

Vård av den nyfödda





HUDVÅRD

Kontrollera babys hud dagligen, speciellt hudveckan i ljumskarna, under armarna, bakom öronen och i nacken. Tvätta alltid babys stjärt under rinnande vatten efter avföring eller åtminstone en gång per dag. Om huden är frisk och babyn bara har kissat, behöver du inte tvätta stjärten vid varje blöjbyte. En frisk hud behöver bara tvättas med vatten och torkas. Torr hud kan vid behov smörjas med bassalva eller olja. Om huden är röd och irriterad, är det bra med luftbad. På fuktiga områden kan man använda t.ex. talk.



Bada babyn en gång i veckan. För att stimulera blodcirkulationen och förhindra skorvbildning är det bra att borsta babys hår och hårbotten dagligen.

Babyns nagelband infekteras lätt och därför ska man klippa naglarna först vid två veckors ålder. Vid behov kan ni använda bomullsvantar till babyn. Det är lättast att **klippa naglarna** när babyn är lugn, t.ex. när den sover eller efter badet. Ta bort vantarna vid amning. Det är bra att barnet rör vid bröstet vid amning.

Babyns **ögon** kan vid behov rengöras med en fuktad bomullslapp (kranvatten). Putsa försiktigt från den yttre ögonvrån in mot näsroten. Om ögonen varas under en längre tid ska du ta kontakt med rådgivningen.

Navelsträngen sluts med hjälp av en klamp i samband med att klipps av. Klampen sluter navelsträngen tryggt och effektivt. Vanligtvis tas klampen bort andra dygnet efter förlossningen. Navelstumpen är oftast kvar när babyn blir utskriven från avdelningen. Vanligtvis torkar den och lossnar inom två veckor.

Navelstumpen och området kring den bör kontrolleras och vid behov rengöras med fuktad topz, till en början en gång per dag, vid behov oftare. Efteråt är det viktigt, att torka med en torr topz. Om naveln är röd, illaluktande och utsöndrar vätska bör den rengöras med desinfektionsmedel. Om situationen inte förbättras inom ett par dygn ska du kontakta rådgivningen. Fortsätt att rengöra naveln även efter det att navelstumpen har lossnat, ända tills huden är hel.

GULHET HOS NYFÖDDA

Lindrig gulhet förekommer hos nästan varannan nyfödd. Den är starkast vid fyra dygns ålder och beror på att bilirubin samlats i kroppen. Bilirubinet kan ge barnets hud och ögonvitor en gulaktig ton.

Lindrig gulhet kräver ingen vård, svårare kan vid behov effektivt behandlas med ljusvård. Tät amning kan minska gulheten. Högt bilirubinvärde kan förutom gulhet också orsaka trötthet och att babyn inte riktigt orkar äta. Om babyn har dessa symptom bör du kontakta rådgivningen; kvällstid **och under veckoslut förlossningsavdelningen/barnavdelningen.**



ATT VISTAS UTE MED BABYN

På sommaren kan man genast vara ute med babyen som väger minst 2,5 kg, se bara till att skydda babyen från direkt solljus och insekter. Kontrollera också att temperaturen i vagnen inte stiger för högt.



På våren och hösten börjar man utevistelsen enligt väder-leken. På vintern kan man börja vänja babyen, som väger minst 3,5 kg, vid att vara ute från två veckors ålder. Köldgränsen är -10 grader, men beakta även vindförhållandena. Börja med att vara ute 10-20 minuter och öka sedan successivt så, att babyen så småningom kan sova dagssömnerna ute i vagnen 1-2 ggr/dag.

Bästa sättet att bedöma om babyen har lämplig klädsel är att känna i nacken. Om nacken känns varm och svettig har babyen för mycket på sig. Om nacken känns sval eller kall behöver babyen varmare kläder.



INFEKTIONSKÄNSLIGHET

Den nyföddas motståndskraft är ännu svag, så det är skäl att ge akt på familjens och besökarnas handhygien. Största delen av infektionerna sprids via händerna.

Det är bra att vänja sig vid att alltid tvätta händerna när man kommer hem. Undvik att ta med den nyfödda t.ex. till shoppingcenter och tillställningar, där det finns mycket människor. Be vänner och bekanta att inte komma på besök om de är förkylda.



Tilläggs information:

www.terveyskyla.fi/naistalo

AMNING OCH BABYS NÄRING

Bröstmjölken är världens äldsta hälsofrämjande livsmedel. Sammansättningen i bröstmjölken påverkas av hur lång tid som gått sedan förlossningen, tiden på dygnet, längden på amningen och mammas kost.



Ju oftare och effektivare babyn suger under de första dygnen, desto mera mjölk får hon/han i sig och desto snabbare rinner mjölken till i mammans bröst.

En baby som är under en månad gammal borde suga vid bröstet 8-12 ggr/ dygn. En baby som får tillräckligt med näring är mätt och belåten efter amning, går upp i vikt, kissar flera gånger per dygn och det kommer avföring så gott som varje dag. Babyns gråt kan vara ett tecken på att hon/han är hungrig. Om man misstänker att bröstmjölken inte är tillräcklig, kan det bero på att babyn inte klarar av att suga tillräckligt effektivt trots att mjölk finns. Man kan effektivisera amningen på följande sätt:

- **genom att förbättra sugtekniken**
- **genom att amma oftare**
- **genom att ofta ha babyn i hudkontakt**

Om babyn inte blir mätt och nöjd trots upprepade försök att effektivisera amningen, kan man behöva tilläggsmjölk. Den bästa tilläggsmjölken är mammans egen mjölk. Vid behov kan man köpa tilläggsmjölk för nyfödda från affären. Den nyföddas magsäck är liten, så behovet av tilläggsmjölk är mycket litet: till en början 10-20 ml/gång. Det är bra att fortsätta med effektiviserad amning ännu några dagar så, att behovet av tilläggsmjölk minskar och helamningen kanske kan fortsätta. Att ofta mata från flaska kan inverka på amningen.

Ibland kan det kännas tungt och jobbigt att amma. Det kan ta från ett par veckor ända upp till sex veckor att hitta den rätta amningstekniken. Man kan undvika amningsproblem genom att amma ofta och enligt babyns behov, genom bra amningsteknik och med sakkunnig handledning.

Man kan börja ge babyn D-vitamin i två veckors ålder enligt rådgivningens instruktioner.

Utöver de råd du får på BB kan du läsa mera om amning och babyns näring från rådgivningen och på **amningsstödgruppens** sida på internet, www.imetys.fi och på **amningsstödtelefonen 041 5285 582**.

TIDIG INTERAKTION

Det är viktigt för babyn att få vara nära sina föräldrar och höra deras röster. En bekant famn och bekanta ansikten skapar trygghet för den nyfödda. Babyn njuter av att umgås och "leka" med föräldrarna. För en nyfödd finns det tillräckligt med stimulans i det egna hemmet. Genom att tillbringa mycket tid med babyn lär sig föräldrarna att känna igen och svara på babyns signaler och behov. Den tidiga interaktionen mellan babyn och föräldrarna inverkar på den fortsatta psykiska och sociala utvecklingen.

En säker och lugn behandling ökar babyns trygghetskänsla. Lyft upp babyn från liggande via sidoställning och lägg ner henne/honom på samma sätt. På så sätt hålls babyn avslappnad. En nyfödd bör ligga på sidan eller på rygg.

Varje nyfödd är en unik individ och därför är det omöjligt att ge exakta råd och instruktioner. Det viktigaste för babyn är en person, en förälder, som förmår att leva sig in i hennes/hans behov, njuta av samvaron och att sköta och ta hand om den nyfödda. Det är omöjligt, att konstatera alla sjukdomar, avvikelser hos den nyfödda på läkargranskningen på BB. Om den nyfödda:

- *MÅR DÅLIGT,*
- *BLIR ORKESLÖS,*
- *ÄTER DÅLIGT,*
- *KASTAR UPP MYCKET,*
- *ÄR KONSTANT GRÅTIG ELLER*
- *HAR FEBER ÖVER 38 GRADER*

ta genast kontakt med rådgivningen eller under kvälls- och helgtid jouren.





soite

Mellersta Österbottens social- och
hälsovårds samkommun

Förlossningsavdelning 3
Mariegatan 16-20
67200 KARLEBY
tel. 06 826 4355

www.soite.fi