

Питання та відповіді для немовлят та їх батьків які знаходяться у притулках тощо.



Q1 Чи достатньо грудного вигодовування?

A Звичайно, якщо ваша дитина активна та випорожнюється як зазвичай.

Якщо дитина активна, набирає вагу та випорожнюється як зазвичай, не треба хвилюватися.

Грудне молоко безпечне та містить необхідні антитіла, що сприяють захисту дитини від хвороб.

Напруга і занепокоєння мами можуть спричинити труднощі у виробленні молока, але це тимчасово і повернеться в норму, як тільки ви зможете розслабитись і годувати грудьми. Годуйте малюка стільки, скільки він бажає, в спокійному місці.



Q2 Що робити, якщо у мене немає дитячої пляшечки?

A Навіть немовлята можуть пити з паперового стаканчика.

Навіть немовлята можуть пити з чашки.

1. Тримати дитину вертикально коли вона прокинулась.
2. Покладіть паперовий стаканчик на нижню губу дитини і давайте молоко невеликими порціями.
3. Поїть повільно в темпі вашої дитини. Немовлятам важко випити багато за один раз, тому округлюйте одне годування приблизно за 30 хвилин. Можна збільшити кількість годувань.



Q3 Які запобіжні заходи при вживанні готового рідкого молока?

A Випийте, як тільки відкриєте його, а невикористану порцію викиньте!

Як і у випадку з дитячою сумішшю, якщо у вас немає чистої дитячої пляшечки або соски, ви можете використовувати паперовий стаканчик, чашку або ложку. Якщо ви ніколи не давали готове рідке молоко, спробуйте потроху. Малюкам, які до цього часу перебували на грудному вигодовуванні, немає потреби примусово змушувати рідке молоко. Перш за все, будь ласка, продовжуйте годувати грудьми. Це також призводить до відчуття безпеки у дитини.



Q4 Що робити, якщо мені не вистачає грудного молока або суміші?

A Якщо у вас є гаряча вода і цукор, ви можете використовувати таку суміш тимчасово.

Розчиніть 1 столову ложку цукру в 1 склянці (близько 200 мл) теплої води і напоїть дитину.

Але продовжуйте грудне вигодовування, воно заспокоює дитину і маму (знов може виділятися грудне молоко). Якщо малюкові виповнилося 6 місяців, то раціон можна доповнити прикормом, наприклад, роздавивши фрукт та обдавши його гарячою водою.



Q5 Як захистити дитину від холоду?

A Використовуйте те, що є під рукою, наприклад, рушник.



«Складіть кілька одягів, рушників, маминих шалей тощо, щоб створити шар повітря», «постелити газету чи картон на підлогу», «папір або рушник у картонну коробку», стежте за тим, щоб не заважати диханню. Закутавшись у ковдру з мамою, буде тепліше. Також ефективним є масаж кінцівок. Якщо це маленька дитина, вам легше передати температуру тіла, якщо ви тримаєте його так, щоб шкіра мами торкалася безпосередньо. Нічого страшного, якщо дитя плаче або весело сміється. Якщо ви спостерігаєте блідість і втому у малюка, негайно зверніться до медичного персоналу.



Q6 Що робити, якщо я не можу підтримувати дитину в чистоті? (Не можу приймати ванну, немає серветки для сидниць тощо)

A Це спосіб очищення шкіри невеликою кількістю гарячої води.

Протирайте тіло по порядку: обличчя → руки → тулуб (грудна клітка / живіт) → спина → ноги → навколо сидниць. Очистіть віджатию теплим рушником, і витріть воду сухим рушником. Збийте мило вручну і кілька разів протріть його вологим рушником, щоб мило не залишилося. Якщо у вас немає рушника, можна використовувати суху серветку.

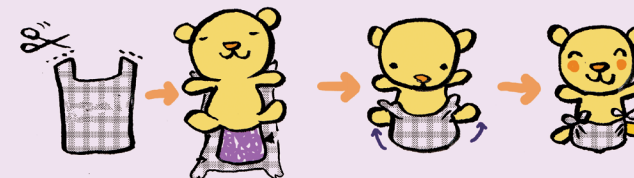


Q7 Що робити, якщо кількість одноразових підгузників вичерпується або закінчились?

A Максимально використовуйте свої звичайні підгузки, також замість підгузників використовуйте пластикові пакети та рушники.

Зовнішня частина паперової пелюшки водонепроникна, тому її можна використовувати кілька разів. Коли у вас менше підгузників, ви можете покласти всередину гігієнічну серветку, рушник, вибілену тканину тощо, а якщо абсорбер забрудниться, ви можете зняти його і використовувати чохол для підгузників лише зовні. Ви також можете зробити заміну підгузника з поліетиленового пакета і рушника.

1. Обріжте ножицями ручку і боки сумки.
2. Покладіть рушник на відкрите місце.
3. Зав'яжіть ручку сумки.



Q8 Як запобігти попірості? Що робити, якщо у дитини з'являються попірості?

A Пелюшковий дерматит в основному однаковий для профілактики та лікування.

1. Змочіть серветку або одноразову тканину і витріть кал.
2. Вимийте сидниці теплою водою з пластиковій пляшці (або теплою водою на шкіру, якщо пляшці немає).
3. Змивайте спочатку мильною водою, а потім теплою чистою водою, один раз на день (досить одного разу на день).
4. Промокніть сухою тканиною, щоб видалити воду, а потім добре висушити перед тим, як надіти підгузник. Сенс полягає в тому, щоб якомога краще висушити роздратоване місце на шкірі малюка та не носити мокрий підгузник.



Q9 Що робити, якщо екзема погіршується?

A Ви можете використовувати якомога більше засобів по догляду за шкірою.

Екзема вашої дитини загоїться природним шляхом, коли немовля виросте.

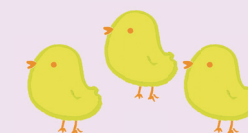
Добре намильте і вимийте звичайним милом, змийте так, щоб не залишилося мила. Якщо у дитини суха шкіра, нанесіть вазелін. Якщо у дитини є почервоніння або свербіж, ви можете нанести тонкий шар мазі. Поговоріть зі своїм медичним персоналом, якщо у дитини жар або хвороба з раптовим висипом, якщо є гній або якщо затяжна екзема.



Q10 Що робити, якщо у малюка запор?

A Рекомендується масаж животика.

Покладіть малюка на спину та помасажуйте животик теплими руками мами. Також ефективно покласти дитину на спину і тримати обидві ноги, рухати ними вперед-назад та вліво-вправо. Якщо дитина все ще не випорожнюється, виглядає болісно, або якщо животик твердий, ніж зазвичай, спробуйте помасажувати, обережно натискаючи пальцями область навколо ануса. Якщо ви не бачите покращення, зверніться до медичного персоналу.





Q11 Що робити, якщо у малюка діарея?

А Треба відновити водний баланс.



Навіть якщо у дитини діарея, але у неї є апетит і відчуває діарею приблизно від 4 до 5 разів на день, або якщо ви можете відрізнити кал від сечі, не варто хвилюватися. Дайте дитині грудне молоко, суміш або дитячі іонні напої. Будьте обережні, оскільки ви можете легко отримати поприлості (див. Q8). Однак, якщо ваша дитина не може пити воду, наприклад, грудне молоко або суміш, або якщо у дитини діарея, яка впливає з підгузників більше 5 разів на день, проконсультуйтеся з вашим медичним персоналом. Після зміни підгузників по можливості вимийте руки та продезінфікуйте їх спиртом.



Q12 А якщо дитина блює?

А Навіть якщо у дитини блювота, нічого страшного, якщо у дитини гарний настрій і вона може пити грудне молоко або суміш.

Немовлята зригують, коли оточення змінюється. Якщо дитина перебуває в хорошому настрої після зригування і добре п'є грудне молоко або суміш, ви можете заспокоїтися та спостерігати. Якщо дитина продовжить блювоту через вірусний гастроентерит тощо... навіть якщо ви дасте їй пити, це буде дратувати, і вона знову зригне. Якщо дитина продовжує блювати 2-3 рази, дайте відпочинок шлунку на 2-3 години, нічим не годуючи, потім дайте невелику кількість грудного молока, суміші або іонізованого дитячого напою, якщо дитина не зригує, потроху збільшуйте порції. Поговоріть зі своїм медичним персоналом, якщо у дитини блювота протягом 2-3 днів, якщо є діарея, а також якщо дитина не мочилась або виглядає втомленою. Крім того, якщо вашій дитині менше 3 місяців і вона має лихоманку, блідий колір обличчя або завжди спить, негайно зверніться до медичного персоналу.



Q13 Що робити, якщо у дитини нежить або закладений ніс?

А Якщо дитина може пити грудне молоко або суміш, все буде добре, навіть якщо у дитини нежить.



Якщо у дитини нежить або закладений ніс, це може виглядати болючим під час годування груддю, але не обов'язково пити багато за один раз. Робить відпочинок і потроху годуйте дитину. Ви можете протерти соплі, або якщо сопель багато і дитину це турбує, дорослий може повільно висмоктувати нежить малюка ротом. Для матерів, які годують груддю, додавання кількох крапель молока в ніздрі може покращити проходження носа. Поговоріть зі своїм медичним персоналом, якщо дитина явно дихає болісно і важко.



Q14 Що робити, якщо у дитини сильний кашель або хрипи?

А Якщо дитина може спати і пити грудне молоко або суміш як зазвичай, не треба хвилювань.

Навіть якщо у дитини кашель або хрипи, нічого страшного, якщо вона може спати і пити грудне молоко або суміш. Якщо дитині важко випити багато за один раз, годуйте невеликими порціями знову і знову. Коли дитина не може спати через кашель або хрипи, коли їй важко дихати, коли вона блює при кожному кашлі, коли відмовляється від годування, негайно проконсультуйтеся з вашим медичним персоналом.



Q15 Що робити, якщо тіло дитини гаряче та термометра немає?

А Не треба хвилювань, якщо дитина продовжує «пити, спати, грати» як зазвичай.

Діти все ще погано контролюють температуру тіла і її підвищення, коли змінюється середовище. Переконайтеся, що ви не були перед плитою, температура в кімнаті нормальна, та дитина не одягнена занадто багато. Навіть якщо у дитини температура, але вона п'є грудне молоко або суміш, спить та перебуває в хорошому настрої, це нормально. Якщо у дитини піднялася температура, вона легко будете зневоднена, тому старанно давайте грудне молоко, суміші та воду, стежте за ситуацією. Якщо вашій дитині менше 3 місяців, вона часто блює, не може пити грудне молоко або суміш, втомлена і бездихатна, зверніться до медичного персоналу.



Q16 Що робити, якщо мама втомилася і в стресі?

А Ви досить старанно працюєте, тож попросить свою сім'ю та інших про допомогу.

У притулку кожен може «спати, відчувати себе незручно, розчаровано, чутливо, тривожно». Це природно відчувати стрес, тому що ви робите все можливе для своєї дитини. Не намагайтеся зробити все можливе наодинці, просить допомоги у своїх рідних та інших. Буде трохи простіше попросити когось поруч потурбуватися про дитину на короткий час. Обговоріть такі запити, як підготовка кімнати для годування та сімейної кімнати з дітьми, а також створення місця та часу для гри.



Q17 Що робити, якщо дитина сильно плаче вночі?

А Якщо ваша дитина відчуває неспокій, потримайте її.

Немовлята часто плачуть вночі. Навіть немовлята захочуть плакати в евакуаційних центрах, де хвилюються дорослі. Якщо дитина не може перестати плакати навіть після грудного вигодовування, зміни підгузників або регулювання температури, не поспішайте припиняти плач, продовжуйте м'яко тримати дитя.

Питання та відповіді для немовлят та їх батьків які знаходяться у притулках тощо.



Товариство медицини росту новонароджених

Комітет зв'язку з медичною допомогою
новонароджених

Японське перинатальне медичне товариство
новонароджених

Японське товариство педіатрії

Copyright © 2022 by Japan Society for Neonatal Health and Development
E-mail : jsnhd@jsnhd.or.jp
HP : <http://jsnhd.or.jp/>