



Република Македонија
Министерство за здравство



ЈЗУ „Здравствен дом на
Скопје“ - Скопје




Институт за јавно здравје
на Република Македонија



ИНФОРМАЦИИ И СОВЕТИ ЗА НОВИТЕ РОДИТЕЛИ

Содржина

ГРИЖА ЗА МАЈКАТА	5
ДОЕЊЕ	7
КОНТРАЦЕПЦИЈА	12
ЕМОТИВНИ ПРОМЕНИ	12
СОВЕТИ ЗА НЕГА НА БЕБЕТО	15
ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА РОДИТЕЛИТЕ	21

A photograph of three babies sitting on a light-colored surface, looking at a laptop screen. The babies are wearing white headbands and white diapers. The laptop screen displays text in Cyrillic script. The background is a plain, light-colored wall.

*Информации и
советы за новите
родители*

Да се добие бебе е едно од најубавиите моменти во животои.
Родителите чувствуват радост, ѝордост, љубов.

Да се биде информиран за тоа што да се очекува, кога и зошто да се ѝобара медицинска ѝомош, не само што ќе ви ја олесни новата улога на родител, туку е од најдобар интерес за вас и за вашето бебе.

Заминувањето дома од породилиште е многу возбудливо, но може и да е стресно да се отпочне самостојна грижа за бебето без помош на болничкиот персонал. Во овој период ви е од огромно значење помошта на вашиот партнер и семејството. Колку повеќе имате помош и поддршка, **толку подобро за вас и за вашето бебе.**

ГРИЖА ЗА МАЈКАТА

После породувањето кај мајката настапува периодот на пуепериум (леунство) кој трае 6 недели. Во овој период :

- настанува повлекување на сите промени на телото кои настанале во текот на бременоста, пред се намалување на матката и родилниот канал и враќање во состојба како пред забременувањето
- се појавува обилен вагинален исцедок, т.н лохии кој може да трае до 6 недели; секоја промена на изглед, мирис, траење може да е знак за инфекција - потребен е лекарски преглед- (во овој период не се препорачува употреба на тампони)
- се воспоставува лактацијата/доењето
- се јавува променливо расположение поради падот на нивото на хормоните

- изостанува менструално крварење; првата редовна менструација може да се очекува 6 недели после породувањето, но кај оние кои дојат, дури после една година.

Иако овој период е исклучително осетлив за мајката, посебен медицински третман не е потребен.

Редовниот гинеколошки преглед треба да се направи 30 - 40 дена после породувањето кога гинекологот ќе ја утврди општата состојба, состојбата на дојките, брадавките, матката.

Итна посета на гинеколог е потребна доколку ги приметите следниве симптоми:

- Обилно крварење кое трае подолго од 10 дена
- Отежнато дишење и болка во градниот кош
- Болка во долниот дел на стомакот
- Воспаление и болка во перинеалниот предел (поеѓу вагиналниот и аналниот отвор)
- Воспаление- мастит (болка и оток во дојките)
- Покачена температура над 38°C, забрзан пулс
- Отежнато или намалено мокрење
- Болка во потколениците
- Изразена депресија.

Општи препораки

- Мајките се исцрпени со породувањето и губитокот на крв, поради што е потребен одмор, редовна и разновидна исхрана и доволен внес на течности што ќе ги отстрани симптомите на лесна анемија.
- На сите доилки се препорачува рано станување од кревет и движење, освен во случаи на тешко или оперативно породување. Не се препорачува тешка физичка работа.

- Мајката во првите денови треба да јаде лесно сварлива храна, претежно млечна храна, храна богата со витамини, варен зеленчук и месо, младо сирење, компоти, свежо овошје. После четвртиот ден постепено се враќа на нормална исхрана, освен доколку не постојат причини за посебна исхрана.
- Потребна е течна исхрана, редовно празнење на црева и редовна тоалета за да се намали можноста од појава на тврда столица и хемороиди.

ДОЕЊЕ

Првите денови дома за бебето се период на адаптација на новата околина. Секое бебе е посебно, но на сите поеднакво им е потребна љубов, нега и доволно храна.

Мајчино̄то млеко̄ ѓоради својо̄т со̄став и квалитет̄ е незаменлива храна за доенче̄то.

Веднаш по породувањето започнува да се воспоставува лактацијата кај мајката. Првото млеко кое се нарекува **колострум** започнува да се лачи уште во последните три месеци од бременоста и е богато со многу антитела. Цицањето е најголем поттик на надоаѓањето на млекото поради што е значајно доенчето да се стави на дојка што порано. Иако станува збор за природна појава - не треба да се изуми дека е потребно трпение и вештина за да се научат и бебето и мајката на правилно доење. Доењето го поттикнува и лачењето на окситоцин кој пак предизвикува контракции на матката и побрзо враќање во првобитната состојба, но и го стимулира доењето.

Доколку млекото не се исцитува доволно од страна на бебето, доаѓа до застој во каналите на дојката и можни компликации како што е - воспаление на дојката и разранети брадавки (рагади). Со упорно и редовно доење, овие компликации можат да се избегнат.

Предностите од доењето за бебето

- содржи се што му треба на бебето во првите шест месеци,
- лесно е сварливо и предизвикува помалку стомачни тегоби како грчеви;
- тоа е бактериолошки исправно и го штити бебето од дијареа (пролив);
- го подобрува имунитетот на бебето, инфекциите се поретки кај овие бебиња;
- го унапредува севкупниот развој на бебето;
- блискиот контакт со мајката го унапредува емотивниот и психичкиот развој на бебето;
- го намалува ризикот од хронични заболувања понатаму во животот (алергија, астма, дијабет, гојазност и разни инфекции);
- Нема “слабо” или “лошо” млеко, тоа е секогаш чисто, топло и spremно

Предностите од доењето за мајката

- Психолошки ефект (мајката се чувствува среќна и задоволна);
- го потпомага намалувањето на крварењето од матката по породувањето;
- има ограничен контрацептивен ефект (потребна е консултација со гинеколог);
- го намалува ризикот од одредени заболувања кај жената (карцином на дојка и на овариуми, остеопороза);
- мајката има повеќе време за одмор;
- едноставно е и ефтино.

Како до успешно доење?

- Оптимално е првиот подој да се случи што порано, во првите 24 часа по раѓањето. Првите недели се пресудни за успешно воспоставување на доењето!

- блискиот контакт на мајката и бебето непосредно по породувањето и честото доење се најдобри поттикнувачи на доењето
- во почетокот бројот на подои е од 8-12 во текот на 24 часа, дојката се нуди на секој знак на барање на детето;
- Кон крајот на третата недела се воспоставува правилен ритам на доењето, помеѓу 4. и 6. недела бебето обично престанува да бара да цица ноќе, а бројот на подои обично се намалува на 6 до 8 подои на ден;
- подоите обично траат 10-20 минути, но треба да се остави бебето само да одреди колку долго ќе цица; важно е да цица доволно долго за да може да го исцица т.н. “последно млеко” кое е богато со масти и со калории;
- во првиот месец се нудат двете дојки, а потоа може да се користи само една дојка за еден подој;
- пред секој подој дојката треба да се измие со топла вода без сапун, а после подојот да се измијат со вода и благ сапун и да се просуши со тапкање со чиста крпа или да се исуши на воздух;
- болните брадавки (рагади) не се причина за престанок на доењето. Проверете дали е добра поставеноста на бебето на дојката;
- за да не дојде до застој на млекото во дојките, ставајте го што почесто бебето на дојка, а после секој подој испразнете ја дојката. Топли и суви облоги и удобен прслук, како и редовно измолзување на млекото ќе ви ги намали тегобите;
- мекоста на дојките не значи дека немате доволно млеко;
- да не се нуди шише или цуцла, затоа што тие ќе го збунаат вашето бебе.
- емоционалната поддршка од целото семејство ќе ви ја зголеми самодовербата и истрајноста
- прифатете ја секоја помош во водење на домаќинството, за да имате што повеќе време за одмор.
- исклучиво само мајчино млеко се препорачува во првите 6 месеци од животот, а потоа се продолжува со доење барем до наполнети 12 месеци, а според Светската здравствена организација (СЗО) до 24 месеци.



Правилно доење на бебето

- За време на доењето мајката треба да биде опуштена, удобно сместена, а во просторјата каде се дои треба да има пројатна атмосфера, да биде благо осветлена и проветрена;
 - Детето поставете го правилно на дојката, така да:
 - бебето ја опфаќа брадивицата со широко отворена уста
 - брадата е залепена за дојката
 - рамениците и градите на бебето се свртени кон мајката
 - долната усна е превртена кон надвор
 - брадавицата и темниот прстен околу неа се во устата на бебето
 - мајката не чувствува болка при доењето.

ЖЕНАТА КОЈА ДОИ НЕ СМЕЕ ДА ПИЕ АЛКОХОЛ, ДА ПУШИ, НИТУ ДА ЗЕМА ЛЕКОВИ БЕЗ СОВЕТ ОД ЛЕКАР.

Алкохолот и лековите се излучуваат преку млекото, а пушењето го намалува излучувањето на млекото.



Додека доите можете да јадете секаков вид на храна, ама умерено.

Освен мајчиното млеко и витамин Д, до 6. месец на вашето бебе не му е потребна никаква додатна течност или храна. Внесување на друг вид на храна или течност пред 4 месец, повлекува ризик од настанување на дијареа (пролив) и други заболувања.

Најдобри знаци дека доењето е успешно се:

- има 6-8 добро намокрени пелени дневно и најчесто 2-5 златно-жолти столици во текот на 24 часа,
- бебето просечно напредува 140-180 грама неделно, односно 450-700 грама месечно.
- цица секои 2-3 часа,
- има еластична кожа со добра боја,
- изгледа здраво и задоволно, активно е, весело и има добар мускулен тонус.

ПРЕД ДА СЕ ПОСОМНЕВАТЕ ДЕКА НЕМАТЕ ДОВОЛНО МЛЕКО И САКАТЕ ДА ВОВЕДЕТЕ НЕКОЈА ДРУГА ВРСТА НА ХРАНА, ПОСОВЕТУВАЈТЕ СЕ СО ПАТРОНАЖНАТА СЕСТРА ИЛИ СО ВАШИОТ ЛЕКАР!

КОНТРАЦЕПЦИЈА

Доење и контрацепција

Мајките кои не дојат можат да забременат во секое време.

Мајките кои дојат имаат помала шанса да забременат поради контрацептивниот ефект на доењето во првите 6 месеци по породувањето, но заштитата не е 100% и затоа треба да се користи друг вид на контрацепција за заштита од несакана бременост.

Изборот на најсоодветниот контрацептивен метод треба да се направи во консултација со матичниот гинеколог.

Одредени хормонални контрацептиви не се препорачуваат кај мајки кои дојат, додека сите нехормонални методи се безбедни за мајката и бебето.

Изборот на контрацептивниот метод ќе зависи од тоа дали мајката дои и од посакуваното растојание до следната бременост.

Соодветното растојание помеѓу две бремености има позитивен ефект врз здравјето на мајката и бебето. Пожелно е растојанието помеѓу две бремености да изнесува најмалку 2 години.

ЕМОТИВНИ ПРОМЕНИ

Послепородилна депресија

После породувањето настануваат психички промени поради промените на нивото на хормони во организмот на жената. Се јавуваат симптоми на "baby blues" кои се опишуваат како чувство на безволност, тага, страв помешан со радост, чувство на тескоба. Жените често плачат без одредена причина или

на најмал повод. На некои им е тешко да станат од кревет и да се грижат за бебето. Соочувањето со новата одговорност, без оглед колку била посакувана и очекувана, може да биде стресна за мајката. Чувството на осаменост е засилено доколку отсуствува поддршката од партнерот или семејството. Стравот од новото, првите проблеми околу доењето – кое не е вродено како се мисли туку е процес кој се учи со стрпливост, упорност и стручна помош, како и болките од епизиотомија, го зголемуваат чувството на тага. Сите овие промени најчесто поминуваат за две до три недели.

Како ќе знаете дека имате послепородилна депресија?

Депресивна епизода постои тогаш кога ќе приметите дека имате 5 од доленаведените симптоми, кои траат 14 дена, повремено или преку целиот ден:

1. Се чувствувате депресивно, тажно, безволно,
2. Губите интерес за се она што порано ви причинувало задоволство, за семејството, вклучувајќи и интерес за бебето, не ви е важно дали бебето плаче,
3. Немате апетит, губите на телесна тежина или спротивно, имате зголемен апетит
4. Имате преголема потреба за спиење
5. Се чувствувате вознемирено
6. Чувствувате губиток на енергија
7. Се чувствувате безвредно, постојано плачете
8. Тешко ги насочувате мислите, неодлучни сте
9. Имате црни мисли

Првиот чекор што треба да го направите е да признаете дека имате проблем. Обратете се за помош на вашиот лекар, патронажна сестра, партнерот, пријателката, вашата мајка – секој кој го чувствувате близок може да ви помогне. Разговарајте за проблемот, а доколку е потребна стручна помош, обратете се на психијатар. Не се одвојувајте од бебето, зошто така депресијата ќе стане посилна.

Но, доколку не можете соодветно да се грижите за бебето, побарајте помош. Послепородилната депресија не е веќе баук, туку добро позната фаза низ која минуваат породилките и од која сите се извлекуваат после одредено време.

Послепородилна психоза

Иако многу ретка (1-2%), ваквата состојба може да има потешки последици. Можно е низ главата да ви поминуваат различни несакани мисли, или да имате слушни и визуелни халуцинации. Се се влошува поради хроничната несоница. Во ваквите ситуации мора да побарате помош од стручно лице.

Вашите законски права

Доколку сте вработени, добро е да знете дека според *Законои за работни односи на РМ* (www.pravo.org.mk):

“За време на бременост или со дете до една година возраст, работничката не смее да врши прекувремена работа или да работи ноќе” (член 164);

“Работничката која го дои детето и го изминувањето на отсуството поради бременост, раѓање и родителство, ќе зајочне да работи со полно работно време, има право на илајтена пауза во текот на работното време, во траење од еден и пол час дневно, во кое време се засметува и дневната пауза. Тоа право го има до најолнејта една година возраст на детето” (член 171).

СОВЕТИ ЗА НЕГА НА БЕБЕТО

Додатоци

Витамин Д се додава во вид на капки во доза од 400 И.Е на ден започнувајќи од првата недела од животот во текот на 12 месеци, а железо по потреба со следење на крвната слика во 3 месец, 6 и 9 месец.

Вакцини

Вакцина БСЖ и првата доза на Хепатит Б вакцина се даваат во породилиште.

Останатите вакцини се даваат во советувалиштето за здрави деца според календарот за имунизација на Република Македонија.

Бањање

Бебето се бања редовно секој ден со заштита на папчето додека тоа не е паднато и суво. По засушување на папчето, бебето се бања во кадичка со проточна вода, легнато на грб со подигната глава. Кај девојчињата полните органи се мијат со топла вода секогаш од напред кон назад (симфиза према анус). Кај машките деца лесно се повлекува препуциум преку глансот и се одмива смегмата. Температурата на воздухот треба да е 24-26 Ц, додека температурата на водата 37 Ц. За време на бањање се препорачува да му се пее и зборува на бебето.

Подгответе се што ви потребно пред да отпочнете со бањањето.

Никогаш не го оставајте бебето само во текот на бањањето!

Нега на кожата

Кожата секогаш да се одржува сува, особено на превоите. Заштитна крема се користи пред секое преповиткување особено на делови под пелените.

Различни осипи на кожата се третираат различно во консултација со лекар, со исклучок на минливите како милиарија (врукници) или монголска пега кои не се третираат.

Употребата на влажни марамчиња треба да се избегнува и да се користат само кога е неопходно (надвор од дома).

Нега на папчето

Папчето во најголем дел се суши и отпаѓа во првите 8-14 дена. Важно да се одржува чисто и суво. Иако папчето не е паднато, бебето може да се бања со проточна вода. По бањањето папчето се чисти со стерилна газа и 70% алкохол.

Пелената не смее да го покрива и влажи папчето- така папчето побрзо ќе отпадне и ќе спречите настанување на инфекција.

При појава на крв или обоен секрет од папчето или доколку кожата околу папчето сатне црвена и изгледа воспалено, побарајте помош од лекар. Употреба на антимикроби прашоци или сребро нитрат (лапизација) се прави само во случај на инфекција и по препорака на лекар.

Сон

Периодите на будност се продолжуваат со растење на бебето.

Најсигурно место за спиење е креветче со цврст чист душек, без перници, прекривки под и околу бебето или пак меки играчки.

ВАЖНО!!! Новороденото да спие на грб, а не на стомак, и со откриена глава.

Родителите никогаш не треба да спијат во кауч или фотеља заедно со своето дете.



Сигурност

- Новороденото треба да престојува во просторија на Т 20-24 Ц во која не се пуши, не се готви и нема испарувања и чад.
- Да не се остава подолго време само
- Да не биде изложено на провев или директно на клима уред
- При бањање обавезно да се проверува Т на водата

Плач

Тоа е единствено средство за комуникација со околината со кое новородено покажува глад, жед, нелагодност, физичка болка, се чувствува заморно и не може да засpie или се чувствува осамено и го бара вашето внимание. Загриженост треба да постои само кога и со отстранување на можните причини, детето продолжува со часови да плаче.

Нормално е бебето да има период од денот кога е поплачливо (вообичаено навечер пред спиење).

Препорака:

- Бебето да се наслони на гради или на рамо и тивко да му се зборува или пее.
- Да се замота во мек покривач и нежно да се лула.
- Да се стави во положба или носилка во која ќе се опушти.
- Да слуша звуци, да се прошета и сл.
- Доколку плачот на вашето бебе е пинаков од вообичаениот и трае подолго, консултирајте патронажна сестра или лекар.



Цревни грчеви - колики

Цревните грчеви се јавуваат заради проголтаен воздух во текот на доењето (аерофагија). Бебето е вознемирено, плачливо, ги привлекува нозете кон stomачето.

- Се препорачува по доењето да се подигне на раце, да се наслони на рамо, лесно да се тапка по грбчето додека не подригне.
- Се препорачува и промена на исхраната на мајката, ставање термофорче на stomачето или пак масажа на stomачето.

Жолтица

Жолтицата е најчесто физиолошка, се манифестира со покачена концентрација на билирубин во крвта, жолта обоеност на кожата и белките на очите, кое може да биде со различен интензитет, и со поспаност.

- Се јавува по 48ч од раѓање и трае 5-7 дена, а кај болни и предвремено родени деца и подолго
- Кај помалку од 1% деца, настанува лактациска жолтица, која не бара престанок на доење
- Третманот зависи од концентрацијата на билирубин.

Препорака:

- Детето да се изложува на сончева светлина,
- Почесто доење без додавање на вода и гликоза (шеќер).

Навики поврзани со мокрењето и празнењето на цревата кај бебето

Можете да очекувате вашето бебе да има една мокра пелена првиот ден, две во текот на вториот, три во текот на третиот ден од раѓањето итн. Откако ќе се воспостави доењето може да очекувате 6-8 добро намокрени пелени на ден со бледожолтеникава урина.

Првата столица на бебето – мекониум, е со темна боја и се појавува во тек на прите 24 часа. После неколку дена, столицата ја менува бојата во кафеаво-зелена и на крајот станува жолта со боја слична на сенф.

Бројот на столици кај бебето се движи од 8 столици на ден до една неделно.

Бебињата кои се на адаптирано млеко се повеќе склони кон запек. Доколку се јави ваков проблем, побарајте совет од здравствен работник.

Вообичаено однесување на новороденчејо

- Нормално е вашето бебе да изгуби на тежина во текот на првите денови, но набрзо ја враќа тежината за две недели.
- Во првите три месеци бебињата немаат воспоставен ритам на хранење и спиење.

- Некои бебиња штучкаат, што е сосема вообичаено
- Тие ги користат сите свои сетила:
 - гледаат во луѓето и предметите околу
 - уживаат во нежен допир и глас
 - реагираат на јака светлина и звук
 - ќе го грабнат вашиот прст со рачињата, и ќе имитираат одење кога ќе ги држите исправено на тврда подлога
- Сите овие автоматски реакции ќе исчезнат во текот на следните месеци и вашето бебе ќе отпочне да прави котролирани движења.

Кога да побарате медицинска помош за вашето бебе:

- има отежнато дишење
- има конвулзии (грчеви)
- има осип по кожата
- има покачена температура над 37.5Ц, или пак е ладно или млитаво
- плаче на невообичаен начин и невообичаено долго
- сте приметиле крварење од носот или модринки
- вашето бебе одбива храна или повраќа подолго време
- бебето има многу течна столица која е зелена
- жолтицата му се засилува.

Прилагодување на семејството на новороденчето

- Ако имате и други деца, тие можат да почувствуваат ривалство. Еве неколку стратегии како да се справите со тоа:
 - Дозволете му на постарото дете да ви помага во грижата околку бебето (менување пелени, при бањање)
 - Поминувајте посебно време во текот на денот со вашето постаро дете.

ОСНОВНИ ПРАВИЛА ЗА РОДИТЕЛИТЕ

Сакајте ги своите деца, покажете љубов и топлина кон децата

Кога малите деца се опкружени со љубов и топлина во домот, тие се чувствуваат безбедно и сигурно. Чувството на сигурност при поврзување со позната и драга особа води до забрзан раст и позитивен развој на малото дете и влијае на начинот на кој работи и се развива неговиот мозок.

Одговорете соодветно на пораките кои ви ги испраќа детето

Бебињата и многу малите деца иако незнаат да зборуваат, ги искажуваат своите потреби и своето моментално расположение на нив својствен начин: преку испуштање на разни звуци и гласови, движење на телото, преку контактот со очите или изразот на лицето. Тие се чувствуваат сигурно кога имаат во близина возрасна особа која се обидува да ги “прочита” овие пораки и соодветно да одговори. Тие почнуваат да веруваат дека ако се насмевнат, некој ќе им возврати со топла насмевка, ако се вознемирени некој ќе се обиде да ги смири, ако се гладни некој ќе ги нахрани.

Родителите често пати се прашуваат: “Но, дали моето бебе ќе се разгали ако му посветувам толку многу внимание?”

Не. Родителите неможат да го расипат бебето преку соодветен одговор на неговите потреби. Денеска со сигурност се знае дека бебињата чии родители брзо реагираат на вознемиреноста и плачот

на бебето со соодветна топлина и преградка, плачат помалку и заспиваат побрзо.

Зборувајте, читајте и пејте му на детето

Родителите често се прашуваат зошто му е потребно читање, зборување и пеење на малото бебе пред тоа да почне да зборува. Кога бебињата постојано слушаат одредени зборови, деловите од мозокот одговорни за развој на говор и јазик се равиваат побрзо. Тоа е и добра можност и за воспоставување на близок однос родител –дете. Можете да му читате сликовница на многу мало бебе и дете. Уште на возраст од 6 месеци, тоа покажува знаци на задоволство со движење на нозете и рацете кога гледа во сликите од книгата.

Воспоставете ритам на лесно предвидливи и безбедни секојдневни активности

Бебињата и малите деца лесно ги препознаваат секојдневните и рутински активности кои се повторуваат. Едно бебе препознава дека е време за спиење ако мајката почне да ја пее неговата омилена песна. Повторување на позитивно искуство, создава јаки врски во мозокот на детето и креира чувство на сигурност.

Прифатете дека секое дете е посебно

Различни деца имаат различни темпераменти. Како децата се доживуваат себеси зависи од тоа каков е пристапот на возрастните кон децата и како тие се однесуваат со нив. Децата кои имаат поголема самодоверба и самопочит, најчесто се опкружени со возрастни кои ги препознаваат нивните потреби и соодветно одговараат на нив.

Внимавајте на себе!

Најпосле, родителите и оние кои се грижат за малите деца имаат исто така потреба од помош. Бидејќи семејството и родителите се првата средина во која бебињата и малите деца почнуваат да учат за светот, здравјето и добротојбата на родителите е многу важна. Кога се родителите загрижени, вознемирени или презафатени со работни обврски, потешко наоѓаат време да се посветат на малите деца и нивните потреби. Во такви услови често се прават грешки, но секогаш постојат можности тие да се поправат.

И запомнете, постојат многу начини како тоа да го постигнете. Поширокото семејство, соседите, лекарите, социјалните работници и други професионалци можат да ви помогнат.

Родителската грижа е најодговорната задача која носи големи предизвици.

*Со среќа во најубавата
улога во живојот
- родителската!*



