

Jak pečovat o novorozence?

1. **Dětského lékaře je vhodné si vybrat ještě před očekávaným příchodem miminka.** Jako nastávající maminka se můžete seznámit s prostředím ordinace, do které budete s Vaším miminkem docházet. S lékařem a sestřičkou můžete probrat co sebou vzít do porodnice, co nachystat pro miminko. Získáte kontakt, aby jste si po návratu z porodnice mohla domluvit první prohlídku novorozence doma nebo v ordinaci.
2. **Oblékání miminka.** Oblékejte miminko tak jako sebe (v zimě o maličko více). Pokud budete oblékat příliš, miminko se zapaří. Pod krčkem, v podpaží, mezi faldíky na rukách a nožkách, v tříselech mohou vzniknout opruzeniny a v obličejí potničky.
3. **Ošetřování pupíku.** Během prvních třech týdnů otřete pupík po koupání tampónkem namočeným v lihu. Do tří týdnů se pupík zacelí v pevnou vazivovou jizvičku. Drobná krvavá sekrece při čištění pupíku není neobvyklá.
4. **Očka.** Některá miminka mohou mít sekreci z oček. Je dobré mít doma po ruce Ophthalmoseptonex kapky a aplikovat 3-5x/den do vnitřního koutka očička jednu kapku. Pokud se situace během pár dnů nezlepší je vhodné kontaktovat lékaře.
5. **Nehtíky.** První nehtíky se nestříhají. Ale u miminek, u kterých se zalamují nebo třepí a miminko se jimi může poškrábat nebo může dojít ke vzniku záděrů, je vhodné nehtíky rovně sestříhnout. Velmi opatrně, nejlépe po nakrmení a ve spánku.
6. **Péče o pokožku.** Používejte dětskou kosmetiku. Po koupeli vždy kůžičku promastěte, obzvláště u dětí narozených po termínu, kde bývá často sušší a šupí se. Na genitál a zadeček používejte krémy proti opruzeninám. Nanášejte v tenké vrstvě při každém přebalení miminka.
7. **Procházky.** Do minus 5 stupňů Celsia můžete s miminkem hned po návratu z porodnice chodit na procházky. Prvních 6 týdnů je vhodné vyhýbat se větším kolektivům a omezit návštěvy doma. Miminko byste zbytečně vystavila riziku onemocnění (kapénkové nákazy) a Vy si potřebujete pořádně odpočinout.
8. **Moučnivka.** Drobné bílé povlázky v pusince miminka jsou způsobené kvasinkou. Ošetřete genciánovou violetí (koupíte v lékárně). Nejlepší způsob je potřít Vaši prsní bradavku.
9. **Náušníčky** se zavádějí nejdříve až po prvním očkování proti tetanu (tedy až po 3. měsíci života).
10. **Myslete také na sebe. Odpočívajte** když miminko spinká. Dopřejte si i Vy spánek, zapojte ostatní členy rodiny, aby Vám pomohli.
11. **Co sebou do poradny?** Vždy průkazku, kterou obdržíte spolu s očkovacím průkazem v porodnici a kam lékař zaznamenává důležité údaje o miminku. Dvě čisté bavlněné plenky. Sepište si dotazy, na které se chcete lékaře zeptat. **Pouze dostatečná komunikace a důvěra jsou základem dobré spolupráce v péči o Vaše miminko.**