

Průvodce novorozeneckým obdobím

1. **Kojení** - optimální strava dítěte. Novorozenec by měl být kojen 2 - 4 hodiny. Spavého novorozence je třeba budít, aby pil alespoň 8 – 10 x denně. Nicméně četnost kojení je individuální a přesné tabulky neexistují. Tvorba mléka je otázkou nabídky a poptávky a je optimální, je-li dítě kojeno tak, jak potřebuje. V časném novorozeneckém období je množství vytvořeného mléka ovlivněno délkou a frekvencí kojení. V období růstového spurtu (mezi 3. – 6. týdnem a 3. - 6. měsícem) někdy vyžaduje častější kojení. Délka kojení se pohybuje od 5 do 40 minut. Optimální je nakojit z jednoho prsu až do konce, aby se dítěti dostalo tučnějšího zadního mléka, pak nabídnout druhý prs. Množství vypitého mléka je různé. Dítěti není třeba nabízet jiné tekutiny - voda ani čaj nejsou potřeba.

Tvorbu mléka lze podpořit zvýšeným příjmem tekutin. Není třeba pít více mléka!

Nestačí-li mateřské mléko (tato situace by se měla konzultovat s pediatrem), dokrmujeme po lžičkách nebo stříkačkou mléko odstříkané nebo průmyslově vyrobené – počáteční mléko.

2. **Stolice** – kojené děti mají stolici barvy míchaných vajíček, může být několikrát denně, později i jednou za několik dní.
3. **Močení** – novorozenec, který má dostatečný příjem tekutin má cca 5 – 6 pomočených plen denně.
4. **Pupeční pahýl** – dle potřeby otírat lihem - stačí 1x denně po koupání, je-li krusta, nestrhávat ji.
5. **Postýlka** – dítě spí na zádech – nikoli na bříšku! ve své vlastní postýlce bez polštáře. Případně můžeme polohovat střídavě na levý a pravý bok. Nad postýlkou by neměly být žádné poličky ani jiné věci, které by na něj mohly spadnout. Na bříško dáváme pod dohledem na chvíli po zhojení pupečního pahýlu.

Kočárek na ven, je-li to jen trochu možné, zanecháváme mimo byt.

6. **Koupání**: Novorozence není nutné koupat každý den. Používáme-li mýdlo, tak nedráždivé, neparfémované, nedávat na obličej. Kůži ošetřujeme olejem – nejlépe slunečnicovým, případně olivovým - zakoupeným v lékárně. Genitál dívek opatrně čistit vodou zepředu dozadu. U chlapečků nepřetahovat násilím předkožku.
7. **Balení - kyčle**: novorozence vidí již v porodnici ortopéd, který eventuálně navrhne široké balení, není-li tomu tak, provádíme ho do návštěvy ortopedické ambulance – přes papírovou plenu dáme na třetinu přeloženou bavlněnou a přes ní plenkové kalhotky.
8. **Novorozenecké prádlo** se doporučuje práť v šetrných pracích prostředcích – Lovela, Farling, žehlit. Aviváže se nedoporučují, častější máchání ano. Je-li i přesto kůže podrážděná, pak práť jen v mýdle.
9. **Léky**: Od 14. dne věku Vitamin D (Vigantol) 1 kapka denně 1. rok a v zimě 2. roku. Vitamin K (Kanavit) – 1 kapka 1x týdně 1. měsíc, 1x měsíčně do půl roku věku. Dítě, které dostalo Kanavit v porodnici injekčně již další nedostává.