



Újszülött tájékoztató szülőknek

Szívből gratulálok Önöknek kislányuk/kisfiúk születéséhez! Az alábbiakban megosztok Önökkel pár hasznos információt, amelyeket a személyes találkozásunkkor részletesebben átbeszélünk. Bátran kérdezzenek tőlem!

Anyatej

Az anyatej nemcsak a legértékesebb tápláléka az újszülötteknek és koraszülötteknek, hanem mind az egészséges, mind a beteg csecsemők legfőbb immunszerve is, mely védi őket az akut betegségekkel szemben és jelentősen csökkenti a későbbi életkorban fellépő kóros állapotok kockázatát. Az eredményes szoptatást több tényező befolyásolja egy édesanya életében.

Egészséges újszülöttek táplálása hazaadást követően

1. Hat hónapos korig a kizárólagos és igény szerinti szoptatás folytatása javasolt gesztációs kortól, születési súlytól függetlenül.
2. Az igény szerinti szoptatás folytatása időkorlát nélkül javasolt.
3. Csak a bizonyítottan elégtelen tápanyag bevitel és / vagy súlyállás eseteiben indokolt csecsemőtápszer biztosítása. Megelőzési céllal csecsemőtápszer rendelése (receptírás) indokolatlan, a szoptatás sikerességének esélyét csökkenti.

Az egészséges újszülöttek táplálása során az optimális célok:

- I. Születési súly kevesebb mint 10%-kal csökken.
- II. Az első 24h-ban legalább 1 széklet.
- III. Naponta legalább 8 alkalommal, időkorlát nélküli szopás.
- IV. A mellről való táplálást minél hamarabb meg kell kezdeni.
- V. 4. naptól súlyesés megáll, legalább 6 nedves pelenka.
- VI. 10-14 napos korra születési súly elérése

2 hetes kortól – 3 hónapos korig minimális súlygyarapodás 140 g/hét

4 hónapos kortól – 6 hónapos korig minimális súlygyarapodás 120 g/hét

D-vitamin (Vigantol) 2 hetes kortól napi 1 csepp

Súlyos és tartós hiánya gátolja az egészséges csont- és sejtfejlődést, negatívan befolyásolhatja az immunrendszer fejlődését, és növeli a gyermekkori cukorbetegség kialakulásának a kockázatát.

A legfrissebb hazai ajánlás szerint felnőttként napi 1000 NE, 1-3 éves korban pedig napi 600-1000 NE D-vitaminra van szüksége a szervezetnek a téli időszakban. „Számos élelmiszer remek D-vitamin-forrás (például a tojás, a máj, a tengeri halak vagy a gomba), de ezeken felül a kisgyermek specielis tápanyagigényének megfelelően kialakított, hozzáadott D-vitamint tartalmazó tejalapú gyerekitalok is segíthetnek a megfelelő pótlásban.”

K-vitamin (Konakion) szájon át, 1 hetesen, majd 4 hetente 1 ampulla 6 hónapos korig, kizárólagos anyatejes táplálás esetén. K-vitamin-hiányos vérzékenység megelőzésére kell adni. Pótlására a kizárólagos szoptatás idején a bélflóra még elégtelen K-vitamin-termelő képessége miatt van szükség.

Szükséges szűrővizsgálatok: 6-8 hetes korban koponya-, hasi-, csípő ultrahang. Ortopédián csípőszűrés

Lázcsillapítás: 3 hónapos korig a láz haladéktalanul kórházi kivizsgálást igényel!

| | | |
|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Normális testhőmérséklet: | hónaljban 36,0 – 37,0 °C, | popsiban 36,5 – 37,5 °C között |
| Hőemelkedés: | hónaljban 37,0 - 38,0 °C, | popsiban 37,5 – 38,5 °C között |
| Láz: | hónaljban 38,0 °C, | popsiban 38,5 °C felett. |

1 éves koráig, ha lázas 24 órán belül orvossal egyeztessenek (munkanapokon velem, az ismert elérhetőségeken).

Köldökápolás: Fiziológias sóoldattal, vagy Octenisepttel tisztán kell tartani a köldököt. A köldökcsont 1-3 hetes korban magától leesik, ezt követően minimális vérzés pár napig még normális

Hasfájás: legtöbbször ártalmatlan dolog. Figyelni a megfelelő böfiztetésre. Hasat masszírozni, lábakat a hasfalhoz húzni. Amennyiben ezek nem segítenek, édeskömény tea, esetleg Espumisan, Infacol, Gripe Water, Co-lactase

Csuklás: élettani dolog, akár minden evést követően előfordulhat

Császár metszés esetén: BioGaia adása napi 1x5 csepp

Védőoltások: Az új élethelyzet, kezdeti sok információ miatt részletesen az 1 hónapos státusz vizsgálaton fogjuk átbeszélni az oltási rendet. Az ajánlott oltások beadását erősen javaslom, hiszen súlyos betegségeket tudunk velük megelőzni. Az interneten sok téves információ is kering, így bátran kérdezzenek tőlem, az aggályokat is beszéljük át, mielőtt végleg döntenek!

Rendelőmben a lehető legtöbb módszert alkalmazzuk, hogy a védőoltás beadása fájdalommentes legyen. Ennek egyik módja, ha szoptatás közben történik, ugyanis ez a legjobb fájdalomcsillapító módszer. Amennyiben szoptatásra nincs lehetőség, akkor lefejt anyatejet, vagy bekevert tápszert hozzanak magukkal!

A csecsemők esetében különösen figyeljünk, hogy mi se féljünk, mert ők a légvételünkből, hangunkból, apróbb reakcióinkból észlelik, hogy anya vagy apa valamitől fél, így ez átragad rájuk is. Részletesebb információkat a honlapomon is olvashatnak erről.

Irodalomjegyzék

1. Az egészséges újszülött és koraszülött táplálás szakmai irányelveken alapuló gyakorlati útmutatója - Dr. Gárdos László • Dr. Kovács Tamás Dr. Nádor Csaba • Dr. Szabó Miklós
2. D vitamin jelentősége a csecsemő- és gyermekgyógyászatban - Prof. Dr. Szabó András
3. Az Első1000 nap

Egészséges tanácsadás – találkozásaink



Dr. Dalloul Hicham
gyermekgyógyász, gyermekkardiológus, neonatológus



Dr. Tordas Dániel
gyermekorvos

