

W DOMU

NOSZENIE DZIECKA

Noworodki i niemowlęta są delikatne i należy się z nimi uważnie obchodzić. Główka noworodka jest ciężka, a mięśnie szyi jeszcze niezbyt silne, dlatego przy podnoszeniu go trzeba jedną ręką podtrzymać główkę.

Najbardziej popularne są dwa sposoby trzymania dziecka:

1. główka dziecka leży w zagłębieniu łokcia matki, jej ręce są splecione pod ciałem dziecka, na rękach podparte są nóżki dziecka; ta pozycja wygodna jest do kołysania malucha i przytulania go, np. gdy płacze
2. dziecko jest trzymane przodem do matki, jego główka leży na jej barku; ta pozycja jest wygodna do noszenia dziecka, np. po karmieniu, aby ułatwić odbijanie.

KARMIENIE PIERSIĄ I ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA

Warunkiem prawidłowego rozwoju małego człowieka jest karmienie odpowiednio zbilansowanym pożywieniem. Najlepsze jest oczywiście mleko matki, gdyż zawiera białko, tłuszcze i mikroelementy w odpowiednich proporcjach. Nie należy również zapominać o naturalnych przeciwciałach znajdujących się w matczynym mleku, chroniących organizm dziecka, którego własny układ odpornościowy dopiero się rozwija.

Ponadto substancje zawarte w matczynym mleku sprzyjają rozwojowi tzw. flory fizjologicznej przewodu pokarmowego dziecka („dobre bakterie”), a w przypadku jakiegokolwiek choroby lub zetknięcia się matczynego organizmu ze szkodliwymi drobnoustrojami w jej mleku pojawiają się przeciwciała przeciwko nim, dzięki czemu maluch od razu otrzymuje skuteczną broń do walki z chorobą. Dzięki tym wszystkim mechanizmom niemowlęta karmione naturalnie rzadko zapadają na ostre infekcje dróg oddechowych i układu moczowego, zapalenie migdałków, ucha środkowego i biegunki. Ssanie piersi zapobiega także wadom zgryzu.

Karmienie jest korzystne również dla matki, która wtedy szybciej odzyskuje siły i nie traci czasu na przygotowywanie sztucznego pokarmu.



PRZEWIJANIE

Pieluchy jednorazowe są wygodne w stosowaniu, łatwo się je zakłada. Są chłonne i często nawilżone balsamem łagodzącym podrażnienia. Chronią ubranko przed zabrudzeniem. Pieluchy tetrowe lub flanelowe wymagają prania i gotowania, ale są dużo tańsze i bardziej ekologiczne. Należy mieć ich około 40. Dla dziecka najważniejsze jest, aby pielucha była sucha. Pieluchy trzeba często zmieniać. Na przewijanie dziecka najlepiej wybrać stałe, wygodne miejsce.

W pobliżu muszą się znajdować:

- ✓ czysta pielucha
- ✓ miseczka z ciepłą, przegotowaną wodą
- ✓ waciki
- ✓ jednorazowe chusteczki nasączone balsamem
- ✓ maść na oparzenia lub zasyпка.

Etapy przewijania

1. Położenie dziecka na materacyku, na rozłożonej tetrowej pieluszce.
2. Zdjęcie brudnej pieluchy i odłożenie jej na bok.
3. Jedną ręką podtrzymanie nóżek dziecka, drugą oczyszczenie rogiem tetrowej pieluchy jego pupy.
4. Umycie pupy dziecka ciepłą, przegotowaną wodą lub chusteczkami z balsamem.
5. Umycie brzuszka, ud i całej okolicy odbytu oraz narządów płciowych.
6. Można pozwolić poleżeć dziecku przez kilka minut, zanim założy się mu pieluchę. Świeże powietrze przyspiesza gojenie oparzeń.
7. Posmarowanie kremem pośladek, ud i okolic narządów płciowych lub nasypanie zasyпки na rękę lub wacik i rozprowadzenie jej na skórze dziecka. (Należy użyć albo maści, albo zasyпки.)
8. Wsuniecie czystej pieluchy pod pośladek dziecka, podkładając rękę pod jego pupę (nie należy ciągnąć go za nogi, bo można uszkodzić biodro).
9. Wygładzenie nierówności pieluchy, zapięcie rzepów (przy pieluchach jednorazowych).
10. Sprawdzenie, czy pielucha nie jest zbyt ciasna lub zbyt luźna.
11. Ubranie dziecka i sprzątanie.



WIEK		SZCZEPIENIE PRZECIW
1. rok życia	5.-6. miesiąc życia	• błonicy tężcowi krztuścowi (trzecia dawka) • poliomyelitis (druga dawka) • zakażeniom <i>Haemophilus influenzae</i> typu b (trzecia dawka)
	7. miesiąc życia	• WZW typu B (trzecia dawka)
2. rok życia	13.-14. miesiąc życia	• odrze śwince różyczce (pierwsza dawka)
	16.-18. miesiąc życia	• błonicy tężcowi krztuścowi (czwarta dawka) • poliomyelitis (trzecia dawka) • zakażeniom <i>Haemophilus influenzae</i> typu b (dawka czwarta, uzupełniająca)
Okres przed-szkolny	6. rok życia	• błonicy tężcowi krztuścowi (pierwsza dawka przypominająca) • poliomyelitis (doustnie, pierwsza dawka przypominająca)
Szkoła podstawowa i gimnazjum	10. rok życia	• odrze śwince różyczce
	11. rok życia	• odrze śwince różyczce – wyłącznie dziewczęta nie-szczepione w 10. r.ż.
	12. rok życia	• odrze śwince różyczce – wyłącznie dziewczęta nie-szczepione w 10. lub 11. r.ż.
	14. rok życia	• WZW typu B, 3 dawki w schemacie 0, 1, 6 miesięcy – wyłącznie, gdy wcześniej nie zaszczepiono w ramach szczepień zalecanych lub obowiązkowych • błonicy tężcowi (dawka przypominająca)

DOLEGLIWOŚCI I CHOROBY

KOLKA

Jest to bardzo częsta dolegliwość, pojawiająca się w pierwszych trzech miesiącach życia dziecka (tzw. kolka trzech miesięcy).

Objawy

Dolegliwości pojawiają się o stałych porach, np. wieczorem, po południu, często podczas karmienia:

- ➡ dziecko przestaje ssać pokarm i zaczyna głośno płakać, krzyczeć
- ➡ brzusek może być wzdęty w związku z zatrzymaniem gazów
- ➡ czerwienieje twarz
- ➡ zaczyna kopać nóżkami
- ➡ uspokaja się po wzięciu go na ręce, jednak po ponownym położeniu dolegliwości nawracają.

Przyczyny

Za najważniejszą przyczynę występowania kolki niemowlęcej uznaje się niedojrzałość enzymatyczną i motoryczną młodego przewodu pokarmowego. Ponadto dziecko może być wrażliwe na niektóre pokarmy w diecie karmiącej piersią mamy. Ból związany być może też z polykaniem powietrza podczas karmienia.

Diagnostyka

Podstawą postawienia rozpoznania kolki niemowlęcej jest wykluczenie innych chorób, dających podobne objawy, po starannym zebraniu wywiadu i zbadaniu dziecka przez lekarza. Jedno z zaproponowanych kryteriów rozpoznania tej dolegliwości okresu niemowlęcego opisuje **tzw. reguła trzech**: niemowlęta cierpiące na kolkę płaczą ponad 3 godziny dziennie, przez więcej niż 3 dni w tygodniu i łącznie przez co najmniej 3 tygodnie.

Zalecenia

Kolka ustępuje samoistnie i nie ma w zasadzie typowego leczenia. Jest jednak powodem dużego niepokoju rodziców. W celu złagodzenia jej objawów zaleca się trzymanie dziecka na rękach i lekkie kołysanie go, gdyż działa to kojąco. Ponadto, po każdym posiłku, trzeba odczekać, aż dziecku „odbije się”. Można również na pewien czas zrezygnować z karmienia piersią na rzecz wysoko zhydrolizowanego mleka zastępczego, zastosować ciepłe okłady i masaż brzuszka bądź podawać do wypicia wywar z kopru włoskiego.

ULEWANIE I WYMIOTY

Ulewanie, będące do około 6. miesiąca życia stanem fizjologicznym u noworodków i niemowląt, polega na mimowolnym cofaniu się do jamy ustnej i na ze-