przysrost masy ciała 750 g/miesiąc (przy karmieniu piersią), a powyżej 3-go miesiąca życia 500 g/miesiąc,
- zalecamy zapoznanie się z treścią publikacji Magdaleny Nehring – Gugulskiej „Warto karmić piersią – I co dalej?” – opisującej i wyjaśniającej wiele problemów laktacyjnych,
- w godzinach przyjęć w Poradni Oceny Rozwoju Dziecka jest możliwość korzystania z porady laktacyjnej,

**Problemy pielęgnacyjne w okresie noworodkowym i wczesno – niemowlęcym wymagające porady lekarza lub położnej:** ciemieniucha, potówki, pleśniawka, kolka.