

Ghid de îngrijire a nou-născutului. Lucruri necesare în primele zile și în prima lună de viață



După 9 luni de așteptare, bebe a venit pe lume și este acum în brațele tale. Orice nou-născut este o minune și aduce bucurie infinită părinților, însă asta nu înseamnă că nu sunt asociate și responsabilități noi, griji, temeri, întrebări sau provocări. Primele etape de viață ale unui nou-născut sunt asociate cu multe schimbări, dar și unele probleme specifice, precum colici la bebeluși, probleme de alăptare sau anumite probleme de somn.

Somnul nou-născutului

Copiii au nevoie de somn pentru a crește și a se dezvolta corespunzător. În această etapă, un nou-născut are nevoie de obicei de 14-17 ore de somn în 24 de ore. Însă, tiparele de somn pot varia foarte mult. În general, bebe doarme în reprize de 2-3 ore. Se trezește de obicei de câteva ori pe noapte pentru hrănire.

Este important ca la somn cel mic să fie îmbrăcat corespunzător, pentru a nu-i fi prea cald sau prea rece, într-o pijama pentru bebe. În sezonul rece poate fi utilă o păturică sau un sac de dormit, pentru a-i oferi un mediu adecvat și confort termic.

Alimentația nou-născutului

Academia Americană de Pediatrie (AAP) recomandă ca bebelușii să fie **alăptați exclusiv la sân în primele 6 luni**. Discutați cu medicul neonatolog dacă aveți

nelămuriri sau îngrijorări privind alăptarea sau nutriția copilului. Laptele matern este alimentul perfect pentru sistemul digestiv al unui nou-născut. Conține nutrienții de care are nevoie un nou-născut și este ușor de digerat. De asemenea, conține anticorpi care ajută la protejarea de infecții.

Dacă din diferite motive alăptarea nu este posibilă, copilul va fi hrănit cu **formulă de lapte praf**. Uneori este necesară completarea alăptării la sân cu formulă de lapte, pentru a asigura un aport optim de nutrienți. Discutați cu medicul pentru a decide exact modul potrivit de hrănire pentru bebe, în funcție de nevoi și adresați orice alte întrebări aveți despre bebeluși. Hrănirile frecvente ajută la stimularea producției de lapte în primele săptămâni.

Trebuie să aveți grijă și la îngrijirea sânilor în alăptare, pentru a preveni diferite probleme. De asemenea, este bine să optați pentru câteva haine pentru alăptare, pentru confort și pentru ușurință. Acestea nu doar că sunt confortabile, dar au sisteme speciale de desfacere în partea din față, pentru a facilita alăptarea discretă.



Igiena bebelușului

În perioada de nou-născut, după somn și hrănire, bebe are nevoie și de o îngrijire și igienă optimă. Băița trebuie făcută de două sau trei ori pe săptămână, cu singura condiție să curățați zonele corpului care tind să se murdărească mai mult (de exemplu zona scutecului și mâinile) în fiecare zi. Aveți grijă ca apa să nu fie prea fierbinte sau prea rece (faceți testul cotului), folosiți o câdiță pentru bebe și **produse de îngrijire bebe** fără parfum și coloranți.

Igiena bebelușului implică și **îngrijirea bontului ombilical** - zona buricului trebuie lăsată să se vindece natural. Cât timp buricul bebelușului nu a căzut, copilul trebuie spălat cu grijă, pentru a nu uda zona buricului. Zona trebuie menținută uscată și

curată. De asemenea, îngrijirea nou-născutului implică și igiena organelor genitale - curățați din față în spate. Asigurați-vă că schimbați întotdeauna scutecul de îndată ce acesta este murdar.

Trebuie acordată o atenție deosebită și îngrijirii nasului, ochilor și urechilor bebelușului. Se folosește pentru ochi soluție salină pentru îngrijire bebeluși, împreună cu o serie de comprese curate – ștergeți colțurile ochilor, din interior spre exterior. Pentru urechi puteți folosi la exterior o compresă sau un șervețel pentru curățare, dar nu folosiți betișoare de urechi în interior. Unghiuțele trebuie tăiate cu grijă, folosind o forfecuță pentru bebe.



Mediul în care locuiește bebelușul

Probabil cei mai mulți părinți pregătesc camera bebelușului cu mult timp înainte de naștere. Este important să îi oferim copilului un mediu potrivit și sigur pentru creștere și dezvoltare – un mediu liniștit, confortabil și practic:

- Alegeți culori calde pentru pereți și mobilier, pentru a nu afecta somnul copilului și pentru a evita suprastimularea.
- Folosiți **surse de lumină caldă**, asigurați-vă că mediul este liniștit, că temperatura este una optimă și că lumina nu este prea puternică.
- Pătuțul trebuie să fie pentru un nou-născut, iar salteaua să fie potrivită. Suprafața de dormit trebuie să fie fermă și plană. Nu așezați în pătuț perne moi, jucării etc. Nu lăsați în interiorul patului monitorul de bebeluși, mai ales dacă acesta este cu fir.

- Este bine să aveți o comodă pentru organizarea obiectelor necesare bebeluși prima lună și după, alături de o măsuță pentru schimbat scutecele, cu toate lucrurile necesare la îndemână – scutece, șervețele, aleze etc.
- Pentru alăptare este util să aveți un scaun confortabil.
- Să nu uităm nici de jucăriile pentru bebe – pot fi utile jucării textile pentru bebe ce sunt nu doar sigure, dar și atractive și stimulează simțurile celor mici.

Hainele nou-născutului

Bebelușii cresc foarte repede, așa că cel mai bine este să cumpărați un număr limitat de haine pentru fiecare dimensiune. În bagajul de maternitate este important să aveți hăinuțe pentru ieșirea din spital, în funcție de sezon. Toate hainele pentru bebe trebuie să fie de dimensiunea potrivită, confortabile, moi și ușor de îngrijit.



Ce mărime trebuie să aibă hainele?

În primele 3 luni, mărimile pentru haine bebe sunt de obicei de la 50 la 62, însă fiecare copil este diferit, iar unii bebeluși vor trece mai repede la o mărime mai mare. În general, pentru un bebe cu greutate medie la naștere, mărimea 56 este potrivită. Însă, cel mai probabil după prima lună aceste hăinuțe îi vor fi deja fixe, astfel că nu trebuie să cumpărați prea multe de aceeași mărime.

Ce haine bebeluși sunt necesare?

În primele etape de viață, mai ales în primele luni, un bebeluș nou născut crește destul de repede. Tocmai de aceea, nu este indicat să cumperi prea multe lucruri necesare nou-născut sau hăinuțe de aceeași dimensiune. Ce ai nevoie pentru un nou-născut? Iată câteva sugestii:

- 6 body-uri bebeluși (alegeți body-uri care se închid cu capse pe lateral, mai ușor de folosit);
- 3-4 salopete cu picior sau fără, în funcție de sezon și de preferințe;
- 3 perechi de pantaloni cu picior sau fără;
- un cardigan sau două / o jachetă;
- o salopetă groasă, dacă bebelușul este născut în sezonul rece;
- accesorii - șosete, 2 căciulițe, botoșei;
- pentru somn puteți opta fie pentru păturică, fie pentru sac de dormit.

Materiale prietenoase cu pielea bebelușului

Cel mai important aspect căruia trebuie să îi oferi atenție atunci când vine vorba despre hăinuțe este materialul din care acestea sunt confecționate. Pielea nou-născuților este foarte sensibilă, așa că alege materiale naturale și organice, care să protejeze și să nu irite. Bumbacul organic, lâna sau mătasea sunt optime pentru un bebeluș. Pe lângă asta, o hăinuță de calitate va rezista mult mai bine spălărilor repetate, fără a se scămoșa sau a se deforma.

Fie că alegeți haine băieței sau haine fetițe, este important să fie dimensiunea potrivită, confortabile, moi la atingere și ușor de curățat. Iată câteva recomandări pentru a alege hăinuțele potrivite pentru bebe:

- evită să cumperi prea multe hăinuțe pentru bebe de aceeași dimensiune, indiferent că vorbim despre body-uri sau salopete, pentru că cel mic va crește destul de repede în această etapă;
- alege hăinuțe în funcție de sezon – de exemplu, în sezonul rece vor fi necesare produse ca salopete sau overall copii din fleece și lână, în timp ce vara sunt necesare hăinuțe subțiri;
- alege mărimea potrivită, încât hainele să nu fie prea largi sau prea strânse pe piele – de obicei mărimile pentru primele 3 luni sunt de la 50 la 62, dar nu uita că fiecare copil se dezvoltă în ritmul său;
- optează pentru hăinuțe ușor de curățat și de întreținut;
- evită hainele cu mărgel, șnururi, nasturi, fundițe sau diferite accesorii atașate care pot reprezenta un risc;
- pielea celor mici este extrem de delicată, astfel că trebuie să alegem produse din materiale sigure, moi și de calitate – cum ar fi bumbacul;
- cumpără diferite accesorii pentru cei mici, utile și din materiale de calitate – căciulițe, bavete sau eșarfe bebe;
- pune preț pe funcționalitate - alege hăinuțe ușor de îmbrăcat, practice și cu sisteme de fixare care se închid ușor – cum ar fi cu capse la piciorușe sau în zona pieptului;

- evită hainele care au cusături aspre și îndepărtează etichetele care zgârie sau irită pielea.

Nu uitați că hăinuțele trebuie igienizate corespunzător, inclusiv înainte de prima utilizare. Folosiți produse blânde de spălare, special concepute pentru hainele bebelușilor.

Sfaturi utile pentru starea ta de bine și a bebelușului

Nu este ușor să fii proaspăt părinte și nu ai cum să știi totul despre nou-născuți. Lucrurile se învață în timp, cu răbdare și primele zile cu bebe acasă sunt o provocare pentru oricine. Deși nevoile bebelușului trebuie puse pe primul loc, nu trebuie neglijate nici nevoile personale. Ai grijă de starea ta de sănătate, fizic și emoțional:

- consumă alimente hrănitoare;
- încearcă să faci mișcare, atât cât îți permite organismul în această etapă de recuperare;
- acordă atenție somnului, deși este dificil cu un nou-născut să ai un somn odihnitor de fiecare dată;
- **solicită sprijinul celor din jur** pentru orice nevoi – fie că ai nevoie să dormi, să te relaxezi o oră, să faci o plimbare în parc sau să vorbești cu cineva.

Îngrijirea de sine este esențială pentru menținerea propriei sănătăți și, de asemenea, cheia pentru bunăstarea fizică și psihică a copilului. Epuizarea fizică, mentală și emoțională ne afectează în toate planurile și crește riscul de depresie și anxietate.



Ce activități poți face cu nou-născutul

Pe lângă hrană, somn și îngrijire, bebe are nevoie și de interacțiune, de stimulare și diferite activități pentru dezvoltarea sa. Principalele activități în această etapă se

axează pe dezvoltarea simțurilor - **activități senzoriale** pentru bebeluși. Iată ce activități poți face împreună cu bebe:

- plimbări în aer liber – îl poți plimba în cărucior sau poți folosi un **marsupiu bebe**;
- vorbește cu bebe – deși nu te poate înțelege și nu îți răspunde, în realitate bebe acordă o atenție deosebită sunetului vocilor umane în prima lună și este foarte receptiv – astfel, este important să răspunzi la toate reacțiile lui, zâmbește-i, faceți contact vizual și interacționează cu el cât mai mult;
- citește-i copilului;
- ascultați muzică relaxantă împreună și cântă-i bebelușului;
- folosește diferite jucării senzoriale pentru nou-născuți;
- zornăitorile stimulează simțul auditiv, dar ai grijă să nu fie prea puternice;
- faceți exerciții ușoare de **gimnastică pentru bebe**;
- masajul bebelușului poate fi un mod de conectare cu nou-născutul și în același timp îl relaxează și calmează;
- **contact piele-pe-piele** – are efect relaxant pentru ambii și în același timp stimulează atașamentul și conexiunea.

Mintea bebelușului este ca un burete, inclusiv în primele luni, astfel că toate activitățile acestea pot avea un impact deosebit asupra creșterii și dezvoltării sale. Prin joc, bebelușul învață despre lumea din jurul lui și cum poate interacționa cu ea. Aceste noi experiențe de joacă ajută, de asemenea, la **dezvoltarea cognitivă, dezvoltarea abilităților motorii fine și grosiere**. De asemenea, favorizează dezvoltarea legăturii **părinte-copil**.

Legătura și **atașamentul** înseamnă să răspunzi nevoilor nou-născutului cu dragoste, căldură și grijă. Când copilul primește de la tine ceea ce are nevoie, cum ar fi un zâmbet, o atingere, contact vizual sau o îmbrățișare, simte că lumea este un loc sigur, lucru ce pune bazele dezvoltării, bunăstării și a unui atașament sigur.

Cât de gros trebuie să îl îmbraci pe bebe

Deși este important să mențineți nou-născutul cald, este la fel de important ca bebelușul să nu se supraîncălzească, mai ales în timpul somnului. Este recomandat să îmbraci bebelușul la fel cum te îmbraci tu, folosind cel mult un strat în plus, dacă este mai răcoare. Nu uita că un marsupiu sau sistem de purtare este echivalentul unui strat de haine suplimentar, iar bebelușul va beneficia și de căldura oferită de corpul tău, așa că nu îl îmbrăca foarte gros