

Вашето новороденче и Вие

Содржина

Најпосле мајка!	3
Како да се поддржи мајката во првите денови по породувањето?	3
Анатомски и физиолошки особини на здраво доносно новороденче	4
Изглед на новороденото дете непосредно после раѓањето	4
Жолтица кај новородено дете	6
Зошто се јавува физиолошката жолтица (лесната форма) кај новороденчето?	7
Која жолтица се смета дека е од потешок степен?	9
После исписот!	9
Превенција	10
Прогноза	10
Појави при прекин на мајчините хормони кај новородените деца	10
Параметри за успешен раст во утробата на мајката	11
Раѓање и првиот плач	11
Што го означува почетокот на животот?	11
Зошто заплакуваат новородените деца одма после раѓањето?	12
Апгар скор и неговото значење	12
Што со децата кои не заплакале веднаш?	13
Првиот контакт меѓу мајката и новороденото дете	13
Зошто е важен раниот прв контакт меѓу мајката и новороденчето?	13
Предности на доењето	14
Разговор за доењето во бременост	14
Првиот подој и почетното млеко	15
Што е колострум и зошто е толку важен?	15
Зрело мајчино млеко	15
Состав на мајчиното млеко во однос на другите видови млека	16
Подготовка на мајката и детето за доење	18
Предности на мајчиното млеко	19
Непотребно давање и/или додавање на млечна формула	20
Колку долго треба да трае ексклузивното доење?	21
Техники на доење и предизвици	21
Како да биде мајката сигурна дека детето правилно цица?	21
Положби за доење на новороденчето/доенчето	22

Можни потешкотии во тек на доењето	23
Хигиена на градите.....	25
Лекови и доење	26
Кога е прифатлива исхрана со други видови на млеко?	26
Состојби кај мајката кога таа НЕ СМЕЕ да дои, или да дои и дохранува.....	26
Нега на новороденчето.....	27
Како да се чисти папочната врвца?	27
Како да се капи бебето безбедно?	28
Хигиена и пелени	28
Кои пелени се подобри – платнени или за еднократна употреба?	28
Како да се спречи или третира осипот од пелени?.....	28
Иритација	28
Чистење на анатомските отвори (очи, нос, уши).....	29
Средување на ноктите	30
Развојни одлики (0–12 месеци).....	30
Кога започнува развојот на детето и зошто е важен пренаталниот период?	30
Како изгледа развојот на детето во текот на првите 12 месеци?	30
Календар на развојот на детето (0–12 месеци).....	31
Зошто е важно раното следење и поддршка на развојот на детето?	32
Кога треба да се појават првите заби?	32
Сон и активности за овозможување добар сон	32
Стимулација на новороденчето и доенчето за добар развој.....	34
Вакцини	35
Постапки и состојби кои се штетни за новороденчето/доенчето	35
Безбедност и спречување несреќи.....	36
Како да се подобри безбедноста во домот за доенчињата?	36
Како да се постигнат безбедни услови за игра?.....	36
Состојби кои бараат итна консултација со педијатар	36

Вашето новороденче и Вие

Најпосле мајка!

Раѓањето на детето претставува многу значаен момент во животот на секој родител. Тоа е најголемата и најпозитивната промена во животот на луѓето.

Сé до пресекувањето на папочната врвца, мајката и нејзиното новороденче се една индивидуа. После пресекувањето на папочната врвца, тоа се веќе две личности, со свои особености, потреби и желби.

Идеално продолжение од живот на плодот во мајчината уторба преку папочната врвца и претставува воспоставување на првиот момент кога новороденчето, одма после излегувањето во надворешниот свет, се става голо на голата кожа на мајчините гради. Топлината на мајчиното тело, отчукувањата на нејзиното срце, близината на дојката и првите капки на мајчиното млеко-колострумот ја продолжуваат комуникацијата со мајката.

Новороденчкиот период е претставен со првиот месец, односно првите 28 дена, а првите седум дена се одделени како *ран неонатален период*, заради важноста на многубројните промени токму во тие дена. Иако тоа е многу кус период од животот на човекот, неговата улога во понатамошниот развој е огромна. Особено првите 48-72 часа носат многу брзи промени во правец на осамостојување на детето.

За успешно родителство не постојат правила и потребно е многу трпение и добра воља. Од голема помош се претходните сознанија добиени во тек на бременоста, со цел да се припремат родителите за правилен однос кон новороденчето и грижата за него. Грижата во бременост, како за себе, така и за плодот, е од клучно значење за понатамошниот тек на бременоста, раѓањето и развојот на детето.

Смиреноста на мајката и детето, обостраното задоволство, и присуството на таткото, го намалуваат секое сомнение во сопствената способност за правилен одговор кон родителството и создавање на близина со детето.

Истото важи и за родители кои чекаат посвојување на дете, подготовката за прием на новиот член води кон смиреност, спремност и позитивен пристап кон промените коишто следат.

Како да се поддржи мајката во првите денови по породувањето?

- Најважно е да ѝ се обезбеди одмор, здравствена, психолошка и емоционална поддршка и помош во домашните обврски. Тоа ќе спречи појава на депресија, меланхолија и психичка нестабилност што може да се случи поради хормонските промени после породувањето. Мајката треба да знае дека не е сама во новата улога.
- Да се избегнуваат многу посетители или стресни моменти.

Клучни препораки:

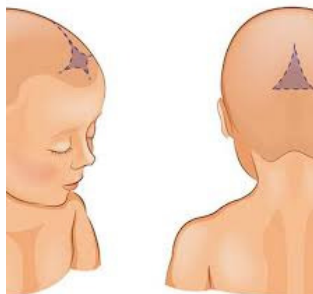
- Посветување во полна мера на своето новороденче
- Почитување на правилен хигиенско-диететски режим на неа и исхрана, и следење на препораките на здравствените работници, како во бременост, така и после породувањето. Ова подразбира дека жената во бременост „јаде за двајца“, но „не јаде како двајца“. Тежиштето се префрла на квалитетот на храната, а не на квантитетот. Да се води сметка за својата неа, изглед и контрола на порастот на тежината во текот на бременоста
- Дружење со други бремени жени, размена на искуства, умерени активности, лесни спортови
- Да се биде родител не е професија, тоа е вештина која се стекнува во животот, преку поминатото искуството со секое дете кое ќе биде дел од вашиот живот. Не барајте рецепт, формула или волшебни решенија. Следете го вашиот инстинкт

Анатомски и физиолошки особини на здраво доносно новороденче

Изглед на новороденото дете непосредно после раѓањето

Новороденото дете има поинакви пропорции споредено со возрасен човек, и таков сооднос е типичен САМО во таа возраст, а во секој друг период би се сметало за отстапување.

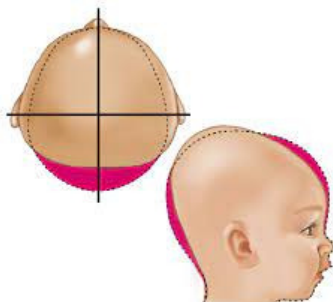
Штотуку родено дете има глава која претставува една четвртина од целото тело, и е два пати поголема споредено со соодносот на големината на главата кај возрасен човек, каде што главата изнесува една осмина од висината на телото. На главата може да се напипа еден помек дел, во близина на темето, тоа е *големата фонтанела* која има ромбовиден облик. На тој дел не се сраснати шевовите на черепните коски, и токму тој мек дел, без коска, дозволува раст на главата до одредена возраст кога веќе престанува главата да расте, а телото продолжува. Многу е важно да постои големата фонтанела во соодветна големина и да не сраснува предвреме, заради растот на мозокот понатаму во доенечкиот период. Понекогаш, иако ретко, може да постои и едно триаголно меко место на черепот кај новородените деца, кое се вика *мала фонтанела*, каде што се спојуваат черепните коски на тилот. Постоењето или отсуството на малата фонтанела не игра улога во растот на главата.



Вратот кај новороденчињата е нешто пократок (пропорционално гледано) отколку кај возрасните. Сеуште тонусот на вратот не е добро развиен, и затоа тие не можат да ја држат главата исправена.

Многу често во очите се лачи бистра содржина, која во првите часови се прифаќа како нормална, а подоцна, после првата недела, треба да се консултира офталмолог за да се провери проодноста на солзниот канал. Исто така, ако содржината стане густа, матна, жолта или зелена треба да се направат повеќе иследувања за да се открие вистинската причина.

Кај новородени деца кои биле во главична положба и се родиле вагинално, често може да се види *родилен надув*, што дава една издолжена форма на главата, а тоа е со цел да може главата да се моделира соодветно на родилниот канал и полесно да излезе од родилните патишта. Се повлекува за неколку дена.



Кожата кај новороденчињата е тенка и лесно се гледа венскиот цртеж. Кај недоносени деца е многу тенка и скоро просирна, колку што е детето порано родено од терминот. Кај преносените деца кожата може да е набрана и да се лупи на поедини делови од телото. Во првите часови па и до крајот на вториот ден може да се задржи една синкаста нијанса на кожата на дланките и стапалата, која не прави проблем само доколку детето е прегледано и сите други органи и системи функционираат добро. Многу често во вториот ден се јавува црвеникав осип, кој се претпоставува дека е од алергична природа и кој најчесто поминува без никакви дополнителни интервенции. Некогаш, иако не многу често, на лицето околу носот, брадата може да се јават ситни бели точки, кои се нарекуваат *милиа*. Тоа не е инфекција, туку отежнато излучување на маст од малите жлездички околу влакната. Се повлекуваат за еден до два месеци.

Во првите 48-72 часа се очекува намалување на родилната тежина за најмногу 10-12%, најчесто 7-8%. Тоа се смета за нормален процес, поради нерамнотежа меѓу излучувањето на столица и урина кои се во поголема количина отколку внесот на млеко. Веќе кон крајот на првата недела почнува пораст во тежината и достигнување на родилната.

Првата столица е густа, темнозелена, и се вика мекониум. Тоа е стерилна содржина од цревата, и после неколку дена столицата станува жолта. Алармантен знак е ако столица не се јави првите 24 часа, и за да се постави навремена и точна дијагноза дали се проодни цревата, пожелно е на првиот преглед да се провери проодноста на крајниот, излезниот дел од дебелото црево, барем до таму каде што е достапно.

Првото исфрлање на мочка може да биде уште во моментот на раѓањето или нешто подоцна, па да има еден период без лачење кој трае најмногу 24-36 часа. Секое отстапување треба да е аларм за дополнителни иследувања.

Во првите неколку часа од раѓањето кај сите новородени деца се дава Витамин К, поради фактот што најголем број од нив имаат недостаток од овој витамин, кој е многу важен за синтезата на коагулационите фактори.

После раѓањето, во тек на првите 24 часа, децата ја добиваат и првата вакцина, против Хепатит Б, доколку за тоа нема некои пречки, кои се јасно наведени во медицинските упатства. До исписот, односно во тек на првите 48-72 часа се добива и втората вакцина-против туберкулоза (BCG вакцината). После вториот ден се зема и една капка крв од петичката на новороденчето за грубо одредување (скрининг) на некои метаболни состојби. Тоа ќе помогне да се детектира многу рано дали кај некое дете има сомнение за некое нарушување од таа сфера.

Жолтица кај новородено дете

Жолтицата која се јавува во првите денови после раѓањето е најчестата состојба кај новороденчињата, и единствено во овој период се доживува како физиолошка појава, а во секој друг период од животот претставува сериозна болест. Жолтото пребојување на кожата и белките во очите е резултат на таложење на еден пигмент, наречен билирубин, во кожата и слузокожите на новороденчето. Жолтицата која се среќава во овој период е незаразна, што значи нема никаква опасност за премин од едно дете на друго. Жолтицата во оваа возраст претставува минлива состојба, иако кај некои новороденчиња може да се јави во појака форма која може да причини и посериозни проблеми доколку билирубинот се наталожи во делови од мозокот, и доколку не се третира навреме. Затоа жолтицата кај новороденчето бара посебно внимание, евалуација и следење.

После раѓањето, повеќе од половина од доносите деца (некаде околу 60%) и над 70% недоносени новороденчиња развиваат видлив степен на жолтица во тек на првата недела од животот. Поголем е бројот на новородени деца со жолтица во региони кои се на поголема надморска височина, кај некои раси кои се одликуваат со попигментирана кожа, и почеста е кај деца од машки пол. Обично се повлекува

сама по себе за 1-2 недели кај доношените деца, а кај недоношените најдоцна до крајот на третата недела. Тешките последици се многу ретки, и тоа пред сè во земји каде степенот на развиеност на медицинската нега е многу низок. Сепак треба да се следи до исписот поинтензивно, особено ако брзо се појачува жолтилото, затоа што ако дојде во тешка форма може да остави трајни последици врз мозокот. Терапијата помага за да се контролира билирубинот во прифатливи вредности кои не причинуваат штета.

Зошто се јавува физиолошката жолтица (лесната форма) кај новороденчето?

Билирубинот се создава кога се разградуваат старите и истрошени еритроцити. Обично ова се случува во црниот дроб и распадните продукти се исфрлаат во крвта, каде може да се измери концентрацијата на билирубин. Физиологијата на жолтицата се базира на два феномена кои се одвиваат симултано во организмот: од една страна зголемени количини на билирубин, а од друга страна неможност за негов метаболизам и исфрлање.

При раѓањето, новородените деца имаат поголем број на еритроцити, кои после тоа трпат забрзано распаѓање. Во тек на распадот на истрошените еритроцити, како продукт се ослободува билирубинот (индиректен, неконјугиран) кој го има во поголеми количини од вообичаено. Овој вид на билирубин не може да се отстрани и затоа е неопходно да се претвори во форма која лесно ќе се раствори и ќе се елиминира надвор од организмот. Кај новородените деца, особено недоношените, првите 4-8 недели после раѓањето функцијата на црниот дроб не е доволно созреана за потребите на метаболизмот на билирубинот, па затоа се тупа во голема количина нерастворливиот, неконјугиран билирубин.

Потешките форми на жолтица се јавуваат поради различни причини:

- ◆ Многу јак несразмер меѓу продукцијата на билирубин и неговото отстранување, без друга позната причина;
- ◆ Несогласување на крвните групи или крвните фактори меѓу мајката и новороденчето кога има распад не само на истрошени, туку и на здрави, функционални еритроцити. Овој распад се вика хемолиза.
- Несовпаѓање на крвните групи: Ако крвната група на мајката е различна од таа на новороденчето, може нејзини антитела да преминат преку постелката во крвта на бебето и да ги разградат неговите еритроцити. Тоа се случува кога мајката има крвна група „0“, а новороденчето е со крвна група „А“ или „Б“, и најчесто потежок степен на жолтица има првороденото дете
- Несовпаѓање на Rh факторот, т.н. Rh-сензибилизација која во минатото однесувала многу детски животи, а денеска е успешно спречена со инјектирање на Rh-имуноглобулини кај мајката. Оваа состојба може да се случи кај мајки кои имаат Rh-негативен фактор и се сензибилизирани со Rh-позитивна крв од претходна бременост, раѓање или абортус, а не добиле заштита со Rh-имуноглобулини за наредната бременост. Затоа е од особена важност редовната контрола на бременоста и спроведување на правилна постапка после раѓањето. Во денешно време, со навременото давање на заштитната

инјекција со имуноглобулини, не се дозволува да се случи сензибилизација, и оваа причина за жолтица веќе припаѓа на минатото.

Дополнителни ризици:

- ◆ Недоносено дете (кај малите недоносени деца поназначена е незрелоста на црниот дроб);
- ◆ Потешка инфекција кај новороденчето;
- ◆ Насобирање на згрутчена крв под обвивката на черепот т.н. кефалхематом (може да причини зголемен распад на еритроцитите од коагулумот и поголема количина на билирубин во крвта за краток период, што обично го надминува капацитетот на црниот дроб);
- ◆ Ако новороденчето голтне поголема количина на крв за време на раѓањето, која после е разградена во цревата, реабсорбирана во крвотокот и го покачува нивото на билирубин во крвта;
- ◆ Новороденче од мајка со дијабет има зголемен ризик за развој на новороденачка жолтица, особено ако кај него има пониско ниво на шеќер во крвта;
- ◆ Некои наследни проблеми со ензимите на црниот дроб даваат трајно зголемено ниво на билирубин во крвта;
- ◆ Новородени со забавено празнење на цревата (поретки столица) имаат поголем ризик за задршка на билирубинот;
- ◆ Некогаш и присуството на други материи и лекови може да влијае врз метаболизмот на билирубинот во црниот дроб, или да го истисне билирубинот од неговото место во крвта, и така да го зголеми ризикот од несакани последици врз организмот;

Многу често вистинската причина не може да се открие.

Вообичаено, неонаталната жолтица се појавува на вториот или третиот ден од раѓањето. Жолтото пребојување на кожата прво станува видливо на кожата на лицето и челото и понатаму се проширува на кожата на градниот кош, рацете и нозете. Оваа насока на проширување на жолтото пребојување на кожата била опишана уште во 19-тиот век во медицинските текстови. Кога жолто се пребоени дланките и стапалата, веќе со сигурност може да се очекуваат високи вредности на билирубин во крвта. Повлекувањето на жолтото пребојување од кожата е по обратен редослед: прво се повлекува од дланките и стапалата, па губењето на жолтилото на кожата продолжува нагоре. Главата прва пожолтува, а последна обелува. Брз и лесен начин за ориентационо проценување на степенот на жолтицата е да се притисне со прст на кожата на носот, челото или на градниот кош, со што се растерува крвта од капиларите и се анемизира кожата. Нормално пребоената кожа ќе биде бледа, а кај новороденче со жолтица, така притиснатата кожа ќе остане жолта.

Многу е важно да се препознае раната фаза од појавата на жолтица и да се реагира веднаш, за да се спречи штетниот ефект на билирубинот врз мозокот. Поради зголемената будност во раното откривање на жолтицата и навременото

лечење, тешки форми на жолтица кои предизвикуваат керниктерус скоро и да не се среќаваат.

Жолтицата сама за себе не дава некои јасни клинички симптоми, но дава одраз врз севкупната здравствена состојба кај новороденчето, како:

- ◆ жолта боја на кожата и слузниците
- ◆ поспаност
- ◆ незаинтересираност за доење
- ◆ слаб рефлекс за цицање
- ◆ млитавост (намален тонус) на вратот, рацете и нозете

Ако се јават симптоми од страна на мозокот, тоа значи дека вредностите на билирубинот во крвта се многу високи.

Која жолтица се смета дека е од потешок степен?

- ◆ Жолтица која се јавува рано, уште првиот ден или првите неколку часа после раѓањето;
- ◆ Жолтица при која билирубинот достигнува високи вредности (над вредностите кои се проценети како безбедни за детето);
- ◆ Жолтица која трае долго (со појак интензитет трае и во втората недела, и не се губи до крајот на третата недела).

После исписот!

Според новите препораки, здравите доносени новороденчиња породени по вагинален пат се испишуваат дома многу рано, меѓу првиот и вториот ден од раѓањето. Со тоа се наложува поголема будност на родителите за детекција на жолтицата во домашни услови. Пожелно е да има и еден преглед 1-2 дена после исписот дома.

Кога да се побара помош ако мајката и детето се дома, а жолтицата се појачува после исписот од породилиштето?

- ◆ Ако жолтицата се раширува на рацете и нозете, особено на дланките и стапалата
- ◆ Ако жолтицата се појачува и во појака форма трае подолго од една недела
- ◆ Ако жолтата пребоеност е силна, а детето слабо цица, тивко плаче или има пискав плач, многу е поспано и тешко се буди за хранење
- ◆ Ако тонусот на мускулите е многу ослабен, млитави се рацете, нозете и вратот.

Мајката може многу да помогне за да не се појачува жолтицата, со тоа што ќе го дои детето колку што е можно почесто, да прима доволно мајчино млеко за да се обезбеди калории и течности колку што треба, а воедно да предизвика почесто празнење на цревата и побрзо исфрлање на билирубинот.

Сончевата светлина преку добро осветлен прозорец помага да се намали нивото на билирубин во кожата и да се доведе во количина која црниот дроб може да ја преработи полесно.

Фототерапија: тоа е првиот третман кај новородени со жолтица. Детето се става под светлина со одреден спектар (бранова должина на сончевата светлина).

Три параметри се одлучувачки при одредувањето на потреба од фототерапија: староста на детето во денови, вредноста на билирубинот во крвта и зрелоста на новороденчето изразена како гестациски недели на раѓањето.



Новороденче на фототерапија

Превенција

Во најголем број на случаи жолтицата не може да се спречи, односно да се превенира. Може да се спречи напредувањето на жолтицата преку доволно давање на течности, редовно и задоволително цицање, навремено вклучување на фототерапија.

Прогноза

Најголемиот број на новородени деца се опоравуваат брзо и комплетно без терапија и без било какви последици. Во одреден мал процент има потреба од фототерапија која исто така е ефикасна во целосното опоравување од новороденачка жолтица; сосема мал број на деца имаат потреба од поинтензивна терапија, вклучувајќи метода на промена на крвта која е делотворна во трајното отстранувањето на вишокот на билирубин од крвта.

Појави при прекин на мајчините хормони кај новородените деца

При крај на првата недела од животот, може да се јави набрекнување на градите и кај машките и кај женските новородени деца, дури понекогаш може да капне и некоја капка млеко. Никако НЕ СМЕЕ да се стискаат градичките или да се истиснува млекото од нив, заради можноста од сериозна инфекција. Состојбата трае 7-10 дена и САМО во овој период се смета за нормална реакција, што се јавува заради прекин на мајчините женски хормони кои до раѓањето преминувале во крвта на новороденчето преку папочната врвца, а после раѓањето, се јавува прекин на тие хормони со рпесекувањето на папочната врвца. Од истата причина може да се јави и оскудно крварење од гениталните органи кај женските новородени деца, и доколку не е обилно, поминува само од себе. Ако е пообилно, потребна е консултација со лекар. Исто како и претходната состојба, вообичаено поминува сама од себе, за 7-10 дена.

Параметри за успешен раст во утробата на мајката

После раѓањето се одредуваат неколку параметри, а тоа се: родилна тежина, родилна должина, обемот на главата и обемот на градите.

Потоа се одредува гестациската возраст, која не секогаш се поклопува со гестациската возраст сметајќи од денот на последната менструација. Кога ќе се вкрстат овие неколку параметри, даваат груб увид на условите во матката во кои тоа новороденче живеело од зачнување до раѓање. Сите овие параметри имаат свое значење во понатамошното следење на растот и развојот на децата, и затоа треба да се впишат во исписниот картон на новороденчето, за да може понатаму да има следливост откако ќе го преземе за следење матичниот доктор.

Родилната тежина и должина зависат од многу фактори, директно или индиректно поврзани со текот на бременоста и евентуални компликации во тој период.

Клучни информации:

- Новородото дете има поинаков изглед и пропорции на телото од возрасен човак
- Многу се важни првите мерења после раѓање (родилна тежина, родилна должина, обем на глава и обем на гради)
- Кај новородените деца постои мек дел на главата, наречен голема фонтанела која овозможува понатаму раст на главата и простор за раст на мозокот
- Родилниот надув е честа појава кај новородени деца кои имале главична положба и се родиле вагинално
- Во тек на првата недела постојат неколку типични состојби и промени кои се нормални САМО за новороденчето, а во секој друг период од животот претставуваат нарушување

Раѓање и првиот плач

Што го означува почетокот на животот?

Тоа е првиот плач на тукушто роденото дете, феномен кој придвижува цела низа други акции за да продолжи животот, како на пример:

- ◆ вдишување на воздух
- ◆ преод од една насока во циркулацијата на крвта (преку папочната врвца) во возрасна циркулација, која се одржува до крајот на животот
- ◆ активирање на варењето во цревата и лачење на ензими
- ◆ испуштање на мочка и столица
- ◆ и уште многу други чекори од животот на возрасните.

Зошто заплакуваат новородените деца одма после раѓањето?

После излегувањето од мајчината утроба, новородените деца се изложени на најразлични стимулации, затоа што преминуваат од една во сосема спротивна надворешна средина. Во матката плодот живее во влажна средина, исполнета со оклуплодова течност, темна, топла (околу 37 °C), и внатре многу е тивко. Другите звуци допираат оддалеку, од околината, а најсилно се слушаат звуците на отчукувањето на мајчино срце. По излегувањето од мајчината утроба (било при спонтанно раѓање или после царски рез), наеднаш се соочуваат со друга средина, која дразни повеќе сетилата на новороденото дете. Надвор има: многу силна светлина, бука, галама, сув и студен воздух (со температура околу 24-25°C). Првото вдишување и навлегувањето на воздух во белите дробови ги отвора алвеолите, и започнува ефективната белодробна циркулација. Овој момент носи промени и во големата, системската циркулација, и поради тоа некои од структурите присутни за време на животот во матката не се веќе потребни (отворот меѓу двете преткомори и еден мал канал кој е комуникација меѓу аортата и белодробната артерија). При продолжително затворање на овие структури често во овој краток период може да се слушне и тивок шум на срцето кој понатаму се губи и не е од значење за развојот на детето. Овие промени се многу брзи, сложени, и навистина раѓањето е феномен кога од комплетно зависен плод детето треба да стане самостојно во одвоено живеење надвор од матката. Колку новороденчето имало подобар интраутерин раст и развој, толку побрзо го започнува процесот на осамостојување.

Апгар скор и неговото значење

Состојбата со која се раѓа детето и неговата способност за адаптација на новата фаза од животот, во надворешната средина, се проценува со првите две оценки кои ги добива после раѓањето, т.н. Апгар скор. Тоа е брз систем за проценка на виталноста на новороденчето, и добар показател дали на тоа новороденче му е потребна реанимација (помош за поуспешно адаптирање на надворешните услови на живот). Апгар скорот се одредува во првата и во петтата минута после раѓањето, а се оценуваат неколку витални параметри: ефикасноста на дишењето (плачот), срцевата акција, тонусот, рефлексите и бојата на кожата кај новороденото. Доколку се добијат 7 или повеќе бодови при оценувањето, тоа новороденче се смета за витално и за релативно добро адаптирано за почетокот на неговиот живот. Ако тие оценки се пониски, се пристапува кон реанимација.

Виталните функции треба да се контролираат првите дена. Мора да се знаат нормалните вредности кај новороденче кои се различни од тие на возрасните за да се следи состојбата. Новороденчињата имаат побрза срцева акција (пулс) и поголем број на вдишувања од поголемите деца и од возрасните луѓе (на пример, срцевата акција кај новороденче е уредна ако бројот на отчукувања е од 120-160 во минута, а просечно во една минута имаат 35-45 дишни циклуси кои се состојат од вдишување+издишување).

Што со децата кои не заплакале веднаш?

Доколку новороденото дете не заплакало веднаш по раѓањето, понизок е Апгар скорот, веднаш, неопходно се почнуваат постапки на реанимација (потпомогнато дишење со балон и маска, ако е потребно и срцева масажа или интубација-дишење преку цевка) целта на секоја реанимација е во што покусо време да се воспостават уредни виталните параметри (дишење, срцева акција, тонус, рефлекс и розова боја на кожата). Овие постапки не треба да ја вознемируваат мајката, затоа што реанимацијата ја спроведуваат искусни здравствени работници. Смиреноста на персоналот и мајката ја олеснуваат постапката, и не дозволуваат да се погрешат некој чекор од реанимацијата.

Клучни информации:

- Првиот плач го означува почетокот на самостојниот живот
- Кај децата кои не заплакале веднаш, се применуваат постапките на реанимација
- Новороденото дете има поинаков изглед и пропорции на телото од возрасен човек
- Многу се важни првите мерења после раѓање (родилна тежина, родилна должина, обем на глава и обем на гради)
- Кај новородените деца постои мек дел на главата, наречен голема фонтанела која овозможува понатаму раст на главата и простор за раст на мозокот
- Родилниот надув е честа појава кај новородени деца кои имале главична положба и се родиле вагинално
- Во тек на првата недела постојат неколку типични состојби и промени кои се нормални САМО за новороденчето, а во секој друг период од животот претставуваат нарушување, како промените заради прекинот на мајчините хормони со пресекување на папочната врвца
- Жолтицата кај новороденчето во најголем процент е очекувана појава, и е во форма која поминува сама од себе. Во мал број на случаи

Првиот контакт меѓу мајката и новороденото дете

Зошто е важен раниот прв контакт меѓу мајката и новороденчето?

- ◆ Контактот „кожа на кожа“ ја стабилизира срцевата активност и дишењето на новороденчето
- ◆ Го стимулира ослободувањето на окситоцин кај мајката, што го олеснува доењето, а воедно помага и при собирање на матката и побрзо враќање во нормалната големина
- ◆ Ја зајакнува емотивната врска меѓу мајката и детето

- ◆ Со тоа всушност започнува и важниот и многу корисен начин на исхрана кај новороденото дете

Предности на доењето

Разговор за доењето во бременост

Доказите во литературата потврдуваат дека одлуката како ќе го храни своето дете, бремената жена ја донесува во тек на третиот триместер од бременоста. Токму затоа и Клиничкото упатство за следење на нормална бременост предвидува една од посетите кај матичниот гинеколог да биде посветена на разговор за сите можности за исхрана новороденото дете после раѓањето. За време на тој разговор бремената жена треба да стекне доверба во својата способност дека може успешно да го дои своето дете и да биде запознаена со предностите на доењето, и откако ќе ги добие сите информации, да донесе информирана одлука како ќе го храни своето дете. Темите поврзани со исхрана на доенчето кои треба да се опфатат во тек на таа посета кај матичниот гинеколог и акушерката се:

- ◆ Важноста на првиот контакт кожа-на-кожа
- ◆ Раниот почеток на доењето
- ◆ Важноста на подојот по барање на детето
- ◆ Предностите на заедничкото сместување мајка-дете по 24 часа дневно (rooming in)
- ◆ Важноста на ексклузивно доење во тек на првите 6 месеци после раѓањето
- ◆ Како да се обезбеди доволно мајчино млеко
- ◆ Негативностите и ризиците од хранењето со вештачко млеко и од употребата на шише со цуцла и цуцли лажалки
- ◆ Основни факти за инфекцијата со ХИВ
- ◆ Заштита од инфекции кои се пренесуваат од мајка на дете
- ◆ Доброволното тестирање и советување за ХИВ и хранење на детето во такви услови
- ◆ Да не се спроведуваат групни едукации за хранење со вештачко млеко.

Бремената жена треба да добие поддршка и помош од здравствените работници, семејството и општеството за да може успешно да дои. За таа цел, треба да се подигне и јавната свест за значењето на доењето.

Досегашните истражувања покажуваат дека децата кои се исклучително хранети со мајчино млеко во текот на првите шест месеци (во согласност со најновите препораки на педијатрите), имаат складен психички и физички раст и развој. Здравствените работници можат да им помогнат на мајките да го разберат исклучителното значење на доењето во текот на првите шест месеци, да знаат како и колку често да го дојат своето новородено. Воедно, ако мајката нема доволно мелко или не смее да дои од разни причини, да дадат совет за консултација со матичниот доктор за понатамошната исхрана на доенчето.

Првиот подој и почетното млеко

Што е колострум и зошто е толку важен?

Колострумот почнува да се создава во дојките околу седмиот месец на бременост. Колострумот е густа, леплива, жолтеникава течност. Ги има следните карактеристики:

- ♦ Тоа почетно млеко е совршена прва храна за новороденчето и содржи повеќе протеини и витамин А отколку зрелото млеко
- ♦ Ако се додава вода при доењето, колострумот се разредува. Покрај тоа, бубрезите на малото и незрело доенче не се во состојба да ја преработат големата количина на течност и се оптоваруваат непотребно. На новородените деца кои цицаат не им е потребно додавање вода
- ♦ Колострумот е лаксатив, затоа што му помага на новороденчето при исфрлање на првата столица. На овој начин ефикасно се елиминираат распадните продукти на жолчните бои и се намалува ризикот од појава на жолтица
- ♦ Имуноглобулините (воглавно ИгА) во колострумот му обезбедуваат на новороденчето заштита од инфекции. Колострумот е првата имунизација-вакцина за новороденчето против многуте бактерии и вируси.

Зрело мајчино млеко

Млекото во градите се менува од ден во ден и секогаш одговара по квалитет и по особини токму за сопственото дете. Составот на мајчиното млеко не е секогаш ист. Колострумот и преодното млеко се прилагодени на тукушто родените деца, додека зрелото мајчино млеко се менува од месец во месец, од ден во ден, од подој до подој, од должината на доењето и потребите на детето. Додавање на било што друго дури и вода, ги зголемува ризиците и ја намалува користа која на доенчеот му ја пружа мајчиното млеко.

- ♦ Мајчиното млеко обезбедува идеална комбинација на хранливи материи за задоволување на потребите на детето, а составот на млекото автоматски се менува со растот и развојот на бебето;
- ♦ Мајчиното млеко е идеално избалансирано во физичкиот состав, типот и концентрацијата на протеини, масти, јаглехидрати, витамини, минерали, ензими, хормони, фактори на раст, поттикнувачи и зајакнувачи на имуниот систем и антиинфламаторни материи, кои му се потребни на доенчето за неговиот раст и развој во првата година од животот;
- ♦ Ексклузивното доење од најмалку 6 месеци е поврзано со помала зачестеност и поблаг облик на гастроентеритис (воспалителни процеси во системот за варење), инфекции на увото и респираторни инфекции кај доенчето;
- ♦ Сè побројни се доказите за поврзаноста на доењето со намален ризик од појава на дебелина и кардиоваскуларни фактори на ризик кај доенчето, како што се покачен крвен притисок и отпорност на инсулин во подоцнежниот живот;
- ♦ Доењето веројатно може да заштити од некои болести поврзани со имунолошкиот систем подоцна во животот. Некои од тие болести се: дијабет,

целијакија, воспалителни цревни заболувања, а можеби и рак, иако за да се потврди ова потребни се дополнителни истражувања;

- ◆ Мајчиното млеко целосно и лесно може да се искористи од сè уште недоволно развиениот систем за варење на бебето;
- ◆ Го намалува ризикот од алергии иако резултатите од истражувањата на оваа тема се сè уште неконзистентни;
- ◆ Не го оптоварува дополнително домашниот буџет.

Воспоставување на праксата на доење веднаш по раѓањето на детето влијае на воспоставување на емоционалната поврзаност меѓу нив, туку и обезбедува внес на најважните хранливи материи за новороденото. На тој начин полесно се пренесуваат чувствата од мајката кон детето, што претставува една од важните емоционални состојби во кои се одвива доењето.

За доењето да биде успешно потребни се првични насоки, особено ако тоа ѝ е прво дете на мајката. Овие насоки најчесто се добиваат во здравствените институции каде што мајката се породила или од патронажните здравствени работници (може да се користи и искуството на постарите лица во семејството, но не треба да се создава атмосфера на авторитети кои знаат сè).

Мајчиното млеко содржи над 300 различни состојки, а една од најважните работи е тоа што неговиот состав се усогласува според потребите на доенчето во фазите на неговиот раст и развој.

Состав на мајчиното млеко во однос на другите видови млека.

Белковини

- ✓ Количината на белковини во мајчиното млеко е идеално прилагодена кон потребите на доенчето. Сите други видови на млеко се недостаточни и несоодветни кога е во прашање нивната рамнотежа
- ✓ Исхраната на мајката не влијае на нивото на белковините во нејзиното млеко
- ✓ Белковините кои се содржани во мајчиното млеко лесно се варат и добро се ресорбираат. Кога на доенчето му се дава кравјо млеко, само еден дел од него се ресорбира во дигестивниот тракт на доенчето. Продуктите на разградба на вештачките млека можат негативно да влијаат на развојот на централниот нервен систем на доенчето.

Маси

- ✓ Масите се главен извор на калории (енергија) за доенчето
- ✓ Масите од млекото се најважниот извор на енергија за новороденото, но тие се најварјабилниот составен дел на млекото. Количината на масите зависи од стадиумот на лактацијата а има варијации во текот на денот, како и во текот на самиот акт на доењето.
- ✓ Нивната концентрација е најмала наутро а расте во тек на денот, најмала е во почетокот на доењето а највисока во последните порции (дава ситост на доенчето и оневозможува угоеност). Мајчиното млеко содржи мала

количина заситени масни киселини, а поголема количина незаситени, додека во кравјото млеко тој однос е обратен.

- ✓ Со исхраната на мајката може да се влијае на нивото на мастите
- ✓ Мастите во мајчиното млеко содржат полинезаситени масни киселини со долги синџири неопходни за раст и развој на нервниот систем
- ✓ Нивото на масти е ниско во почетокот на подојот - ова млеко се вика прво млеко (млеко во првите порции). Нивото на масти е повисоко во подоцнежните - последни партии на млекото
- ✓ Мајчиното млеко содржи и ензими кои учествуваат во варењето на мастите и на тој начин помагаат во нивната ресорпција. Во вештачкото млеко вакви ензими нема

Јаглени хидрати

Јагленохидратите во мајчиното и кравјото млеко се застапени како лактоза и мала количина олигосахариди. Зрелото мајчино млеко има поголема концентрација на лактоза отколку кравјото млеко, што му дава сладок вкус. Мајчиното млеко содржи во себе и лактулоза која овозможува раст на бифидус фактор кој ги чува цревата од населување на патогени микроорганизми.

Железо

- ◆ Железо нема во доволни количини нити во мајчиното нити во кравјото млеко.
- ◆ степенот на искористеност на железото од мајчиното млеко изнесува 50%. Од кравјото и вештачките млека степенот на ресорпција е многу понизок и изнесува само 10%
- ◆ во тек на првите шест до осум месеци од животот, анемиите поради недостаток на железо кај доенчињата кои исклучиво цицаат се ретки

Витамини:

Концентрацијата на витамини во мајчиното млеко зависи од исхраната на мајката. Мајчиното млеко е сиромашно со витамин Д заради што обавезно се додава.

Чувството на страв, несигурност, напнатост, незадоволство, негативно влијаат врз целиот процес на доење, а доенчињата тоа го чувствуваат и одбиваат да цицаат. Мајките го доживуваат рефлексот за цицање како боцкање во градите, течење на млеко при помисла на детето или кога ќе му го слушнат плачот, капење на млеко од едната града додека тоа цица од другата, болка заради контракција на матката (бидејќи окситоцинот има контрахирачки ефект и на матката). Цицањето, дразнањето на брадавиците на мајката со усните на детето, има директен стимулирачки ефект на лачењето на хормоните пролактин и окситоцин, двата клучни хормона за успешна лактација. Раниот прв контакт на мајката и детето, како и раниот прв подој (по можност неколку минути по раѓањето, уште на самиот бокс), ветува успешно доење.

Колку повеќе градата се празни, било преку цицање, било со измолзување, толку повеќе млеко се создава. Погрешно е мислењето дека треба млекото да се чува во градата бидејќи во мајчиното млеко постои една супстанца, која може да го

инхибира создавањето на млекото. Ова помага да се заштити дојката од пренаполнетост.

Подготовка на мајката и детето за доење

Доењето треба да се одвива во чиста, умерено затоплена просторија, без присуство на многу луѓе. Пред да се отпочне со доење, доенчето треба да биде преповиено во чисти пелени (да не биде мокро/измочано или искакано). Рацете на мајката да бидат добро измиени и суви, како и пред секоја манипулација со детето.

Пред да се отпочне со доењето, дојките на мајката треба да се чисти и суви. Детето во преграатките на мајката е во полуседечка состојба (со што се избегнува доенчето да се засркви). Мајката треба да седи на стабилна површина со потпирач, нозете да се подигнати и свиткани во колената и скутот, со што се олеснува стабилното држење на доенчето во рацете.

Доенчето се дои толку често и толку долго колку што тоа сака. На тој начин се создава и повеќе млеко за исхрана на детето во градите на мајката. Доење по барање на бебето е клучот кон создавање и поддршка на оптимална лактација.

Во почетокот, малите доенчиња цицаат подолго и почесто, отприлика од 8-12 пати во текот на 24 часа, но со возраста, честотата на подоите и времето на цицање се намалува, а количината на исцисцано млеко се зголемува.

Многу ретко се случува мајката да нема доволни количини на млеко, но тоа е најчесто поврзано со некои здравствени проблеми на мајката.

Треба да се остави детето само да покаже кога примило доволно млеко во текот на подојот. Обично ја испушта брадавката и заспива. При подоите, детето цица од едната страна додека не ја испразни, а дури потоа се префрла на другата града, ако не е сито. Овој начин е правилен, затоа што мастите се во поголема количина на крајот од подојот, и ако детето цица малку на едната града, а потоа уште малку на другата града, ќе прими најмногу јаглени хидрати, а корисните и неопходни масти ќе недостасуваат. При секој следен подој, треба да се почне со градата која била втора во претходниот подој.

Ноќното доење е важно кај малите новороденчиња. Во текот на ноќта тие можат да добијат толку млеко колку и во текот на денот. Ноќниот подој, истотака, стимулира создавање на повеќе хормони кај мајката кои се важни за секреција на млекото. Сепак, секое новороденче има различен однос кон ноќните подои. Во периодот од 3-та до 6-та недела, повеќето доенчиња се будат ноќе и бараат да цицаат. Некои пак немаат потреба од тоа, односно ги прескокнуваат ноќните подои. Други продолжуваат подолг период да ги бараат ноќните подои. Треба да се знае дека децата кои се дојат сакаат пократки временски интервали помеѓу секој подој, во однос на доенчињата кои се хранат со вештачко млеко („млечна формула“). Ритамот на исхрана кај детето најчесто се воспоставува после еден до два месеци од раѓањето.

Ако мајката не е во можност да дои, тогаш бебето може да се храни со „инфанти формула“ (вештачко млеко адаптирано на возраста на бебето). За составот и дозволените состојки во вештачкото млеко постојат стриктни критериуми

пропишани од Европската комисија (Правилник за посебните барања за безбедност на храната со посебна нутритивна употреба –млечна храна за доенчиња, усогласен со Директивата 2006/141/ЕС на Европската комисија) за да се осигура дека формулата содржи препорачани количини на определени нутриенти и дека нивното додавање е внимателно регулирано. Тоа значи дека витаминскиот и минералниот состав кај различни производители на инфант формула е многу сличен иако тие може да се разликуваат во однос на изворот на протеини или додадените нови состојки.

Предности на мајчиното млеко

- ◆ Доенчињата кои се хранат со мајчино млеко поретко заболуваат од пролив, инфекции на органите за дишење и варење, отколку тие што се хранат со вештачко млеко
- ◆ Млекото на секоја мајка содржи антитела кои го штитат детето од болести на кои мајката била изложена
- ◆ Факторите на раст го подобруваат развојот и созревањето на имунолошкиот систем, мозокот, кожата и другите органи
- ◆ Ензимите за варење, лактази и липази, ги штитат децата кои се раѓаат со сеуште неизградени или оштетени ензимски системи
- ◆ Системот за варење на доенчето побрзо се развива кога тоа се храни со мајчино млеко затоа што така се спречува контактот со туѓи белковини и се намалува опасноста од алергиски реакции
- ◆ Ако на доенчето во првите денови од животот му се даде макар само едно шише на вештачко млеко, со тоа се зголемува веројатноста за појава на алергиски болести. Сите видови на овие млека, вклучувајќи ги и млеката на база на соја, носат ризик од појава на алергија

Доенчињата кои се на мајчино млеко, имаат:

- ◆ пониска стапка на синдром на ненадејна смрт на доенчето
- ◆ понизок ризик од појава на детскиот дијабет, рак и инфекции на увото
- ◆ подобра реакција на вакцините и поголема способност за борба против болестите
- ◆ помалку ортодонтски и дентални проблеми (не се јавува пропаѓање на забите поврзано со исхрана на шише)
- ◆ подобар психомоторен, емоционален и социјален развој
- ◆ повисок степен на интелигенција

Со доењето мајката го штити и своето здравје

Со **доењето** се инвестира и во сопственото здравје, бидејќи:

- ◆ Хормонот окситоцин кој се ослободува при доењето влијае на собирање на матката и помага во запирање на крварењето после раѓањето. Затоа, важно е со доењето да се почне одма по раѓањето и тоа зачестено да се продолжува

- ◆ Жените кога дојат имаат повеќе енергија; тие можат да имаат доволно млеко дури и при ограничен енергетски внес
- ◆ Честото доење го одложува повторното воспоставување на менструалниот циклус, но само при ексклузивно доење, и на тој начин учествува во заштитата од новата бременост. На овој начин се воспоставува природно растојание меѓу бременостите
- ◆ се намалува ризикот од појава на рак на дојката и јајниците
- ◆ поретки се појави на постпородилна депресија
- ◆ помалку работа околу хранењето на бебето
- ◆ побрзо физичко опоравување после породувањето
- ◆ поретки појава на злоставување и занемарување на децата (поради појакото врзување на мајките и децата)
- ◆ доењето е практично ноќе и при патување
- ◆ нема причина за страв дека млекото ноќе ќе се расипе
- ◆ нема причини за страв од недостиг на индустриски припремени млека поради лошата дистрибуција, повлекување на производите или кризи

Непотребно давање и/или додавање на млечна формула

Посебно треба да се запомни и следното:

- ◆ Цената на адекватната исхрана за мајката е помала од цената на исхраната на новороденчињата на вештачка исхрана
- ◆ Парите кои би биле потрошени за купување на вештачко млеко за доенчето, може да се потрошат за другите потреби на семејството
- ◆ Се штеди на време кое би било потрошено на припрема на храна и дополнителни посети на лекари поради здравствена нега
- ◆ Се намалуваат трошоците за лечење, лекови, лабораториски тестови и хоспитализација. Мајките и децата се поздрави

Исхраната со **готова млечна формула** го лишува доенчето од:

- Заштитни фактори важни за заштитата на здравјето кое го обезбедува мајчиното млеко
- Водата која се користи за миење на шишињата или спремање на млекото може да биде загадена
- Млекото за бебиња може да биде контаминирано поради грешки во производството
- Сите други видови на млеко бараат дополнителни издатоци за семејството
- Можноста за неадекватна припрема на формулате (концентрирано или разблажено)
- Повеќе болнички трошоци за купување на млечна формула
- Нехигиенска припрема на вештачка храна може да причини болест на бебето
- Честите бремености го нарушуваат здравјето на жената и можат да го оптоварат семејството и општеството

Зошто мајчиното млеко е најдобра храна за доенчињата?

- ◆ Колостриумот е совршена прва храна за новороденчето затоа што содржи идеален состав на белковини, масти и јаглени хидрати за развојот на доенчето
- ◆ Дејствува како диуретик и помага во исфрлање на мекониумот (првата столица која е темно-зелена во почетокот)
- ◆ Го намалува ризикот од жолтица
- ◆ Го штити од инфекции преку антитела и имуноглобулини. Претставува првата имунизација за новороденчето против бактерии и вируси
- ◆ Го намалува ризикот од алергии, дијабетес и синдром на ненадејна смрт

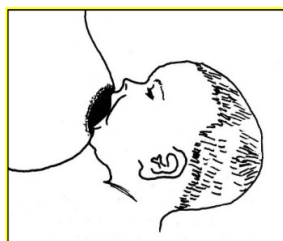
Колку долго треба да трае ексклузивното доење?

- ◆ Светската здравствена организација препорачува ексклузивно доење (доење само со мајчино млеко без вода, чаеви или храна) првите 6 месеци, а потоа воведување на дополнителна храна и продолжување со доење до 2 години или повеќе, доколку мајката има млеко, а детето сака да цица
- ◆ Предностите на доењето се најголеми кога доенчето се храни исклучиво со мајчино млеко. Ексклузивното доење ја обезбедува најдобрата исхрана и складен психички и физички раст и развој на доенчето и детето во првите години од животот
- ◆ Доенчето треба да цица најмалку 8 до 12 пати во 24 часа во првите 6 месеци
- ◆ Честото и ексклузивно доење го одложува повторното воспоставување на менструалниот циклус и на тој начин учествува во заштитата од непланирана бременост. На овој начин се постигнува природно растојание меѓу бременостите
- ◆ Се намалува ризикот од појава на рак на дојката и јајниците.

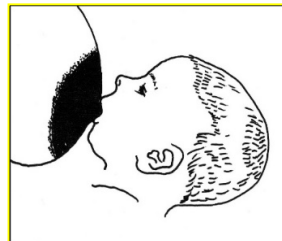
Техники на доење и предизвици

Како да биде мајката сигурна дека детето правилно цица?

- ◆ Главата на доенчето треба да се држи близу дојката, устата треба да е широко отворена, со усните надвор од брадавицата
- ◆ Брадата на бебето треба да допира до градите, а носот да е слободен за дишење
- ◆ Да се измолзи мала количина на млеко пред подојот за да не биде пребрзо истекувањето на млекото
- ◆ Доколку брадавицата е вовлечена, да се извлече со вакуум пумпа пред доењето
- ◆ Ако доенчето завршило со подојот, а мајката има уште мелко во другата града, пожелно е да го измолзи тоа заостанато млеко во стерилна кесичка или шише, и да го стави во фрижидер за употреба во следните 48 часа, со затоплување пред додавање на млекото. Стимул за повеќе млеко е празна града.



Правилна положба



Неправилна положба

Положби за доење на новороденчето/доенчето

Секое дете се чувствува удобно при доењето во различна положба. мајката заедно со нејзиното доенче треба да ја одберат најпогодната за нив положба, со почитување на горенаведените препораки.

Подолу има неколку фотографии на можни положби за доење, за едно дете или за близнаци, кои најчесто сакаат да цицаат истовремено.



Во родилиштата, на одделенијата за мајка и новороденче, мајките треба да добијат стандардна нега, грижа, информација и совет од персоналот затоа што сите родилишта имаат напишана политика за поддршка на доењето која е разбирлива за пациентите. Мајките треба да добијат:

- ◆ Практична помош во доењето: персоналот треба да е способен да ја поддржи жената која сака да дои
- ◆ Рано започнување на доењето: новороденчињата не се насилно и непотребно одвоени од мајката на раѓањето, и со тоа се охрабрува инстинктивното цицање
- ◆ Мајчиното млеко е вреднувано и ценето: не се дава никакво друго млеко или храна
- ◆ Доењето е почитувано: вештачки брадавки и цуцли се исфрлени
- ◆ Давање сила: жената има авторитет за нејзиниот сопствен избор за начинот на исхрана на нејзиното дете
- ◆ За таа цел, вработените го обновуваат знаењето за подобро да ги разберат критериумите за правилна исхрана
- ◆ Постојано ги подобруваат вештините, персоналот е посветен на поддршка на доењето кај мајките

- ◆ Покажуваат нов респект спрема мајката, новороденчето, и нивната способност за доење кога е дадена соодветна поддршка. Акушерката е **со** жената, а не само за спроведување на медицинска нега

Можни потешкотии во тек на доењето

Што да направи мајката ако има премалку млеко?

- ◆ Детето да се става почесто за доење (најмалку 10–12 пати дневно)
- ◆ Да се користи пумпа за млеко меѓу подоите
- ◆ Да се направи консултација со здравствен работник за исхрана и техники за доење.

Како да се третираат инффицирани брадавици со габички (соор)?

Знаци на соор

- ◆ Инфицираните брадавки може да изгледаат нормално, или да се црвени и надразнети. Инфекцијата е следена од чувство на длабока, прободна болка и мајката може да констатира дека брадавките ја “печат” или “боцкаат” после доење
- ◆ Брадавките остануваат болни долго време и покрај правилната положба на доенчето при доење. Ова може да биде единствениот знак на инфекција
- ◆ Кај доенчњето може да се појават бели ситни дамки по слузокожата на усната шуплина
- ◆ Доенчето може да има габичен осип под пелените
- ◆ Мајката може да има вагинална габична инфекција
- ◆ Да се мачка антимиотичен крем по препорака на лекар и да се следат советите за хигиена, нега и лекување
- ◆ После секој подој брадавиците треба да се исушат на воздух и да се изложат на сонце
- ◆ Да се мијат рацете пред и после контакт со детето
- ◆ Да се избегнуваат цуцли или шишиња за да се спречи повторна инфекција.

Што да се направи ако брадавиците се многу болни?

- ◆ Да не се користи вештачка брадавица затоа што таа може да направи проблем во врска со цицањето и го намалува протокот и количината на млеко. Исто така, претставува ризик по здравјето на доенчето (можност за инфекција)
- ◆ Да не се прекинува доењето за да се одмори дојката. Може да дојде до застој, намалување на количината и отежнат проток на млеко
- ◆ Да не се ограничува зачестеноста и должината на подојот
- ◆ Да не се мачкаат брадавиците со никакви супстанции на база на масло.

Доенчиња кои ја одбиваат дојката

Во првите денови на доењето може да изгледа дека новороденчето не сака доволно да цица. Причината може да биде едноставна, можеби и на мајката и на доенчето им е потребно време да научат како се дои, односно:

- ◆ Неодговарачка положба на главата/вратот на доенчето
- ◆ Доенчето не ја отвора устата доволно широко
- ◆ Доенчето веќе е хрането со шише. Може да се случи да го забодува или свиткува јазикот кога се обидува да ја земе дојката во устата
- ◆ Мајчините брадавки се сплескани поради напнати дојки
- ◆ Мајчините брадавки се толку вовлечени што доенчето не може да ја фати дојката

Што да се преземе:

- ◆ Да се советува мајката да го држи новороденчето близу до дојката, со глава свртена према дојката и во исто ниво со неа
- ◆ Да се допира устата на новороденчето со брадавката се додека не ја отвори устата доволно широко пред да ја земе брадавката
- ◆ Да не му се даваат на новороденчето никакви цуцли, само дојката
- ◆ Да не се дозволи мајчините гради да станат преполнети поради ограничување на доењето
- ◆ Да се измолзува млеко од затнатите дојки за да се извлече полесно брадавката
- ◆ Да се извлече вовлечената брадавка со благ негативен притисок со вакуум/пумпа или со штитник за дојка пред доењето. Напомена: во поголем број на случаи вовлечените брадавки не му пречат на детето при доењето. Доенчето ја зема во уста дојката, а не брадавката

Ако може да се обезбеди, да се користи пумпа за измолзување на млеко или некое друго помагало за извлекување и штитници за дојки за да е покаже како се извлекуваат вовлечени брадавки. Треба да се советува мајката да испроба повеќе положби за доење, и да се најде соодветната.

Доенче кое не цица

Доенчето ја зема дојката во устата, но не цица. Можни причини:

- ◆ Доенчето е поспано
- ◆ Доенчето не е гладно
- ◆ Доенчето физички е слабо, не добива на тежина
- ◆ Доенчето е болно

Доенче кое ја одбива едната дојка

Доенчето добро цица од едната дојка, но ја одбива, или слабо цица кога ќе му се понуди другата дојка. Можни причини:

- ◆ Мајчините брадавки се различни, или истекувањето на млеко од дојките е различно
- ◆ Мајката подобро и поудобно го поставува детето на едната страна отколку на другата
- ◆ Едната дојка е повеќе преполнета (напната) и ткивото е поцврсто
- ◆ Детето чувствува болка кога се држи во положба за доење од другата дојка

Недоволно лачење на млеко

Најчестата причина која мајките ја наведуваат за прекин на доењето и почнуваат да даваат замени за мајчино млеко е тоа што мислат дека немаат доволно млеко. Здравствениот работник може да ѝ помогне на мајката да препознае кога навистина има премалку млеко и да ја зголеми таа количина. Прашањето е не само дали има доволно млеко, туку и дали доенчето исцицува доволно млеко. Со правилна обука и следење се обезбедува одговарачки пораст на телесната тежина на доенчето.

Знаци кои покажуваат дека доенчето не добива доволно млеко:

- ◆ Детето просечно добива помалку од 15 грама дневно и за три недели не ја вратило родилната тежина
- ◆ Детето изгледа летаргично, плачот му е слаб или пискав, многу спие
- ◆ Количината на урина е нормална или многу мала (концентрирана урина)
- ◆ Детето многу ретко има столица, или воопшто ја нема
- ◆ Детето сака постојано да цица
- ◆ Детето има изменет израз на лицето и опуштена кожа

Хигиена на градите

Мајките треба да се грижат за своите дојки:

- ◆ Да ги мијат градите само со вода. Сапуни, лосиони, или масла ќе го нарушат природното лачење на кожата
- ◆ Да не ги мијат градите непосредно пред доење. Со миењето би се измиле заштитните природни маснотии и би се променил мирисот по кој доенчињата ги препознаваат дојките на својата мајка
- ◆ Пред подој да се намачкаат брадавките и ареолите со своето млеко, како и после подој. Да се потсушат градите на собна температура
- ◆ Ако брадавките станат болни, да се нанесе на нив мајчино млеко, па потоа да се изложат кратко време на воздух и сонце за побрзо заздравување
- ◆ Претесен градник може да го наруши слободното протекување на млеко. Најлонски (синтетички) градник не се препорачува. Најдобар е памучен градник со одговарачка големина.

Лекови и доење

Некогаш се случува мајката доилка да се разболи или е веќе има здравствена состојба поради која мора да зема одредени лекови.

Поголемиот број на лекови кои мајката ги зема се излучуваат во млекото во многу мали количини, и уште помалку од таа количина се ресорбира во цревата на новороденчето/доенчето. Мал е бројот на лековите кои можат да му наштетат на доенчето. Во поголемиот број случаи, прекинување на доењето е поштетно отколку самиот лек. Некои од лековите можат да причинат споредни ефекти, но обично е можно да се даде на мајката алтернативен лек кој е помалку штетен. Мајката доилка поради земањето на одредени потребни лекови секогаш мора да се консултира со својот доктор.

Како **да се намали влијанието на лековите** врз доењето:

- ◆ Да се избегнувајте доење во време на максималната концентрација на лекот. Кога е можно, да се земе лекот пред периодот кога доенчето најдолго спие или одма после подојот
- ◆ Ако мора да се зема некој лек кој е контраиндициран (во спротивност е со безбедното доење), само привремено да се прекине доењето и да се продолжи подоцна, кога терапијата ќе биде прекината
- ◆ Да се избегнува земање седативи во тек и за време на доењето. Тие можат да доведат до поспаност и летаргија кај некои новороденчиња и доенчиња.

Кога е прифатлива исхрана со други видови на млеко?

Состојби кај мајката кога таа НЕ СМЕЕ да дои, или да дои и дохранува

- ◆ ако тежината на новороденчето е под 1000 грама, гестациската старост под 32 недели, и постаро недоносено дете кај кое не се доволно развиени рефлексите за цицање и голтање
- ◆ Ако мајката има активна форма (меури) на херпес симплекс инфекција на дојката или брадавицата
- ◆ Ако е мајката заразена со вирусот на ХИВ
- ◆ Ако мајката боледува од некои психијатриски заболувања и мора да прима лекови со кои доењето не се препорачува
- ◆ Ако зема каков било друг лек кој е контраиндициран при доење
- ◆ Донела самостојно одлука да не го дои своето дете и не сака да направи обид за доење
- ◆ Кога се одделува од детето поради работа и не може да се измолзува во доволна количина.

Обиди за доење плус дохранување може да биде потребно:

- во случај на галактоземија (овие деца не смеат да цицаат мајчино млеко)
- во случај на изразена незрелост со потенцијално јака хипогликемија

- во случај на акутен губиток на вода, кога доењето не може да обезбеди адекватна хидрација

Клучни информации:

- Првиот обид за доење е контактот „кожа на кожа“ со мајката веднаш после раѓањето
- Доењето најчесто е успешно, и само мал број на мајки не можат или не смеат да дојат
- Користа од мајчиното млеко, било со доење или со додавање на измолзено мајчино млеко има огромна корист за успешен раст и развој на доенчето
- Доењето има повеќекратна корист и за мајчиното здравје
- Исхраната со вештачко млеко (млечна формула) во некои случаи е потребна, и препорака за тоа дава САМО здравствен работник
- Во тек на доењето може да се јават некои потешкотии, кои лесно се решаваат со промена на положбата за доење, воспоставување на добар ротам на доење и лекување на некои полесни проблеми во овој период
- Мајките кои треба да примаат привремено или постојано лекови, треба да ги следат упатствата на својот доктор, и земањето на лекови да се усогласи со периодите на доење

Нега на новороденчето

Нежната и осетлива кожа на новороденчето бара редовна и целосна нега, особено во пределот на анусот и гениталиите. Претераната употреба на производи за чистење треба да се избегнува. Кожата може да претрпи иритации не само поради употребата на одредени производи и нивната концентрација, туку може да се појават и поради долго и често бањање, температурата на водата, квалитетот на крпата за бришење или сунѓерот кој се користи за капење. Се препорачува кожата да биде третирана со кремове и масла само кога е потребно. Претерно пудрење (особено доколку кожата не е совршено сува по капењето) може да предизвика формирање на кора на кожата или груба гранулација.

Како да се чисти папочната врвца?

- ◆ Најдобро е да се чисти со стерилна газа и да се остави да се суши на воздух
- ◆ Да се избегнува триење со пелените одозгора
- ◆ Ако се појави црвенило или гној, да се консултира здравствен работник

Како да се капи бебето безбедно?

- ◆ Да се користи млака вода (37°C) и нежен сапун за доенчиња со неутрална pH
- ◆ Да се држи детето цврсто, во полуседната положба и да се избегнува директно полевање вода на лицето
- ◆ Миењето започнува од најчистите делови на телото (лицето, косата), па градите, рацете и телото према перианалниот дел
- ◆ После капењето, нежно да се исуши кожата и да се нанесе крем за да се избегне иритација
- ◆ По капењето, да се исчистат ушите, носот и очите на детето

Хигиена и пелени

Кои пелени се подобри – платнени или за еднократна употреба?

- ◆ Пелените за еднократна употреба се попрактични за користење и подобро ја одржуваат кожата сува. Помагаат да не се појави дерматитис, спречуваат протекување на урина во текот на ноќта и се безбедни за користење веднаш по раѓањето
- ◆ Платнените пелени се еколошки, но бараат често перење и внимателна хигиена. Не впиваат доволно течност, бараат почесто менување и доколку не се исперат добро со вриење можат да направат инфекција во пределот на гениталиите кај новороденчињата.

Како да се спречи или третира осипот од пелени?

- ◆ Неопходно е често менување на пелените веднаш штом се извалкаат
- ◆ Да се користат кремови со цинк оксид, специјално направени за неа и заштита на кожата на детето
- ◆ Да се остави детето без пелени некое време за да се проветри кожата.

Иритација

Ако амонијакот од мочката остане подолго во контакт со осетливата кожа на детето, може да дојде до иритација, додека фекалиите како извор на бактерии, ако не се отстранат брзо може да доведат до иритација и екзем. Доенчето кое се храни со млеко во прав повеќе е изложено на иритација поради бактериите кои се развиваат во алканите столици како резултат на ваквата исхрана. И покрај најдобрата неа понекогаш може да се појави црвенило на кожата. Најправилно и најлесно е да се остави детето без пелени што подолго, се разбира ако е топло. Во вакви случаи користење на крем се препорачува само по совет на доктор. Обичното црвенило или иритација обично поминува за три дена. Доколку промените на кожата се во форма на дерматитис или екзем, потребно е да се побара совет од доктор.

Употреба на крем за неа на кожата

При промена на пелените може да се користи крем за доенчиња или козметички производи од програм специјално направен за неа и заштита на

кожата на доенчето. Не се советува користење на кремове кои содржат кортикостероиди или антибиотици, кои со време доведуваат до оштетување на кожата.

Влажни марамчиња за бебиња

Најдостапен и едноставен начин за одржување на хигиената на детето се влажните марамчиња. Тие се од мек материјал, отпорни, импрегнирани со лосион за нега на кожата. Особено се практични и ја олеснуваат негата на кожата на детето кога сте надвор од дома. Уште побезбедно е користење на влажни марамчиња без никакви други додатоци, з редовна хигиена кога нема услови за измивање со вода. Талк не се советува, затоа што го попречува дишењето на кожата, ги затвора порите и ја суши кожата.

Чистење на анатомските отвори (очи, нос, уши)

Капењето е дел од секојдневната нега и грижа, која претставува колку дел од хигиената толку и ја зголемува отпорноста кон ниски температури на средината и кон болест. Поголем број од децата ја сакаат водата и се радуваат при контакт со неа. Се смируваат, се опуштаат, ја сметаат како игра и веројатно ги потсетува на престојот во мајчината утроба кога пливале во амнионската течност. Капењето е значајна потреба на детето. Додека не отпадне остатокот од папочната врвца и не се исуши папочната рана, доенчето треба да се капи преку рака, држејќи го преку подлактицата со пелена преку папочето, најдобро под вода што истекува, под чешма или над кадичка. Употребата на пластична кадичка го олеснува капењето. На доенчето треба да му се придржува главчето додека не се оспособи да ја држи само. На дното на кадичката треба да се постави пелена, поради лизгање. Водата треба да е млака, а длабочината околу 10 цм. Температурата на водата се проверува со лактот. Кога детето е во кадата, не смее да се додава повеќе вода. Доенчето се спушта во кадичката полека, прво ножињата за да се навикне постепено на водата. Треба да се биде внимателен при вртење, затоа што телото на доенчето се лизга од сапунот.

Капењето започнува од најчистите делови на телото (лицето, косата), па градите, рацете и телото према перианалниот предел. Капењето му помага во дишењето на кожата, го подобрува крвотокот и доведува до опуштање.

Природните отвори треба да се чистат и негуваат внимателно. Да се избегнува чистењето на ушите и носот длабоко, со стапчиња. Ушниот восок има заштитна, антисептична улога. Потребно е да се пребришат и исчистат наборите на ушната школка и зад ушите за да не биде влажно.

Очите се мијат со памук и извриена вода. Секое око се мие од слепоочницата према носот, и за секое око треба посебно парче памук за да се избегне пренесување на инфекцијата од едно око на друго.

Чистото носе овозможува слободно дишење, добар подој и го прави доенчето задоволно. Носето после капење се чисти со мали парчиња памук, секоја ноздрва посебно, плитко и нежно и тоа кога доенчето е мирно. Доколку постои секрет во

носот, се чисти со физиолошки раствор. Пумпицата за нос не е препорачлива затоа што го изненадува и плаши детето.

Средување на ноктите

Многу деца имаат долги ноктиња кои можат да бидат и свиткани, па родителите се плашат да не се изгреби детето. Ноктите се сечат еднаш неделно, со специјални ножички со заоблен врв. Ноктите се сечат право во рамнина со јагодиците на прстите, за да не се повреди доенчето. Ако доенчето е вознемирено, добро е ноктите да се сечат додека тоа спие.

Клучни информации:

- Негата на новороденото дете е неопходна за одржување на хигиената и доброто здравје. Истовремено ја спречува инфекцијата која лесно може да помине во тешка форма
- Во основна нега спаѓаат: грижа за остатокот од папочната врвца, промена на пелените, капење, спречување на црвенило и исфрлање по кожата, добра хигиена за да се спречи разранување на нежната кожа од мочката и столицата, чистење на анатомските отвори (очи, нос, уста, уши), средување на ноктите

Развојни одлики (0–12 месеци)

Кога започнува развојот на детето и зошто е важен пренаталниот период?

Развојот на детето започнува уште во пренаталниот период, додека е во утробата на мајката. Во оваа фаза се формираат основните структури на мозокот, срцето, нервниот систем и сетилата. Факторите кои влијаат за време на бременоста, како здрава исхрана, стабилна емоционална состојба на мајката и избегнување на штетни супстанции (како алкохол, тутун и лекови) имаат огромно влијание врз развојот на плодот. Пренаталниот период е основа за севкупниот развој во првата година, бидејќи тука се поставуваат темелите за понатамошните когнитивни, моторички и емоционални способности на детето.

Како изгледа развојот на детето во текот на првите 12 месеци?

Развојот на детето во првата година е многу динамичен и се случува во повеќе области: физички, моторички, когнитивни, емоционални и социјални. Подолу следува многу кус опис на постигнувањата кои се очекуваат во тек на првата година. Мора да се има предвид тоа што сите деца не напредуваат секој период по овој редослед. Некои постигнувања се порано, а некои подоцна, и НИЕДНО дете не следи одредена шема. Важно е да нема големи отстапувања од тие што се очекувани за даден период.

Календар на развојот на детето (0–12 месеци)

Месец	Физички развој	Когнитивен и говорен развој	Социјален и емоционален развој
1 месец	Ја крева главата и стои кусо време; присутни рефлекси	Следи светлина на кусо растојание и звуци.	Реакција на други гласови; плаче за потреби.
2 месец	Кратко го држи вратот исправен кога е легнато на стомак	Почнува да гуга.	Се насмевнува на познати лица од околината
3 месец	Подобро ја контролира главата.	Следи предмети со очите, фокусира	Се радува на познати луѓе.
4 месец	Почнува или веќе може да се превртува од грб на стомак.	Посегнува по предмети.	Се смее гласно, покажува интерес
5 месец	Седи со потпора, држи предмети, подобра координација рака-око	Испитува играчки со уста, посегнува со рака, љубопитно е	Почнува да препознава членови на семејството
6 месец	Седи самостојно кратко, постабилно со потпора	Произведува повеќе звуци	Може да реагира на името, или се врти. Има страв од непознати лица
7 месец	Се превртува во двата правци и се потпира	Почнува да лази или се подготвува за лазење.	Се плаши од непознати. Покажува интерес за својата слика и за огледало
8 месец	Лази, се крева со потпора, оди наназад	Слогови: „ма-ма“, „ба-ба“, „да-да“ без значење. Разбира некои команди	Сака блискост и допир.
9 месец	Седи стабилно, и без поптора, фаќа предмети	Разбира „не“, бара предмети	Покажува емоции со лице, реагира на своето име
10 месец	Се движи држејќи се, стои со потпора	Се служи со прсти за јадење, префрла предмет од една во друга рака	Имитација на звуци и гестови, покажува своја волја, одбива или бара конкретни предмети
11 месец	Прави мали чекори со помош. Се држи за мебел	Покажува со прст, мавта со рака	Покажува приврзаност кон блиските луѓе од околината

12 месец	Оди самостојно неколку чекори	Кажува 1–3 збора со значење, особено со блиските луѓе	Следи едноставни упатства, извршува едноставни задачи
-------------	----------------------------------	--	---

Зошто е важно раното следење и поддршка на развојот на детето?

Раното следење на детскиот развој овозможува навремено откривање на евентуални потешкотии, што е клучно за интервенција и поддршка. Колку порано се забележи одредено отстапување (на пр. доцнење во говор, седење, лазање или социјални интеракции), толку се поголеми шансите за успешно надминување на пречките. Родителите, воспитувачите и педијатрите имаат важна улога во набљудување и поттикнување на детето преку игра, разговор, физички контакт и создавање безбедна и стимулативна средина.

Кога треба да се појават првите заби?

- ♦ Првите заби (најчесто долните секачи) обично се појавуваат меѓу 6 и 8 месеци. Иако е тоа нормална појава, детето сепак покажува вознемиреност, плачливо е, лачи повеќе плунка, помалку јаде, понемирно спие, рачињата му се постојано во уста, со секој предмет кој му е во раката ги трие непцата. Појавата на температура до 38° C е нормална.
- ♦ Некои деца ги добиваат забите подоцна – разлики до 3 месеци се нормални.

Сон и активности за овозможување добар сон

Возраст на детето	Вкупно спиене (за 24 часа)	Ноќен сон	Дневен сон	Карактеристики на сонот
0 – 1 месец	14–17 часа	Без ред	3–5 пати кратко време	Спиенето е во кратки интервали, без разлика меѓу ден и ноќ. Често се буди за хранење
2 – 3 месеци	14–16 часа	4–6 часа	3–4 пати	Почнува да се издвојува ноќен сон. Сè уште има будења
4 – 5 месеци	13–15 часа	6–8 часа	3 пати	Развој на дневно-ноќен ритам
6 – 7 месеци	13–14 часа	8–10 часа	2–3 пати	Подолг ноќен сон. Потребни се рутински постапки за полесно заспивање.
8 – 10 месеци	13–14 часа	9–11 часа	2 пати	Може да има назадување во стекнатите навики поради страв од раздвојување. Потребно е повеќе нежност и доследност во доржување на навиките

11 – 12 месеци	12–14 часа	10–12 часа	1–2 пати	Утврден ритам на спиење. Повеќето доенчиња имаат еден подолг ноќен сон и еден пократок дневен сон.
-------------------	---------------	---------------	----------	---

Како влијае сонот на доенчето?

- ◆ Сонот на доенчето е многу важен за неговиот развој
- ◆ Темпераментот и личноста на детето влијаат на неговите потреби за сон
- ◆ Детето изгледа најмирно кога спие, благодарение на грижата и љубовта што му ја даваат родителите
- ◆ Кога доенчето спие, не е потребна апсолутна тишина. Не е потребно да го измените вашиот секојдневен ритам (освен ако не сте се навикнале да слушате гласна музика). Доенчето се навикнува на нормалната активност во куќата па тоа и не му смета
- ◆ Да не се облекува детето премногу топло, оставете го да се проветрува и да се движи. Големата жештина може да го прегрее. Температура на вратот, влажен врат и потење укажуваат дека му е претопло
- ◆ Однесувајте се така да сонот му биде пријатен. Обидете се да се придржувате до планот и редовниот ритам, како: наместете му го креветчето, дајте му млеко, искапете го, измијте му ги запчињата, облечете пижами, читајте му, раскажувајте му приказни, бакнете го за добра ноќ. Почитувајќи го редовно “вечерниот програм” детето се навикнува на него, се опушта и се радува на сонот
- ◆ Се препорачува доенчето да спие без перница, особено кога е мало (да не му смета при дишењето)
- ◆ Користете пелени за една употреба, кои добро впиваат, доенчето ќе се чувствува суво, па подобро и помирно ќе спие
- ◆ Благите звуци, мирно движење, го “нишаат” доенчето и го опуштаат. Дозволете му го задоволството да спие со омилената играчка. Доволно е да знаете дека е сигурно, а и доенчето ја чувствува таа сигурност
- ◆ Прекријте го со рацете извадени над прекривката
- ◆ Не дозволувајте да се пуши во домот

Како да се постапува кога детето одбива да спие?

- ◆ Да не се присилува да спие ако одбива
- ◆ Да му се понуди нешто за да игра и да ја потроши енергијата, што може да му помогне за да заспие побрзо
- ◆ Да не се користат изрази кои ќе создадат негативни асоцијации со сонот.

Каква положба е најдобра за доенчето при спиење?

- ◆ Мислењата за идеалната положба се менуваат, но важно е детето да се чувствува сигурно

- ◆ Детето треба да има можност да избира повеќе положби, и да се чувствува удобно во таа што ќе ја избере
- ◆ Нови истражувања покажуваат дека спиењето во иста соба со родителите не е секогаш лоша практика, но најдобро е да има свое креветче

Како да се обезбеди мирен и сигурен сон за детето?

- ◆ Не е потребна апсолутна тишина во домот кога спие детето, но треба да се обезбеди сигурност
- ◆ Детето не треба да се облекува премногу топло
- ◆ Да се одржува редовен вечерен план (капење, читање приказни, нежности).

Како играта влијае на развојот на детето?

- ◆ Играта има големо влијание врз физичкиот и психичкиот развој на детето
- ◆ Преку игра, детето го запознава светот и ја развива својата фантазија
- ◆ Играта ја поттикнува социјализацијата и развојот на односите со други деца

Стимулација на новороденчето и доенчето за добар развој

- ◆ Зборување
- ◆ Галење и држење во раце
- ◆ Музика
- ◆ Масажа
- ◆ Прошетки на чист воздух

Комуникацијата со новороденчето/доенчето секогаш е двонасочна, колку и да изгледа дека тоа е невозможно затоа што не зборуваат. Даденото внимание резултира со позитивен емотивен одговор, кој го изразуваат со смеење, гледање очи-во-очи. Тивката музика позитивно го стимулира мозокот за добар развој и затоа се препорачува да се избегнува целосна тишина во собата каде што престојува детето, туку да има зборување, тивка музика. Доенчињата најбрзо реагираат на детски гласови, заради нивната висока фреквенција која полесно ја прима слухот и мозокот на доенчињата. Нежната масажа и галењето ги стимулираат сите сетила, особено рецепторите во кожата. Колку е понежен допирот, толку одговорот е посилен. Крајниот резултат е среќно и смилено дете, кое полесно заспива. Да се избегнуваат силни звуци, кои водат до вознемирување.

Прошетката за доенчето е многу важна. Доенчето доаѓа во контакт со надворешниот свет, со поинакво опкружување, што го стимулира. Чистиот воздух и прошетката го освежуваат, му го зголемуваат апетитот и придонесуваат до развој на природниот механизам на заштита и прилагодување на климатските промени, и се оставрува контакт со повеќе фактори кои го стимулираат природниот имунитет кај доенчето.

Вакцини

Во неонаталниот период се примаат две вакцини: против Хепатитис Б, која е всушност првата вакцина после раѓањето, и против туберкулоза (BCG). Доколку постои болест кај новороденчето, или е незрело, недоносено, или има лоша здравствена состојба која е контраиндикација за вакцина, вакцинацијата се одложува за период кога ќе се создадат услови за тоа.

Клучни информации:

- Секое новороденче и доенче има своја развојна патека
- Во раст спаѓа наддавање во тежина и раст во должина, додека во развој спаѓаат повеќе промени: физички, когнитивен и говорен развој, социјален и емоционален развој, и никнување на млечните заби, кои исто така се дел од развојот на доенчето
- Постигнувањата се очекуваат во одредена возраст, но тие се движат во одредени периоди, а не во претходно одреден термин
- За добар раст и развој, покрај добрата исхрана, неопходна е стимулација и работа доенчето, како и редовна вакцинација
- Во стимулација спаѓаат галење, зборување, тивка музика, нежен допир, масажа, прошетка и квалитетен сон
- Спиенето кај новороденчињата и доенчињата сеуште нема воспоставен ритам, но со секој одминат ден и месец, полека се регулира и дозволува вклопување во ритамот на живот во семејството
- Затоа, неопходно е редовно следење како на растот, така и на развојот, со цел рано да се открие застој во некоја од горенаведените сфери

Постапки и состојби кои се штетни за новороденчето/доенчето

- ♦ Силно, енергично нишање (тресење) на новороденчето за да престане да плаче или за да засpie (може да се наруши циркулацијата во мозокот и детето да добие крвавење во мозокот)
- ♦ Јаки мириси (парфеми) кои мајката ги употребува при гушкање на детето или пред доење. Новороденчето во раниот период ја препознава мајката по нејзиниот мирис
- ♦ Силни мириси во околината, чад (го иритираат детето)
- ♦ Чад и мирис од цигари (имаат штетно влијание врз неговиот дишен систем и врз целиот организам)

- ◆ Преглсна музика, особено со удирачки инструменти (предизвикува прекумерна вознемиреност)
- ◆ Силна светлина, наизменично пуштање и гаснење светлина (flash lights), предизвикува силни дразби на мозокот преку сетилото за вид).

Безбедност и спречување несреќи

Како да се подобри безбедноста во домот за доенчињата?

- ◆ Да не се остава детето без надзор на високи места, како на пример маса за преповиткување
- ◆ Да се обезбедат прозорците и балконите, како и скалите
- ◆ Да не се оставаат предмети или опасни супстанции на дофат на детето.
- ◆ Да не се остава накит или други опасни предмети во нивна близина
- ◆ Да се внимава на мали предмети кои можат да предизвикаат задушвање.

Како да се постигнат безбедни услови за игра?

- ◆ Да се внимава на играчките, да не содржат ситни делови кои можат да се проголтаат
- ◆ Играњето со вода треба да се надгледува за да се избегне давење
- ◆ Да се внимава на безбедноста при возење на дете во автомобил или на велосипед.

Состојби кои бараат итна консултација со педијатар

Сите родители потајно се плашат дали добро ќе се снајдат во грижата за своето новороденче по исписот дома. Погоре се објаснети сите потешкотии на кои се наидува за време на адаптациониот период, како на детето во домашни услови, така и на родителите со новиот член во семејството. Тие состојби се решаваат во домашни услови, со смиреност и внимание. Но, постојат некои состојби кои бараат консултација со матичниот доктор, или со најблискиот педијатар во здравствена установа. Во групата на знаци кои може да укажат на здравствени проблеми заради кои треба консултација со доктор, спаѓаат:

- ◆ Не сака да јаде, многу слаб рефлекс за цицање
- ◆ Млитавост на рацете, нозете, вратот
- ◆ Поспаност, не реагира на дразба
- ◆ Отсутен поглед, незаинтересирано за околината
- ◆ Многу вознемирено, бурно реагира на допир и друга дразба
- ◆ Почесто повраќање во тек на денот кое се разликува од обичното слевање на исцицано или примено млеко (од регургитација)
- ◆ Интензивно повраќање, особено ако е во млаз
- ◆ Висока температура над 38⁰ C
- ◆ Телесна температура под 36,5⁰ C
- ◆ Многу студени раце и нозе, несразмерно со надворешната температура
- ◆ Помодрување на лицето, шаките или стапалата

- ◆ Забрзано дишење (повеќе од 60 вдишувања во минута)
- ◆ Забрзана срцева акција
- ◆ Помодрување при цицање или хранење
- ◆ Нема мочка во тек на 24 часа од доаѓањето дома
- ◆ Нема столица во првите 48 часа по доаѓањето дома
- ◆ Нагло побледување на кожата на лицето и телото
- ◆ Збревтање и многу чујно дишење
- ◆ Вовлекување на меѓуребрните простори при дишење
- ◆ Грчеви (конвулзии)
- ◆ Превртување со очите
- ◆ Засилено пожелтување на лицето, дланките и стапалата
- ◆ Нагло зацрвенување на кожата или исфрлање како од јака алергија
- ◆ Цедење течност од остатокот на папочната врвца, особено ако е со лош мирис
- ◆ Кашлање
- ◆ Плачење кое не се смирува со ништо

Клучни информации:

- Да се внимава да не се применуваат некои постапки со кои може да се наштети на здравјето на новороденчето и доенчето, како: силно нишање, прегласни звуци, особено од удирачки инструменти, да не се пуши во просториите каде што престојува детето, да се избегнуваат силни мириси кои се непријатни за неговите сетили
- Да се обезбедат услови кои го намалуваат ризикот од несакани случувања за да се зголеми безбедноста во домот за одгледување на детето, во кои спаѓаат: да не се остава детето без надзор, да се осигураат вратите и прозорците, да не е во контакт со ситни предмети, запаливи материи, да биде играта со играчки кои не се опасни или од штетен материјал, да се внимава при игри со вода
- Повеќе здравствени состојби лесно се решаваат во домашни услови, но има листа на знаци кои зборуваат за влошена здравствена состојба и бараат итна консултација со лекар. Тие знаци треба навреме да се забележат и да се преземат мерки веднаш за нивно разрешување.