

PIRMĀS DIENAS DZEMDĪBU NODAĻĀ



PAULA STRADIŅA KLĪNISKĀS
UNIVERSITĀTES SLIMNĪCAS
PERINATĀLĀS APRŪPES CENTRS



PAULA STRADIŅA
KLĪNISKĀ UNIVERSITĀTES
SLIMNĪCA



Saturi

- 03 Fizioloģisks pēcdzemdību periods
- 05 Jaundzimušā pirmās dzīves stundas un dienas
- 07 Zīdīšana pirmajās dzīves dienās
- 09 Profilakse un skrīningi
- 10 Jaundzimušā izmeklēšana uz iedzimtām
ģenētiskām saslimšanām
- 10 Vakcinācija
- 11 Informācija vecākiem,
ja jaundzimušais atrodas intensīvās terapijas
nodaļā
- 12 Droša vide un poza mazuļa guldināšanai
- 13 Mūsu komanda

FIZIOLOGISKS PĒCDZEMDĪBU PERIODS



- Pēcdzemdību periods ilgst 6-8 nedēļas pēc dzemēšanas.
- Dzemdei savelkoties pēc dzemēšanas, 2-3 dienas nedēļniece jūt **atsāpes**. Pirmdzemētājām tās nav tik izteiktas, jo dzemde ir pastāvīgi paaugstinātā tonusā. Atsāpes var pastiprināties bērna zīdišanas laikā.
- Dzemdes iekšējās virsmas brūcei dzīstot, rodas pēcdzemdību izdalījumi – lohijas. Izdalījumi ilgst vidēji 4-6 nedēļas. Šajā laikā tie mainās.



tumši sarkanas asinis, var būt asins
recekļi līdz 3-4 dienām



rozīgi brūngani, gļotaini izdalījumi
4 - 10 dienas



bālgani vai dzeltenīgi izdalījumi, nav
recekļu, var būt smērēšanās pēc
10 dienas

- Pēcdzemdību periodā iespējama **vienreizēja temperatūras paaugstināšanās**. To izskaidro ar fizisko un garīgo pārslodzi dzemēšanas laikā. 3.-4. pēcdzemdību dienā iespējama temperatūras paaugstināšanās saistībā ar straujāku piena veidošanos. Parasti temperatūra ir paaugstināta ne ilgāk kā 24 stundas.
- Pirmajās dienās pēc dzemēšanas ir pazemināts urīnpūšla muskuļu tonuss. Nedēļniece var nejust vajadzību urinēt vai vispār to nespēj. Var bieži urinēt mazām porcijs, var būt arī urīna nesaturēšana. Ja traucēta urīnpūšļa funkcija, rekomendē ieiet siltā dušā, klausīties tekošā ūdens skaņas, pastaigāt, izdzert glāzi ūdens. **Svarīgi urīnpūšļi iztukšot ik pēc 2-3 stundām**, lai izvairītos no urīnpūšļa infekcijas, urīnpūšļa pārpildīšanās.

- Pēc dzemdībām pastiprināta svīšana ir normāla ķermeņa reakcija, īpaši naktī.
- Pirmās 2-3 dienas var neiztukšoties zarnas. Trešajā dienā, ja vēders nav izgājis, rekomendē veikt Microlax klizmu.
- Var būt diskomforta sajūta vai sāpes tūpļa apvidū. Ja nepieciešams, ārstš / vecmāte sniegs rekomendācijas, kā atvieglot šīs sajūtas.
- Pēc dzemdībām sievietei **svarīgi ievērot higiēnu**. Vismaz reizi diennaktī jānomazgājas dušā. Ja ir starpenes šuves, ieteicams 2 reizes dienā apmazgāties ar siltu ūdeni un ziepēm. Pirmajās dienās var būt sāpes šuvju rajonā (drīkst lietot pretsāpju medikamentus), tās mazināsies ar katu dienu.
- Jau no pirmās pēcdzemdību dienas ieteicams veikt vingrojumus iegurņa pamatnes un vēdera muskuļu stiprināšanai.
- Pirms mēnešus pēc dzemdībām var turpināt **lietot vitamīnus un dzelzs preparātus**.
- Visbiežāk pēcdzemdību sarežģījumi rodas līdz 7. – 10. dienai.
- No stacionāra parasti izraksta 3. dienā pēc dzemdībām, **atgādinot** par kontroli pie ginekologa vai ģimenes ārsta pēc **6 - 8 nedēļām**:
- pēc izrakstīšanās no stacionāra savlaicīgi doties pie **vecmātes / ārsta** šādos gadījumos:
 - temperatūras paaugstināšanās $> 37,5$
 - asiņošanas pastiprināšanās no dzimumorgāniem ar recekļiem (1 stundas laikā jānomaina 2 - 3 paketes);
 - mainās izdalījumu aromāts, parādās sāpes vēdera lejasdaļā, starpenes vai ķeizargrieziena šuvju rajonā, apsārtums un/vai izdalījumi no brūces.

GULĒŠANA UZ VĒDERA

DIAFRAGMĀLĀ ELPOŠANA AR VĒDERU

IEGURŅA PAMATNES STIPRINĀŠANA

patīkama poza, ātrāk "savelkas" vēders

ieelpā "piepūst" vēderu, izelpā "pievilk" nabu pie mugurkaula

- sasprindzināt iegurņa pamatnes (starpenes)musuļus.**
- turēt muskuļus sasprindzinātus 10 - 15 sekundes**



JAUNDZIMUŠĀ PIRMĀS DZĪVES STUNDAS UN DIENAS

Īpaša nozīme jaundzimušā veselībai ir **ādas - ādas kontaktam** tūlīt pēc piedzimšanas – pliks mazulis uz mammas vēdera. Optimāli jaundzimušais uz mammas vēdera/krūtīm atrodas vismaz 2 stundas.

Jaundzimušais pēc piedzimšanas, nedaudz atpūšoties, sāk izrādīt meklēšanas un zišanas refleksu. Šis pirmsais svarīgais brīdis tiek nodrošināts dzemdību zālē (ja iespējams, arī operāciju zālē).

Piedzimstot **bērna kūnķa tilpums** ir ļoti mazs - apmēram viena tējkarote, tādēļ neuztraucieties, ja pirmajās dienās netek “piena upes”. Pirmsiņš ir pilnvērtīgs un dažādām uzturvielām bagāts, tas ir svarīgs mazuļa attīstībai un tā nevajag daudz. Jo biežāk un vairāk bērns ziž, jo vairāk piena krūtīs rodas – pieprasījums rada piedāvājumu.

Pēc dzimšanas jaundzimušajam ir vērojamas **tūskas**, kas var būt uz pakauša, ap acīm, degunā. Tūska izzūd vidēji diennakts laikā.

Pirmais urīns mazulim izdalās pirmajās 12 – 24 stundās. Nākamajās dienās **urīnam var parādīties sārta nokrāsa**, ko rada urīnskābes sāļi, jo pirms urīns ir koncentrēts. **Vēdera izeja** katram bērnam ir individuāla, bet pirmā (tumši zaļš, biezs mekonījs) parasti iziet pirmajās 12 - 24 stundās. Bērniņam ēdot, vēdera izeja mainās – kļūst šķidrāka, brūngandzeltena, pakāpeniski paliek nedaudz biezāka - putrevida un pēc 3.- 5. dzīves dienas zīdiņam bērnam tā ir dzeltena, graudaina.



Jaundzimušo āda ir sārta, fizioloģiski tā var būt sausa, nereti plāsāt. Tad ir ieteicams plaukstas un pēdas ieziest ar mitrinošu krēmu. **Bērna āda jākopj** divas reizes dienā, īpašu uzmanību pievēršot ādas krokām. Acis mazgā ar vārītu, atdzesētu ūdeni virzienā no acs iekšējā uz ārējo kaktiņu. Katrai acij izmantojot atsevišķu vates tamponu. Būtiski turēt tīras un sausas visas ādas krokas - kaklu, paduses, aizauss krokas, cirkšņus.

Deguna tīrišana rutīnas veidā nav ieteicama, to veic tad, ja ir apgrūtināta elpošana un zīdišana.

Līdzekļi zem autīnbiksītēm. Jaundzimušajiem neiesaka lietot beramo pūderi, jo tas rada labvēlīgu vidi baktēriju augšanai. Ja āda zem autīnbiksītēm ir apsārtusi, var izmantot cinku saturošu ziedi. Zem autīnbiksēm **eļļu nelieto!**

Meitenēm no dzimumorgāniem izdalās baltas glotas, kas var būt arī ar minimālu asins piejaukumu. Gļotainos izdalījumus nevajag speciāli tīrit, jo tie pasargā no fēču ieklūšanas makstī. Meitenes jāmazgā no priekšpuses uz mugurpusi, turot ar vēderiņu uz augšu.

Zēniem pēc mazgāšanas ir rūpīgi jānosusina vietu ap un zem sēkliniekiem ar dvieli, kas labi uzsūc mitrumu, lai neveidotos izsumti vai iekaisums.



Nabas saites atlieka/ nabas brūce jākopj ar siltā vārītā ūdenī vai kumelišu tējā samitrinātu vates tamponu un rūpīgi jānosusina. Nabassaite ir jātur tīra un sausa, tā atdalās pati, bez iejaukšanās (kustināšanas, grozišanas). Ja nabassaite nosmērējas ar fēcēm vai urīnu, tā ir jānomazgā ar ūdeni un pH neitrālu mazgāšanas līdzekli (ziepēm), bet pēc tam rūpīgi jānosusina, vislabāk, izmantojot vates piciņu (materiālu bez auduma šķiedras). Mainot autiņbiksītes, jāatceras, ka nabas atlieka ir jāatstāj virs autiņbiksīšu stiprinājuma – brīva, lai saskarē ar gaisu notiktu ātrāka atdalīšanās. Kad nabassaites atlieka ir atdalījusies, no nabas brūces nelielā daudzumā var parādīties asinīaini izdalījumi, kurus kādu reizi var notīrt ar spirta salveti. Pēc tam var veidoties krevele, kura pati ar laiku atdalīsies. Kamēr nabas brūce dzīst, autiņbiksēm ir jābūt atlocītām, lai tai var piekļūt gaiss.

!!! Ja parādās ādas apsārtums, pietūkums ap nabiņu, nepatīkami smakojoši izdalījumi, diskomforts pieskaroties nabas rajonam vai nabas saite nav atdalījusies ilgāk par 2 nedēļām, konsultējieties ar savu ģimenes ārstu !!!

Jaundzimušo toksiskā eritēma var parādīties otrajā – piektajā dienā kā neregulāri sārti plankumi ar piepaceltu bālganu centru. Var būt tikai atsevišķi plankumiņi, bet reizēm to ir ļoti daudz, pa visu ķermenī, vairāk uz dibena, muguras. Šie izsitumi ir labdabīgi, skaidrs cēlonis nav zināms, nav saistāms ar barošanu. Ir migrējošs raksturs, tā izzūd bez ārstēšanas.

Fizioloģiskā dzelte – dzeltenīga ādas nokrāsa uz sārta fona. Parasti dzelte parādās otrajā dienā pēc dzīmšanas un var izplatīties pa visu ķermenī. Kulmināciju dzelte sasniedz ceturtajā vai piektajā dienā. Apmēram 7 - 10 dienu laikā tā pāriet. To sastop aptuveni 60% no visiem jaundzimušajiem (80% priekšlaikus dzīmušajiem). Dzeltes stiprumu nosaka ar dažādām metodēm - caur ādu - pieliekot pie auss gliemežnīcas mazu aparātiņu, kā arī veicot asins analīzes, ja dzelte ir izteikta. Ar šīm metodēm nosaka bilirubīna līmeni – tā ir viela, kas dzeltes gadījumā paaugstinās. Bilirubīna līmeni izvērtē katram bērnam individuāli atbilstoši gestācijas nedēļai un dzīves dienai (speciālas liknes), ja bilirubīna līmenis paaugstinās virs noteikta līmeņa, kas varētu ietekmēt bērna veselību, tiek veikta ārstēšana ar gaismas terapiju (fototerapiju).

Mātes hormonu dēļ bērnam var piebriest krūšu dziedzeri (neatkarīgi no dzimuma).

Jaundzimušajam nagi pirmajās dzīves dienās nav jāgriež. Ja ir nepieciešams, drošāk tos griezt pēc 7 - 10 dienas.

Bērniņu **pirmo reizi vannot** var nākamajā dienā pēc tuberkulozes (BCG) vakcinācijas vai izrakstišanās dienā, ja vakcinācija veikta ātrāk. Jaundzimušo nav nepieciešams vannot katru vakaru, bet 2 - 3 x nedēļā, lai pārlieku nkairinātu un nesausinātu bērna ādu. Pirmajās 4 - 6 nedēļās vēlams vannot tīrā ūdenī, nepievienojot vannas līdzekļus. Vannas ūdens temperatūrai jābūt 36°C - 37°C . Ūdenim nav jābūt vārītam, bet svarīgi, lai tas būtu tīrs. Ne biežāk kā reizi nedēļā bērniņu mazgā ar bērnu ziepēm un matus ar bērnu šampūnu.

ZĪDĪŠANA PIRMAJĀS DZĪVES DIENĀS

Zīdišana vieglāk padodas, ja to var sākt jau pirmajās stundās pēc dzemdibām, laikā, kad bērns instinktīvi meklē krūti.

Pirmajā diennaktī jaundzimušā uzvedība var būt dažāda, ir bērni, kas vēlas atpūsties, ir bērni, kas vēlas aktīvi zīst (tas nenozīmē izsalkumu). Nereti var novērot dažāda apjoma auglūdeņu atgrūšanu. Sākat ar otru diennakti, bērniņš jāmodina uz zīdišanu ne retāk kā ik pēc 3 stundām, vai arī tik bieži, cik pieprasā.

Katrā ēdienreizē jādod abas krūtis pēc kārtas, katra 15 - 20 min. (aktīvas zīšanas), tad mēģina 20 min. atpūsties un, ja bērniņš vēl prasa, sākam visu no sākuma.

Mānekļiti pirmajās dzīves dienās (kamēr nav nostiprinājies zīdišanas process) dot nevajadzētu, jo tas var aizkavēt zīdišanas procesa sekmīgu attīstību.

Lai zīdišana būtu ērta un efektīva, svarīgi padomāt par sevi – atrast sev ērtu pozu un tad pozicionēt bērniņu. **Droši jautājiet padomu dežurpersonālam!!!** Palūdziet, lai vecmāte vai bērna aprūpes māsa parāda ēertas zīdišanas pozas un pārliecīnās, ka mazulis labi satver krūti.

Ko nozīmē zīdīt pēc pieprasījuma?

Negaidiet raudāšanu! Tīklīdz bērns pamostas, knosās un paver muti – piedāvājiet krūti. Var pārtīt un tad piedāvāt krūti, var otrādi, var piedāvāt vienu krūti, pārtīt un tad dot otru krūti. Pirmajās dienās parasti dod abas krūtis katrā zīdišanas reizē, lai abas krūtis pietiekami bieži saņemtu ziņu – ir piedzimis bērns, jāražo piens!

1. DIENA

Jaundzimušais var izrādīt biežu zīšanas vēlmi, var uzvesties miegaini. Dzemdibu zālē vecmāte palīdz bērniņu pielikt pie krūts. Neuztraucies, ja uzreiz nesanāk. Te būs redzams vai sanāk vai ne. Ieklausies vecmātes, bērnu māsas un ārsta ieteikumos. Pēc dzemdibām lauj bērniņam atpūsties pat 4 - 5h (ja ir cukura diabēts /gestācija diabēts, tad barošana ir ik pa 2-3 h) vai pēc pieprasījuma. Barošanas ilgums vienā ēdienreizē ir 15 - 20 min katras krūts aktīva zīšana.



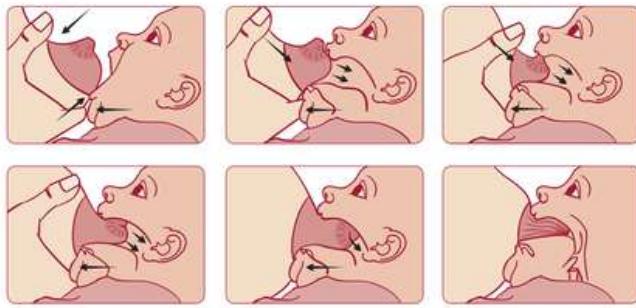
Ja dzemdību zālē krūts barošana neizdevās, nākamajās barošanas reizēs jāpasauc palīgā bērnu aprūpes māsa vai vecmāte, lai mācītos šo barošanas komunikāciju. Jāievēro arī abiem ērta, fizioloģiska zīdišanas poza.

2. DIENA

Barošana ik 2-3 h pārliecinoties, ka bērniņš ir labi paņemis un ieziņis krūti, izveidojot vakuumu. Dzirdama rīšana un vaigu kustināšana.

3. DIENA

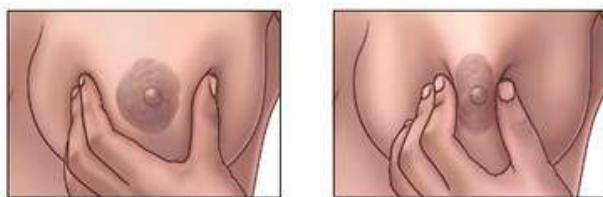
Barošana ik 2 - 3 h. Sāk veidoties pāreja no pirmspiena uz isto pienu. Krūts dziedzeris var sākt piebriest, kļūt tūskaināks un cietāks, var paaugstināties temperatūra. Ja bērniņam ir grūti satvert krūti, jo tā ir stingra, sāpīga, tad pirms barošanas pāris piles var atslaukt vai veikt limfoderenāžas masāžu vieglām, glāstošām kustībām ar rokām. Pēc barošanas var uzlikt vēsu kompresi.



Pareiza satvēriena tehnika

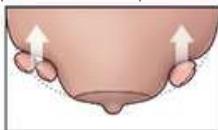


Zīdīšanas pozas

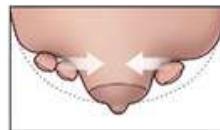


Krūts piena atslaukšana

Uzpiediet krūts pamatnei



Saspiediet audus ap krūts galu



© 2018 Healthwise

PROFILAKSE UN SKRĪNINGI

Pulsa oksimetrija ir drošs, neinvasīvs, nekaitīgs un lietderīgs izmeklējums kritisku iedzimtu sirdskaišu savlaicīgai atpazīšanai. Izmeklējumu veic ikvienam jaundzimušajam pirms izrakstīšanās no dzemdību nodalas, taču pēc 24 stundu vecuma. Mērijumus veic vienlaicīgi uz labās plaukstas un vienas no pēdām.



Līdz 6. dzīves dienai jaundzimušajam veic **dzirdes pārbaudi** ar otoakustiskās emisijas metodi (OAE). Ar zondes palīdzību bērna ausī rada 35 dB augstu skaņu, kuras laikā tiek mēritā iekšējās auss reakcija uz šo skaņu. Izmeklēšana ilgst apmēram 2 minūtes.



OAE ne vienmēr var sniegt skaidru atbildi. Taču tas nenozīmē, ka bērnam ir dzirdes zudums. Tas var nozīmēt, ka bērns testa veikšanas laikā ir bijis nemierīgs, bijis kāds fona troksnis, auss ārējā ejā ir auglūdeņi vai vernix, kas ar laiku izzūd.

Ja dzirdes pārbaudes laikā ārsti konstatē izmaiņas, jaundzimušais tiek nosūtīts uz konsultāciju Latvijas Bērnu dzirdes centrā Lielvārdes iela 68/1 Tālrunis: 67577694 (8:00 - 16:30)

JAU NDZIMUŠĀ IZMEKLĒŠANA UZ IEDZIMTĀM ĢENĒTISKĀM SASLIMŠANĀM



Visiem jaundzimušajiem 48.-72.dzīves stundā (atsevišķos gadījumos parauga ļemšanas laiks var tikt mainīts pēc ārsta norādījuma), piesūcinot speciālu filtrpapīra veidlapu, tiek ļemtas asinīs no pēdas uz sešām slimībām.

Fenilketonūrija – reta, pārmantota vielmaiņas slimība, kas var izraisīt smagus, neatgriezeniskus fiziskus un garīgus traucējumus. Savlaicīgi diagnosticējot un uzsākot ārstēšanu, tā neizraisa paliekošus traucējumus. Visas dzīves laikā ir jāievēro īpaša ārstēšana.

Iedzimta hipotireoze – vairogdziedzera slimība, ko nosaka daļējs vai pilnīgs vairogdziedzera hormonu trūkums. Savlaicīgi neuzsākot ārstēšanu, attīstās neatgriezeniski garīgās un fiziskās aktivitātes traucējumi.

Cistiskā fibroze – ģenētiska slimība, kas skar vairākas orgānu sistēmas. Savlaicīgi atklājot šo slimību, ar zālēm ir iespējams novērst nopietnas komplikācijas, uzlabot dzīves kvalitāti, pagarināt dzīvībdzi.

Iedzimta virsnieru garozas hiperplāzijas (21. hidroksilāzes deficitis) – ģenētiska slimība, kas izpaužas ar traucētu virsnieru garozas hormonu ražošanu. Pastiprinātās vīrišķo hormonu produkcijas dēļ meitenēm attīstās vīrišķa tipa ārējie dzimumorgāni, kas var pilnībā atgādināt zēna dzimumorgānus. Šī slimība var izpausties arī kā sālszaude, kad pirmajās nedēļas pēc dzīmšanas var apdraudēt bērna dzīvību.

Ja skrīninga analīzes būs izmainītas jeb radīs aizdomas par kādu no šīm sešām slimībām, par to tiks informēti vecāki, kā arī bērna ģimenes ārsts. Bērnam būs nepieciešams veikt atkārtotas asins analīzes, lai pārliecinātos par rezultātu patiesumu.

Galaktozēmija – iedzimta vielmaiņas slimība, kad organismi nespēj šķelt piena cukuru. Saņemot krūts pienu vai laktazi saturošu mākslīgo maisījumu, jaundzimušajam var attīstīties dzīvībai bīstamas izpausmes.

Biotinidāzes deficitis – iedzimts vielmaiņu traucējums, kad organismi nespēj pārstrādāt vitamīnu B7. Ja slimību savlaicīgi diagnosticē un ārstē, pacientam nav slimības pazīmju. Neārstētos gadījumos attīstās smagi slimības simptomi, kas var novest pie neatgriezeniskiem veselības traucējumiem.

Vakcinācija

Jaundzimušos dzemdību nodalā vakcinē:

- pret B hepatītu riska grupu jaundzimušos pirmajās 12 dzīves stundās, ja māte ir inficēta ar B hepatītu vai nav pārbaudīta uz HBsAg klātbūtni asinīs;
- pret tuberkulozi (BCG);

BCG vakcināciju var veikt ne ātrāk kā 12 stundas pēc dzīmšanas. To veic ar tuberkulozes vakcīnu BCG (Bacillus Calmette-Guearin).

Vakcīnu ievada ādā kreisās rokas ārējā augšējā trešdaļā. Pēc injekcijas veidojas balts pūslītis apmēram 7 mm diametrā, kas izvērš pēc dažām minūtēm.

Pēc 2-4 nedēļām injekcijas vietā veidojas infiltrāts, kas saglabājas vairākas nedēļas. Ādas bojājums pēc 2-3 mēnešiem sadzīst, atstājot bālganu pēc vakcinācijas rētu vairāku milimetru diametrā. Ādas veidojumam nav nepieciešama speciāla aprūpe. Var izveidoties reģionāla limfadenopātija jeb paduses limfmezglu palielināšanās līdz 1 cm. Šajos gadījumos ārstēšana nav nepieciešama.

INFORMĀCIJA VECĀKIEM, JA JAUNDZIMUŠAIS ATRODAS INTENSĪVĀS TERAPIJAS NODAĻĀ

Intensīvās terapijas nodaļā tiek aprūpēti priekšlaikus dzimušie, kā arī laikā dzimuši jaundzimušie ar nopietnām veselības problēmām, kuriem nepieciešama ārstēšana un īpaša aprūpe.

Jaundzimušā imūnā sistēma, kas cīnās ar vīrusu un baktēriju izraisītām slimībām, nedarbojas tik labi, kā lielākiem bērniem vai pieaugušajiem, jo ir pazemināta ādas aizsargbarjeras funkcija. Tāpēc šiem jaundzimušajiem pastāv lielāks infekcijas attīstības risks nekā starp nobriedušiem, laikā dzimušiem veseliem mazuljiem.

Pareiza roku mazgāšana ir viens no efektīvākajiem un vienkāršākajiem infekcijas slimību profilakses pasākumiem. **Lai pasargātu jaundzimušo no infekcijām, vecākiem un personālam ir nepieciešams ievērot vienādus pastiprinātus piesardzības pasākumus, tādēļ:**

- Ierodieties pie bērna tīrā apjērbā ar īsām piedurknēm;
- Jaundzimušā aprūpi veiciet ar tīrām rokām - noņemiet rotaslietas, pulksteni. Nagiem ir jābūt tīriem, bez jebkāda pārklājuma, īsi apgriziet - gēla nagi, laktoti nagi, kā arī gari nagi satur vairāk baktēriju un tos nevar kvalitatīvi nomazgāt, radot lielāku mikrobu pārnešanas risku jaundzimušajam;
- Ienākot nodaļā rūpīgi nomazgājet rokas ar ziepēm. Atkārtota roku mazgāšana ir nepieciešama, kad būsiet nomainījusi bērnam autiņbiksītes;



- Aprūpējot bērnu, lietojet vienreizlietojamo priekšautu;
- Dezinficējiet rokas, ienākot slimnīcā, pirms un pēc bērniņa aprūpes, izejot no nodaļas un slimnīcas, kā arī pēc labierīcību apmeklēšanas;
- Neapmeklējiet bērnu, ja Jums ir akūtas vīrusa infekcijas pazīmes (iesnas, sāpošs kakls).

DROŠA VIDE UN POZA MAZUĻA, GULDINĀŠANAI



Vienmēr gulēšanas laikā gan dienā, gan naktī, mazulim ir jāguļ uz muguras (nevis uz sāniem vai vēdera).

Mazulim ir jāguļ vienā istabā ar vecākiem, bet pašam savā gultiņā (ne vecāku gultā).



Mazuļa gultiņā nedrīgst atrasties mīkstās rotāļlietas un spilveni.



Jāguļ uz stingra matrača, kas pārklāts ar atbilstoša izmēra paladziņu.



Guļamistabā jābūt komfortablai temperatūrai - 21 - 22 °C. Mazulim jābūt gaisa temperatūrai atbilstošam apgērbam.

MANI JAUTĀJUMI:

Pierakstiet jautājumus, kurus vēlaties uzdot ārstam vai māsai.

PIEZĪMĒM:

Vieta, kur pierakstīt bērniņa barošanas laikus, piefiksēt svarīgu informāciju vai veikt nepieciešamās piezīmes.

MŪSU KOMANDA



Bērna piedzimšana ir skaists, emocionāli piepildīts brīdis ar pozitīvu pieredzi un gandarījumu par paveikto gan pašai dzemdētājai, viņas ģimenei, gan arī dzemdībpalīdzības sniedzējiem – profesionāliem.

Katram bērnam ir jānāk pasaulē drošā un draudzīgā vidē. Mūsu lieliskā komanda rūpējas par ikkatras māmiņas, bērniņa un ģimenes veselību un labsajūtu.

Kas mēs esam? Mēs esam dzemdību speciālistu (ārsti un vecmātes), neonatologu (jaundzimušo ārsti), bērnu aprūpes māsu un aprūpes atbalsta speciālistu komanda.



KĀ MŪS ATRAST

PILSONU IELA 13, RĪGA

info@stradini.lv

stradini@stradini.lv

[WWW.STRADINI.LV](http://WWW STRADINI LV)