

KISTELEKefi

egészségfejlesztési iroda
a Kisteleki Kistérségben

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0002

Újszülött érkezik!



Gyermeked született – édesanya, édesapa lettél. A szülővé válás persze nem feltétlenül a baba születésének pillanatában kezdődik. Hosszú, hónapokig tartó folyamat ez, ami általában a várandósság hónapjaiban kezdődik, a szülés körül tovább erősödik, és a baba megszületése után, a róla való gondoskodás során teljesedik ki. Az anyává válás hónapjaiban sok minden történik körülötted és benned: változik a tested, és a lelked is, új tapasztalatokat és élményeket szerzel, és egészen más dolgok kerülnek az érdeklődésed középpontjába, mint azelőtt.



Milyen is legyen a gyerekszoba?

A szobában kizárólag olyan berendezési tárgyak, bútorok legyenek, amelyek feltétlenül szükségesek az újszülött nyugalmának biztosításához, és a baba ellátásában segítségünkre van. A kiságyon, pelenkázón, a babaruhák, pelenkák és törölközők tárolására használt szekrényen, komódon kívül legfeljebb a szoptatáshoz használt fotel vagy ágy kerüljön a szobába, természetesen a helyiség lehetőségeinek figyelembevételével. Játékokra ebben az életszakaszban még nincs szükség, nem ezektől, hanem a babától válik a szoba gyerekszobává!



Küszöböljünk ki minden potenciális balesetforrást!

A falról, az esetleges polcról véletlenül se eshessen semmi sem az ágyba, sem a pelenkázóra helyezett gyermekre! Ne gátoljon semmilyen berendezési tárgy bennünket a babával történő mindennapos mozgásunkkor! Az öltöztetéskor, pelenkázáskor, köldökápoláskor szükséges dolgok közvetlenül elérhető helyen legyenek, hogy egy másodpercre se kelljen a picit felügyelet nélkül a pelenkázón hagyni! Természetesen az előbbieket kifejezetten célszerűvé is teszik számunkra a gyerekszobát.

Nagyon jópofák, aranyosak a mesefigurákkal díszített falak, de nem kell mindenáron a megvalósítására törekedni, hiszen többnyire úgymint alvással tölti idejét itt a baba, és a későbbiekben is inkább a szülői foglalkozás és a játékok jelentik számára az ingerforrást.

Fontos, hogy kényelmesen tudjuk biztosítani a pici számára a megfelelő hőmérsékletet (21-23 fok a szobában, a fürdető helyiségben 25-26 fok)! Próbáljuk elkerülni a nagy hőingadozást, akár a megfelelő fűtési mód kiválasztásával illetve annak szabályozásával, akár az árnyékolás biztosításával.

Sok szülő az első hónapokban akkor érzi magát nyugodtnak, illetve gyermekét biztonságban, ha a baba éjszakánként is a közelében van. Ez természetesen ne a hitvesi ágy legyen (az már jó esetben foglalt), hanem a baba saját kiságya. Nyilvánvaló, hogy a kiságy elhelyezésének lehetősége egyedi és méretfüggő.



A lényeg, hogy már a baba hazaérkezése előtt el kell dönteni, hogy egy helyiségben kívánnak-e aludni az újszülöttel vagy sem. Az első otthoni órák és napok izgalmát ne kelljen lakásátrendezéssel bonyolítani!

A szobán belül szerencsés, ha a kiságy két oldalról is megközelíthető (mindkét oldalról jön "ingerforrás"), de ha ez nem kivitelezhető az sem gond, legfeljebb naponta váltogatják, hogy az ágy melyik végéhez teszik a baba fejét. (Ha mindkét irányból kap ingereket a baba, akkor mindkét oldali izomcsoportjait egyenletesen fogja használni, nem lesznek izomtónusbeli eltérések és a kis koponyáját sem fogja "elfeküdni".)

Mit vásároljunk, mit készítsünk elő az újszülött gondozásához?

Néhány alapfogalom a választáshoz: célszerűség, tisztíthatóság, kényelem, megfelelő ár-érték arány, veszélytelenség. Ezek legyenek a döntések vezérlői akár az ágynemű, akár a babaruhák, akár a cumisüveg vagy éppenséggel a babakocsi vásárlásakor. Ha ezeket mindig szem előtt tartjuk, akkor kizárt „a nagy mellényúlás érzése” a mindennapi használatuk során.

Mi az, amire biztosan szükség lesz?

A baba mozgatásához

Babahordozó, esetleg mózeskosár. Előbbi rögzítése a gépkocsiban természetesen biztonságosabban megoldható, utóbbinak napjainkban inkább „hagyományőrző” szerepe van. Jobb kialakítása és fogása révén a babahordozóban a szülő számára is kényelmesebb a pici transzportja. Mivel háttámlája nem teljesen vízszintes, ezért a szállítások közben esetlegesen bekövetkező bukások, hanyások alkalmával, valamivel csökkentik a félrenyelés esélyét a mózeskosárban szállított babákéhoz képest.

A babakocsi kiválasztásakor a bevezetőben említett alapfogalmak az irányadók.

Ágynemű és ruházat

- Gumírozott lepedők,
- kisléd(ek), takaró(k),
- hálósák.

A pólyák szerepe manapság visszaszorulóban van, bár a baba kitámasztása, pozícionálása könnyebb vele. Ez a stabilitás ugyanakkor az újszülött – nyilvánvalóan nem nagy – mozgásszabadságának gátja lehet.

- Body(k),
- rugdalózó(k)
- zokni(k)
- pulóver(ek)
- vastagabb nadrág,
- kissapka (évszaktól függő vastagságú)

és ugyancsak évszaktól függően

- kiskabát
- kisdzseki
- kesztyű
- sál
- kezes-lábas

A készlet nagyságát úgy érdemes méretezni, hogy kényelmesen rendelkezésre álljon váltás is, de túlzásokba ne essenek, hiszen ebben az igen intenzív növekedési szakaszban hetek alatt kinövik a babák a ruhatárukat. Emiatt különösen gyakorlatias és pénztárcakímélő megoldás a rokonoktól, barátoktól, ismerősöktől kapott jó állapotú, használt ruhaneműk használata.

Tisztálkodás, haj-, bőr-és körömápolás

- Kiskád, (ha nincs biztosítva a megfelelő rögzítés, akkor kádtartó is),
- vatta
- steril gézlap
- babaolaj
- fürdető
- babasampon
- törölköző(k)
- hintőporok
- fültisztító pálcika a köldök és a fülkagyló tisztításához, de NEM a hallójárat tisztításához
- popsitörlők
- popsikrém
- egyszer használatos pelenka (kb. napi 8-10db)
- textilpelenkák (összesen mintegy 15 db),
- hajkefe

- körömvágó olló,
- elektromos-vagy porszívóhoz csatlakoztatható orrszívó

A szoptatás, etetés kellékei

- Bimbóvédő
- szoptatáshoz használható párna
- lefejt tejhez tárolóedény
- anyatejgyűjtő zacskó
- kézi- vagy elektromos mellszívó
- cumisüveg(ek)
- kis itatópohár
- műanyag mokaáskanal
- Amennyiben a baba anyatejjel nem táplálható, akkor természetesen a megfelelő anyatejplótló tápszer.

És végezetül néhány praktikus teendő, ami megkönnyítheti az anyaság első heteit, hónapjait:

Töltsd fel a kamrát és a fagyasztót!

A várandósságod utolsó heteiben érdemes telerakni a fagyasztót olyan alapanyagokkal, mint a mélyhűtött zöldség, a hús, a hal és a leveles tészta. Az éléskamrában pedig legyen elegendő rizs, tészta és burgonya!

Az egészséges reggeliző pelyhek, illetve a konzervek beszerzése sem árt az olyan alapvető cikkek mellett, mint a liszt, a só, a cukor és az édesítőszer. Nem is gondolnád, mennyire örülsz majd neki később, hogy kéznél van minden, és nem kell leugranod a boltba, amikor azt sem tudod, hol áll a fejed...

Válassz gyermekorvost!

Kérdezősködj az ismeretségi körödben, mert valaki biztos tud ajánlani egy jó fej dokit! Nem árt, ha legalább két orvossal találkozol személyesen, mielőtt döntesz. Térképezd föl, hogy az illető elérhető-e telefonon és e-mailben, megfelelő távolságra van-e a rendelő az otthonotoktól, valamint szívesen házhoz jön-e.

Térképezd fel a bölcsődéket!

Amennyiben már tudod, hogy mikor szeretnéd folytatni a munkát, megkönnyítheted a későbbi visszailleszkedésed, ha jó előre föltérképezed a bölcsődei lehetőségeket. A patinás intézményekben előfordulhat, hogy várólistára kell iratkoznod, ami akár egy-két éves is lehet. Nem korai tehát elkezdni az információgyűjtést!

Készülj fel a segítség elfogadására!

Vannak olyan emberek, akik szívesen és magától értetődő módon fogadják el a segítséget, míg másoknak ez a személyiségükből adódóan gondot jelent. Ha utóbbiak közé tartozol, mindenképpen meg kell barátkoznod a gondolattal, hogy az anyaság első hónapjaiban, éveiben talán minden eddiginél több segítségre lesz szükséged.

Ne félj kérni, nem szégyen! Az viszont már elég nagy problémát jelent, ha folyton türelmetlen, feszült és kimerült leszel, mert erősebb az önérzeted.

Amennyiben úgy érzed, hogy az anyaszerep megoldhatatlan aggályokat kelt benned, s a pici születése után sem oldódik fel benned ez a félelem, beszélj róla nyíltan a pároddal, a barátaiddal vagy akár egy szakértővel! Ne feledd, hogy a tét a testi-lelki egészséged.





Kisteleki Tervei Egészségfejlesztési iroda

6760 Kistelek, Kossuth u. 19.

www.efi.kistelekmed.hu

62/258-455

Nyitvatartási idő:

Hétfő: 9:00-16:00

Kedd: 9:00-16:00
Szerda: 9:00-16:00
Csütörtök: 9:00-16:00
Péntek: 9:00-13:00

