

Pierwsze godziny w domu z dzieckiem

Aby wesprzeć pierwsze noce w domu, przygotowaliśmy krótkie podsumowanie z ważnymi informacjami na temat dbania o siebie i dziecko.

Poinformuj swoją organizację opieki położniczej przed powrotem do domu (również w nocy). W razie jakichkolwiek wątpliwości lub pilnych pytań prosimy o kontakt z położną. Upewnij się, że w domu nie jest zbyt zimno (około 20°C) i użyj chusty, aby utrzymać dziecko w ciepłe poza łóżeczkiem. Zapisz wszystkie mokre pieluchy i pieluchy, temperaturę i odżywianie w planie opieki położniczej, który otrzymałaś od organizacji opieki położniczej.

Dla Twojego dziecka

Sygnaly zasilające

Zwróć uwagę na sygnały karmienia u dziecka. Jeśli Twoje dziecko jest głodne, możesz to zobaczyć w jego zachowaniu: mniej głębokim spaniu/budzeniu się, szukaniu ruchów głową lub ustami, mlaskaniu, ssaniu rączek lub palców, rozglądaniu się lub wydawaniu dźwięków. Jeśli zauważysz te objawy, nie czekaj, aż Twoje dziecko stanie się naprawdę niespokojne i zdenerwowane, ale spróbuj karmić, gdy dziecko o to poprosi. Zanotuj wszystkie karmienia dla pielęgniarki położniczej.

Karmienie piersią

Staraj się przystawiać dziecko do piersi przynajmniej co 3 godziny. Nawet jeśli Twoje dziecko jest niespokojne, zawsze możesz przystawić je do piersi w międzyczasie. Im częściej, tym lepiej. Ssanie piersi i trzymanie dziecka przy sobie jest dobre na początku karmienia piersią. Nie ma nic złego w tym, że Twoje dziecko nie ssa dobrze przy każdym karmieniu. Picie kilku minut na mostek jest w porządku przez pierwsze 24 godziny. Nie pozwól dziecku jeść dłużej niż 15-20 minut na pierś.

Karmienie butelką

Upewnij się, że butelka jest odpowiednio wyczyszczona. Można go myć w zmywarce lub zagotować butelkę. Staraj się podawać dziecku butelkę co 3 godziny. Zaoferuj 10-15 cm³ w butelce pierwszej nocy. Postępuj zgodnie z instrukcjami na opakowaniu żywności w celu przygotowania. Sprawdź temperaturę, umieszczając kroplę mleka na wewnętrznej stronie nadgarstka. Nie powinno to być cieplejsze ani zimniejsze niż nadgarstek. Odlej nadmiar mleka, oferując do 15 cm<>. Może się zdarzyć, że Twoje dziecko nie wypije wszystkiego, to nie ma znaczenia. Po użyciu dobrze wypłucz butelkę zimną wodą i pozostaw do wyschnięcia do góry nogami na czystej, suchej szmatce.

Mdłości

Przez pierwsze 48 godzin dziecko może mieć mdłości, a zatem wymiotować i nie chceć pić. To nie jest problem i samo się zatrzyma.

Płakać

Płacz jest normalnym zachowaniem dziecka. To ich jedyny środek komunikacji. Czasami jest ku temu powód, nie zawsze tak jest. Niemowlęta mogą płakać, gdy są głodne, gdy mają brudną pieluszkę, gdy temperatura jest zbyt wysoka lub gdy szukają bezpieczeństwa. Jeśli sprawdziłaś to wszystko, a dziecko nadal płacze, weź je do siebie i pociesz je.

Usprawiedliwienie

Przed każdym karmieniem przewijaj dziecko. Ważne jest, aby mieć oko na pieluchy z siusiu i kupą. Większość pieluch ma znak wskaźnika. Jeśli zmieni kolor na niebieski, jest w nim siusiu. Możliwe, że w pieluszcze są pomarańczowe/czerwone plamki. Są to kryształki kwasu moczowego, tzw. moczany. To zniknie samoistnie. Zachowaj pieluchy do powrotu pielęgniarki położniczej, wtedy może to sprawdzić. Zapisz wszystko.

Odchody

Przez pierwsze kilka dni dziecko traci czarne, lepkie stolce zwane smótką. W razie potrzeby nasmaruj pupę dziecka wazeliną, aby łatwiej było szczotkować poślądki.

Łóżeczko

Ustaw łóżko tak, aby stopy dziecka znajdowały się dość blisko nóg łóżka, a pościel sięgała mu do ramienia.

Temperatura

Temperatura dziecka powinna wynosić od 36,7 do 37,5 stopnia. Jeśli jest inaczej, postępuj zgodnie z poniższą tabelą. Użyj termometru, aby zmierzyć temperaturę. Termometr powinien być całkowicie włożony w poślądki aż do srebrnego/złotego końca, aby uzyskać wiarygodny pomiar. Czyść go za każdym razem po ponownym ubraniu dziecka. Robisz to za pomocą kawałka waty i alkoholu, które są zawarte w pakiecie ciężowym. Czysty termometr zawsze możesz przechowywać w etui.

U noworodków przepływ krwi nie jest jeszcze tak dobry. W rezultacie często mają zimne i/lub sine dłonie i stopy.

Słoiki

Napełnij termoфор ciepłą wodą, mocno dokręć nakrętkę, sprawdź, czy termoфор nie przecieka. Zawij termoфор w pieluchę muślinową lub użyj woreczka na termoфор. Upewnij się, że termoфор znajduje się zawsze na kocu, a nasadka jest skierowana w stronę podnóżka.

Temperatura dziecka

Poniżej 36 °C	Zmierz ponownie na kontrolę i zadzwoń do położnej.
od 36 do 36,5 °C	Noś czapkę i najlepiej kontakt skóra do skóry. Albo w łóżku z czapką na głowie, dodatkowymi ubraniami, dwoma termoformami (uzupełnienie). Po godzinie ponownie zmierz temperaturę dziecka. Do tej pory temperatura musiała wzrosnąć o pół stopnia. Jeśli nie, zadzwoń do położnej.
od 36,5 do 37,0 °C	Rozgrzej łóżko termoforem. W łóżku zakładam kapelusz i dobrze dopasowane ubranie. 1 termoform w łóżku (na górze pokrowca). Temperatury ponownie przy następnym karmieniu.
od 37,0 do 37,5 °C	Czapka z głów w łóżku. Brak termoform w łóżku.
od 37,5 do 38,0 °C	Czapka z głów, koc mniej lub mniej ubrań, żadnych termoform. Po godzinie ponownie zmierz temperaturę dziecka. Jeśli temperatura utrzymuje się powyżej 37,5 °C, wezwij położną.
Powyżej 38,0 °C	Zawsze dzwoń do położnej.

Dla mamy

Utrata krwi

Oderwanie łożyska (łożysko) powoduje dużą ranę w macicy. W związku z tym może dojść do znacznej utraty krwi. Nie można tego porównać do okresu. Skrzepy wielkości małej pięści są normalne, nie przejmuj się tym. Zawsze przekaż go pielęgniarce położniczej następnego dnia rano. Skontaktuj się z nami, jeśli jest to więcej niż dwa skrzepy dziennie lub więcej niż dwie pełne podpaski poporodowe w ciągu godziny.

Siusiu

Upewnij się, że oddajesz mocz regularnie, najlepiej przed każdym karmieniem. Jeśli nie jesteś w stanie oddać moczu w ciągu sześciu godzin od porodu, skontaktuj się z położną.

Przyjemnie jest susiać pod prysznicem lub splukiwać wodą. Spowoduje to, że będzie się mniej palić.

Następstwa/szwy

Jeśli cierpisz na następstwa lub jakiegokolwiek szwy, możesz wziąć 6 paracetamole po 2 mg co 500 godzin.