



TIPY PRO NOVOPEČENÉ RODIČE



**HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM
PÉČE O MATKU A DÍTĚ**

JAKO NOVOPEČENÍ RODIČE

máte jistě otázky týkající se všeho od kojení, přes mytí a koupání dítěte, až po výměnu plenek. Novorozenci bohužel nemají univerzální návod k použití, a proto jsou tu pro Vás členové týmu našeho Havířovského centra péče o matku a dítě, aby Vám zodpověděli Vaše otázky, které možná máte ohledně Vaší nové role rodiče. Pár odpovědí možná najdete v tomto stručném průvodci, který Vás provede vším, co potřebujete vědět o péči o miminko během vyčerpávajících, ale nádherných prvních týdnů.



POZNÁVÁNÍ MIMINKA

Všichni rodiče často přemýšlejí, jestli je vývoj jejich dítěte takový, jaký by měl být. Buďte v klidu a přestaňte porovnávat vývoj Vašeho miminka s jinými kojenci nebo s normami ve vývojových tabulkách. Děti se vyvíjejí různou rychlostí, a proto porovnávejte jejich pokroky pouze s jednotlivými milníky z předchozího týdne nebo měsíce. Při sledování úspěchů Vašeho miminka mějte na paměti, že každá lidská osobnost se vyvíjí různou rychlostí, má konkrétní potřeby a preference. Jakmile dorazíte s miminkem domů, začne Vám ta pravá jízda. Prvních dvanáct měsíců je pro vývoj miminka a Vašeho vztahu k němu klíčových. Zatímco novorozenec si zvyká na roztodivný život „mimo břicho“ a poznává prostorově neomezené možnosti, Vy, jako novopečení rodiče si rozšiřujete seznam jeho potřeb. Musíte se připravit na to, že to v žádném případě nebude hračka a seznam se bude opravdu rychle prodlužovat. V prvních dnech a týdnech bude miminko růst a přibírat doslova před očima.

KOJENÍ NOVOROZENCE



V naší nemocnici se snažíme vytvářet podmínky pro kojení i tím, že Vás po příchodu z porodního sálu podpoříme v pokračování v kontaktu kůže na kůži (bonding) a ukážeme Vám, jak dosáhnout správného přísátí a poznat, že miminko skutečně pije a má mléka dost. Čím více mateřského mléka miminko vypije v prvních hodinách a dnech, tím lepší bude tvorba mléka během celé doby kojení.

Zpočátku se Vám může zdát, že kojíte neustále, ale postupně se Vy i miminko dostanete do určitého režimu a množství produkovaného mléka se ustálí. Krmte své dítě tak často, jak si přeje a nechejte dítě rozhodnout, kdy má dost. Kojení není jenom otázkou nakrmení miminka. Naplňuje i mnoho jeho dalších potřeb: uklidňuje ho, uspává ho, poskytuje mu pocit bezpečí a jistoty. Miminko můžete nechat na prsu usnout. Více o kojení najdete na [našem webu](#).

MYTÍ MIMINKA

Dítě nemusíte koupat každý den. Místo toho mu raději pečlivě umyjte obličej, krk, ruce a zadeček. Každý den byste měla prohlédnout miminku všechny kožní záhyby (v podpaží, pod kolínky, v tříslech, na zadečku, kolem intimních partií, za boltci a krčkem) a omýt z nich odumřelé zbytky kůže smíšené s výměšky potních a mazových žláz, které mohou vést k nepříjemným opruzeninám. Vyberte dobu, kdy je dítě vzhůru a je spokojené. Ujistěte se, že je v místnosti teplo, a vše si předem připravte. Budete potřebovat nádobu s teplou vodou, ručník, vatu, plenu a případně čisté oblečení.

TIPY PRO OMÝVÁNÍ MIMINKA:

- Držte své dítě na kolenou nebo je položte na přebalovací podložku. Svlékněte všechno oblečení kromě tílka a plenky a zabalte je do ručníku.
- Ponořte vatu do vody (ujistěte se, že není příliš vlhká) a jemně otřete kolem očí Vašeho dítěte od nosu směrem ven. Na každé oko použijte nový kus vaty, abyste nepřenesla případné nečistoty nebo infekci z jednoho oka do druhého.
- Pomocí čistého kousku vaty vyčistěte okolí uší, ale ne uvnitř. K čištění vnitřku uší nikdy nepoužívejte vatové tyčinky. Stejným způsobem umyjte zbytek obličeje, krku a ručiček dítěte a jemně je osušte ručníkem.
- Sundejte plenku a omyjte zadeček a oblast genitálií miminka čistou vatou a teplou vodou. Velmi opatrně osušte, a to i mezi kožními záhyby, a nasadte novou plenu.
- Miminku pomůže uvolnit se, když budete při mytí mluvit. Čím častěji slyší Váš hlas, tím více si zvykne Vás poslouchat a začne chápat, co říkáte.



KOUPÁNÍ MIMINKA

Nemusíte miminko koupat každý den, ale pokud ho to opravdu baví, klidně ho koupejte. Do vody ve vaně ale nepřidávejte žádné přípravky na koupání. Pro pokožku miminka je v prvním měsíci nejlepší obyčejná voda, která nenaruší přirozenou imunitu jeho pokožky. Ze stejného důvodu je optimální malá miminka je koupat 1x za dva až tři dny, děti se sklony k ekzémům a alergiím pak i 1x týdně. Samotná koupel by pak měla trvat ideálně 5 – 10 minut. S koupelí však počkejte, pokud je miminko čerstvě nakrmené, když je hladové nebo unavené. Mějte po ruce vše, co potřebujete - dětskou vaničku nebo čistou nádobu na mytí naplněnou teplou vodou, 2 ručníky, čistou plenu, čisté oblečení a vatou.



TIPY PRO BEZPEČNÉ KOUPÁNÍ:

- Voda by měla být teplá, ideálně okolo teploty lidského těla (tedy asi 37°C). Zkontrolujte zápěstím nebo loktem a dobře vodu promíchejte, aby nevznikala horká místa.
- Na přebalovacím pultu nebo na koleni nejprve miminku umyjte obličej.
- Poté umyjte vlasy čistou vodou a vlásky osušte.
- Ponořte miminko do vaničky s pomocí jedné ruky, tak abyste mu podepřela hlavu a ramena. Poté použijte druhou ruku k jemnému šplouchání vodou přes miminko, aniž byste vodou moc stříkala.

- Hlavičku miminka vždy udržujte nad vodou.
- Nikdy nenechávejte miminko samotné ve vaně, ani na vteřinu.
- Vyndejte miminko z vaničky a osušte je, přičemž zvláštní pozornost věnujte záhybům na kůži.
- Nyní je vhodný čas na masáž dítěte. Masáž miminku může pomoci uvolnit se a spát. Vyhněte se používání jakýchkoli olejů nebo pleťových vod, dokud vaše dítě nebude mít alespoň měsíc.
- Pokud se Vám zdá, že se dítě koupání bojí a pláče, zkuste se koupat společně. Ujistěte se, že voda není příliš horká. Je snazší, když vaše dítě drží někdo jiný, když vcházíte a vystupujete z vany.



PŘEBALOVÁNÍ MIMINKA

První přebalování bude pro Vás určitě výzva, ale protože kojenci potřebují přebalit opravdu často, již brzy z Vás bude „přebalovací přeborník“. Miminko nenechávejte moc dlouho nepřebalené, protože množení bakterií v mokré znečištěné plence může způsobit bolestivou vyrážku na kůži. Počítejte s tím, že opravdu malé děti potřebují přebalit až 10krát denně, starší děti přibližně 6 krát až 8 krát.

Nejvhodnějším místem pro výměnu plenky je přebalovací podložka nebo ručník na podlaze, Vaše dítě nemůže spadnout. Pokud používáte přebalovací pult, mějte své dítě neustále na očích. Nikdy neodcházejte ani se neotáčejte zády. Starší děti se mohou při přebalování snažit vykroutit. Můžete jim dát hračku nebo je něčím zabavit, abyste odvedla jejich pozornost. Než dáte miminku novou plenku, důkladně mu teplou vodou omyjte a osušte zadeček a pohlaví.



CO POTŘEBUJETE K PŘEBALOVÁNÍ

Než začnete dítě přebalovat, umyjte si ruce a nachystejte si vše potřebné na jedno místo:



- ❑ přebalovací podložku, přebalovací pult nebo ručník
- ❑ vatu a misku s teplou vodou nebo dětské ubrousky bez vůně a alkoholu
- ❑ plastový sáček nebo koš na špinavé pleny a použitou vatu nebo ubrousky
- ❑ krém na ochranu pokožky dítěte, čistou plenku a čisté oblečení

UTIŠENÍ PLAČÍCÍHO DÍTĚTE

Pláč je způsob, kterým Vám miminko dává najevo, že potřebuje ochranu a péči. Není však vždy snadné zjistit, co si přeje. Všechny děti pláčou, některé více než jiné. Nejčastějšími důvody pláče mohou být hlad, špinavé nebo mokré pleny, únava, touha po mazlení, bolest bříška, větry, nuda nebo nadměrná stimulace. Miminka mohou více plakat v určitou denní dobu, nejčastěji v podvečer. Pokud Vaše miminko pláče, zkuste rozptýlit jejich pozornost zvukovými nebo vizuálními podněty, nakrmte je, zkuste jim z přikrývky udělat něco jako hnízdo, houpejte je nebo s nimi tancujte (nikdy s nimi netřeste), můžete takto zkusit jemnou masáž bříška či zádiček nebo teplou koupel.



SPÁNEK MIMINKA

Po většinu dne bude připomínat spíše Šípkovou Růženku, protože může spát i 16 hodin denně. Po pobytu v děloze má miminko opačný spánkový režim. Denní pohyb maminky ho v děloze kolébal ke spánku, zatímco v noci bylo více aktivní. Připravte se tedy na to, že Vaše miminko bude mít úplně jiné spánkové potřeby než Vy. Miminka také v prvních měsících rychle rostou a potřebují často krmit, a to i v noci. Jak dítě poroste, začne postupně vyžadovat méně nočních kojení a bude tak v noci spát déle. Prvních šest měsíců je také dobré, pokud miminko spí ve stejné místnosti jako Vy.

Je dobré dítě od začátku učit, že noční režim se liší od denního. Přes den roztahujte závěsy, hrajte hry a neudržujte úplné ticho, když přes den spí. V noci by Vám mohlo pomoci ztlumit světla, ztišit zvuky, uložit dítě hned po nakrmení a přebalení, nepřebalovat miminko, pokud to není nezbytně nutné, nerozptylovat jeho pozornost. Dítě se postupně naučí, že noc je určena ke spánku.

Přibližně ve třech měsících můžete začít se zaváděním režimu před spaním, který může zahrnovat koupání, přebalování, převlékání, čtení pohádky nebo zpívání ukolébavky. Jde o celkové navození klidné atmosféry, která miminko ukolébá k spánku.

JAK POZNAT, ŽE JE DÍTĚ NEMOCNÉ

Rozpoznat, kdy je dítě opravdu nemocné není vždy jednoduché. Především je důležité důvěřovat svým instinktům. Své miminko znáte lépe než kdokoli jiný, takže poznáte, pokud se změní jeho vzhled nebo chování. Většina varovných příznaků, že něco není v pořádku, je stejná jako u dospělého člověka – vysoká nebo naopak nízká teplota, potíže s dýcháním, barevné změny na kůži, zvracení, průjem, neustálý pláč, letargie, dezorientace. Pokud si u svého miminka všimnete čehokoliv neobvyklého, kontaktujte Vašeho dětského lékaře nebo dětskou pohotovost.

