

Apsveicam ar bērniņa piedzimšanu un atgriešanos mājās no Dzemdību nama!

Mēs esam sagatavojuši padomus, kā kopt mazuli pirmajos dzīvības mēnešos un kādos gadījumos nepieciešams vērties pie ārsta, ja radušās problēmas. Iedrošinām jaunos vecākus uzticēties savām sajūtām un intuīcijai, jo tieši jums ar bērniņu ir visciešākā saikne!

● MAZUĻA HIGIĒNA

Tīrība un higiēna ir priekšnoteikums labai veselībai un dzīvespriekam, tādēļ mazuļa aprūpēšanai no rīta un vakarā jāklūst par neatņemamu ikdienas sastāvdaļu.

● **ACTIŅAS** tīra ar vārītā ūdenī samitrinātu vates tamponu vai salvetīti. Katrai actiņai jāizmanto savs tampons, ar kuru „pārbrauc” pār acs spraugu vienu reizi virzienā no acs ārējā kaktiņa uz iekšējo. Ja actiņu vajag iztīrīt vēlreiz, jāņem jauns tampons.

● **AUSTIŅAS** tīra tikai no ārpuses, izslaukot ārējo auss gliemežnīcu ar mitru vates tamponu. Necentieties tīrīt dziļāk, lai neievainotu bungplēvīti! Bungplēvītes trauma var ietekmēt bērna dzirdi! Mazuļa ausu tīrīšanai aizliegts izmantot kosmētiskos kociņus!

● **DEGUNTIŅŠ** – pirmajās dzīves dienās bērni bieži šņākuļo caur degunu, kas var būt saistīts ar tūsku deguna ejās, un parasti tā ātri pāriet. Normāla parādība ir arī šķaudīšana – tas ir aizsargreflekss, kas palīdz atbrīvoties no augļūdeņiem, gļotām un apkārtējās vides karinātājiem. Deguna ejas nepieciešams tīrīt tikai tad, ja aizliktais deguns apgrūtina zīšanu. Tādā gadījumā degunā iepilina dažus pilienus aptiekā nopērkamā

zīdaiņiem paredzētā jūras ūdens, bet deguna ejas nevajadzētu tīrīt ar kociņiem vai vati.

● **Īpaša vērība jāpievērš mazuļa ĀDAS KROKĀM** – tās katru dienu izslauka ar ūdenī samitrinātu vates tamponu, pēc tam rūpīgi izsusinot. Apsārtuma gadījumā var lietot cinku saturošu bērnu krēmu. Ja mazuļa āda ir sausa (visbiežāk plaukstiņas, pēdiņas), to var ieziest ar treknu, bērniem paredzētu krēmu.

● **NABIŅAS** tīrīšanai īpaša rūpība jāpievērš pirmajās nedēļās, kamēr atkrīt nabas saite un nabas brūcīte pilnībā sadzīst. Nabas saites atlieka parasti nokrīt līdz desmitajai dzīves dienai. Kamēr tā vēl nav nokritusi, nabiņai jānodrošina pēc iespējas labāka gaisa piekļuve un jāseko līdzi, lai tā nekļūtu mitra. Autiņbiksīšu malu priekšpusē ieteicams nolocīt. Vienu reizi dienā nabiņu apmazgā ar vārītu ūdeni un rūpīgi nosusina. Kad nabas saites atlieka nokrīt, brūcīte dažas dienas var nedaudz smērēties. Brūcīti tīra vienu reizi dienā ar vārītu ūdeni, bet pēc vajadzības ar dezinficējošu šķīdumu (40% spirta šķīdumu vai atsevišķos gadījumos ar povidonjoda šķīdumu). Pie ārsta jāvērsas, ja nabas brūcīte asiņo, ja izdalījumi ir ilgstoši vai ar smaku, kā arī, ja parādās iekaisuma pazīmes – apsārtums ap nabas gredzenu.

● **DIBENTIŅŠ** ir mitrumam un kairinājumam visvairāk pakļautā ādas vieta, tāpēc tā aprūpe jāveic regulāri un rūpīgi. Pēc vēdera izejas mazuļa dibentiņš, kā arī dzimumorgānu rajons jānoskalo siltā, vislabāk – tekošā ūdenī, bērnu ziepes lietojot tikai pēc vajadzības. Mazgāšanas virzienam jābūt no priekšpusēs uz mugurpusi, kas īpaši jāievēro meitenēm. Svarīgi pēc mazgāšanas bērna dibentiņu un cirkšņa krokas kārtīgi nosusināt. Mitrās salvetes dibentiņa tīrīšanai ieteicams izmantot tikai pastaigu vai ceļojuma laikā, nevis ikdienas aprūpē. Ādas apstrādei zem autiņbiksītēm nekādā gadījumā nelieto eļļu, jo no tās ātri var veidoties kairinājums. Apsārtuma gadījumā izmanto cinku saturošu krēmu.

● **NADZIŅI** pirmo reizi jāgriez ar desmito dzīves dienu. Tos jācenšas griezt taisni vai viegli ieapaļi,

negriežot līdz pašiem nagu stūrīšiem, lai izvairītos no naziņu ievainošanas un ieaugšanas. Sākumā nagus vieglāk būs griezt, kamēr bērns guļ.

● VANNOŠANA

Bērniņu vannot sāk nākamajā dienā pēc tuberkulozes (BCG) vakcinācijas vai izrakstīšanās dienā, ja vakcinācija veikta ātrāk. Vannošanu var veikt ik vakaru, izņemot dienu, kad nokrīt nabas saite. Vannas ūdens temperatūrai jābūt 36–37°C. Ūdenim nav jābūt vārītam, bet svarīgi, lai tas būtu tīrs. Ne biežāk kā reizi nedēļā bērniņu mazgā ar bērnu ziepēm un matiņus ar bērnu šampūnu.

● MAZUĻA GULDĪŠANA

Fizioloģiski zīdaiņiem vispareizākā gulēšanas poza ir uz muguras. Nolikts uz muguras, mazulis pats galviņu pagriezīs uz vieniem vai otriem sāniem, tāpēc nevajadzētu uztraukties, ka bērns šādā pozā aizrīsies. Pa dienu vecāku klātbūtnē bērniņu var guldīt arī uz sāna, nofiksējot pozu ar pakaviņu vai sarullētu sedziņu, bet pirms ēšanas var paturēt arī uz vēderiņa. Taču nedrīkst mazuli guldīt uz vēdera pa nakti vai atstājot bez vecāku klātbūtnes, jo, guļot uz vēdera, ir apgrūtināta bērna elpošana. Līdz gada vecumam bērniņam spilvenu neizmanto. Lai arī mazulim ļoti svarīgs ir tuvs kontakts ar māmiņu, tomēr drošības apsvērumu dēļ jaundzimušajam vajadzētu iekārtot savu gultiņu vecāku tuvumā, nevis guldīt viņu vecāku gultā.

● HENDLINGŠ

Optimālai mazuļa attīstībai svarīgs ir atbilstošs muskulatūras tonuss un ķermeņa simetrija, tāpēc būtiski jau kopš pirmajām dzīves dienām un arī turpmāk mazuli pareizi celt, turēt un gērbt – darboties ar viņu tā, lai ar savām kustībām sekmētu mazuļa attīstību.

● PASTAIGAS

Pirmajā pastaigā ar mazuli var iet jau nākamajā dienā pēc došanās mājās. Iesākumā ārā ejiet 15—20 minūtes ziemā, bet vasarā – līdz 1 stundai. Ar katru dienu pastaigas ilgumu pagariniet. Karstās vasarās nevajadzētu iet ārā dienas vidū, un jāuzmanās no mazuļa pārkaršanas! Ziemā droši varat doties ārā, ja sals nepārsniedz -10°C , taču jebkurā gadījumā novērtējiet laika apstākļus – gaisa mitrumu un vēja stiprumu.

● ZĪDĪŠANA

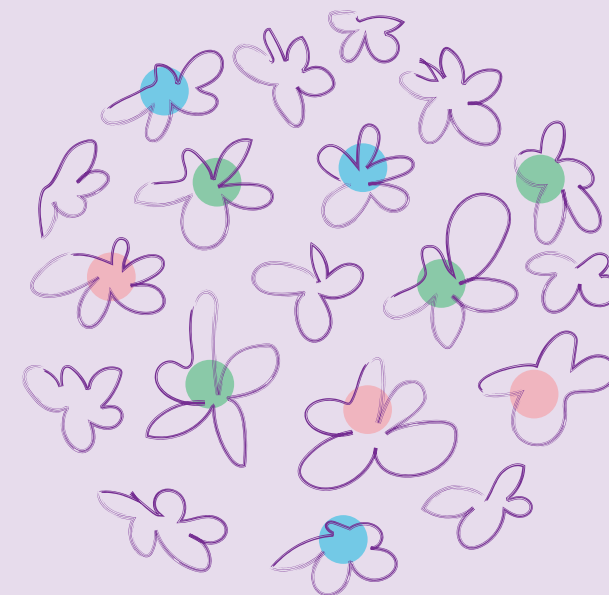
Pirmajās dienās uzsākto zīdīšanu ļoti svarīgi turpināt arī mājās, jo mātes piens ir vispiemērotākais ēdiens jaundzimušajam un zīdāim. Mātes piens ir unikāls produkts, kas veicina bērna smadzeņu nobriešanu un intelektuālo attīstību, stiprina imunitāti, samazina alerģiju un liekā svara risku turpmākās dzīves laikā. Zīdīšana arī stiprina mazuļa emocionālo saikni ar māmiņu. Vislabākā izvēle ir mazuli līdz sešu mēnešu vecumam ēdināt tikai ar mātes pienu, un tikai nepieciešamības gadījumā uzsākt piebarošanu pēc četrus mēnešus vecuma. Ja zīdot mazuli rodas neskaidrības vai problēmas, vērsieties pēc padoma pie ārsta, vecmātes, māsiņas vai zīdīšanas konsultanta, taču galvenais priekšnoteikums sekmīgai zīdīšanai ir vēlme zīdīt savu mazuli.

● TURPMĀKĀ ĀRSTA UZRAUDZĪBA

Par atgriešanos mājās no dzemdību iestādes ģimenes ārsts jums jāinformē pašiem.

● PIE ĀRSTA JĀVĒRŠAS NEKAVĒJOTIES, JA ZĪDAINIM IR:

- Cianoze (zilgana ādas krāsa) vai elpošanas traucējumi
- Asiņošana no jebkuras vietas
- Paaugstināta ķermeņa temperatūra $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Apātija, atteikšanās no ēšanas (vairākās ēdienreizēs)
- Atkārtotas liela apjoma vemšanas
- Krampji



Vēlam izturību, pacietību un daudz skaistu brīžu kopā ar bērniņu!

Zīdaiņa aprūpe mājās



Rīgas Dzemdību nams
Miera iela 45, LV-1013, +371 67011225
www.rdn.lv, Facebook: dzemdibunams