

Уход за недоношенным ребенком в домашних условиях



Отделение медицинской профилактики

ГАУЗ СО ДГБ №8

Новикова Наталья Юрьевна

Температурный режим в помещении

- Несовершенство механизмов терморегуляции повышает риск как переохлаждения, так и перегревания ребенка.
- Признаки охлаждения ребенка: бледность, редкое дыхание, холодная кожа, ректальная температура 34-35 градусов.
- Признаки перегревания: красное лицо, горячая кожа, учащенное поверхностное дыхание, температура в прямой кишке более 37, 5 градусов.
- Температуру тела недоношенного ребенка необходимо измерять утром и вечером. По рекомендации врача – чаще, иногда при каждом пеленании. Делать это нужно не раздевая малыша.
- Температура воздуха в помещении, в котором живет ребенок, не достигший веса 2500г, должна быть в пределах 22-24 градуса.
- После достижения массы тела 2500г и более температура в помещении может составлять 20 градусов.
- Через каждые 3 часа, в течении 15-20 минут, комната, где находится ребенок, должно проветриваться в отсутствие ребенка (при сквозном проветривании и в холодное время года).
- В течении первого месяца после выписки из стационара при пеленании, подмывании и других манипуляциях необходимо использовать дополнительный источник лучистого тепла во избежание переохлаждения ребенка.
- Белье также должно быть согрето перед пеленанием.
- Для контроля температуры под одеялом рядом с малышом можно положить термометр.
- В дальнейшем манипуляции с ребенком желательно проводить без одежды, сочетая их с приемом воздушных ванн.



Гигиенические процедуры

- Купание недоношенных детей на первом году жизни должно быть ежедневным (во втором полугодии допустимо купать детей через день), в вечернее время, в перерыве между кормлениями.
- Вода обычная, некипяченая.
- Мыло или детские шампуни использовать не чаще 1-2 раз в неделю.
- Температура воды 37,5-38 градусов, время купания 3-5 минут до достижения массы 2500г и 5-10 минут при большей массе тела.
- Температура воздуха в комнате, где происходит купание 25 градусов.
- - подмывать ребенка следует обычной проточной водой. Использовать специальные салфетки рекомендуется в ситуациях, когда вода временно недоступна.
- - в уходе за кожей использовать соответствующие типу кожи косметические средства при необходимости. Помнить, что лучшие средства ухода за кожей – это обычная вода и воздух.
- - умывать личико ребенка при необходимости обычной проточной водой с руки матери.
- - при использовании одноразовых подгузников, не забывать основные правила: менять подгузники каждые 2-3 часа или по мере загрязнения чаще, давать коже «отдыхать» некоторое время при смене подгузника. При этом рекомендуется слегка «разгладить» кожу пальцами в местах, где остались «вдавления» от слишком плотного примыкания подгузника.



Одежда малыша

- Одежда ребенка должна быть только хлопчатобумажная.
- Рекомендуется использовать так называемое «свободное пеленание», либо не стесняющую движений одежду.
- Нуждаются в свободном пеленании:
 - - беспокойные и легковозбудимые дети, часто вздрагивающие и просыпающиеся во время сна
 - - недоношенные младенцы, у которых «свободное пеленание» способствует нервно-мышечному развитию и стабилизации физиологических функций
 - - дети с повреждениями головного мозга, которым пеленание сокращает время плача гораздо эффективнее, чем массаж.
- Лицо новорожденного обязательно следует оставлять открытым (не прикрывая его одеялом).
- К концу первого месяца ребенок начинает самостоятельно «удерживать» температуру тела и постепенно можно будет отказаться от искусственного обогрева.



Прогулки

- Летом при температуре воздуха +20 градусов и выше длительность прогулки составляет от 10-15 до 20-30 минут в первые дни после выписки из стационара.
- По достижении ребенком массы 2000г продолжительность прогулок увеличивается постепенно в течении 5-7 дней до 1,5 часов и более.
- Следует избегать пребывания под прямыми солнечными лучами.
- При температуре воздуха +5 градусов и массе тела 2000 – 2500г рекомендуется гулять не более 1 часа в день.
- Зимой прогулки начинают при достижении ребенком массы 2800-3000г, при температуре воздуха не ниже 8-10 градусов, постепенно увеличивая продолжительность пребывания на свежем воздухе с 15 минут до 1 часа, 2-3 раза в день.
- При температуре воздуха ниже 8-10 градусов гулять с недоношенными детьми можно только при достижении ими возраста 2х месяцев и/или массы тела 2800-3000г.
- Родители ребенка должны быть ознакомлены со следующими правилами:
 - - необходимо регулярно совершать прогулки на свежем воздухе, постепенно приучая новорожденного ребенка к объему: от размеров комнаты, квартиры, постепенно к уличному пространству
 - - при совершении прогулок в первый месяц рекомендуется прикрывать личико ребенка, чтобы он не испугался больших пространственных объемов.



Отдых и сон

- В первый месяц пребывания в домашних условиях рекомендуется использовать для сна небольшие по размерам кроватки, колыбельки, специальные корзинки, что связано с постепенной адаптацией ребенка к новому пространственному объему.
- Детскую кроватку необходимо размещать в отдалении от окон и балконных дверей, лучше расположить ее рядом с материнской кроватью, чтобы мама могла своевременно реагировать на потребности малыша, и при этом полноценно отдыхать.
- Можно снять с детской кроватки переднюю стенку и расположить ее вплотную к материнской.
- Маме рекомендуется чутко реагировать на сигналы малыша, брать на руки при первом беспокойстве или плаче, укачивать, использовать поглаживания в качестве успокаивающей тактильной терапии.
- Все это дает ребенку чувство защищенности, способствует укреплению связей между мамой и малышом.



Физические упражнения. Закаливание

- По показаниям воздушные ванны, упражнения в воде, массаж начинают проводить недоношенным детям в отделении новорожденных 2 этапа выхаживания, обучая методике их проведения мать.
- В домашних условиях эти процедуры следует продолжить под контролем врача и медицинской сестры педиатрического участка. Обучение родителей элементам гимнастики и массажа осуществляется в домашних условиях или в Кабинете здорового ребенка поликлиники.
- Закаливающие процедуры:
- - воздушные ванны начинают с 3х месяцев по 1-3 минуты 3-4 раза в день, при сочетании с массажем 10-15 минут.
- - контрастные обливания после купания, общие и местные влажные обтирания разрешаются во втором полугодии жизни.
- - после окончания купания желательно проделать в воде 3-4 упражнения: поддерживая голову, за подмышки провести ребенка вдоль ванны, вначале животом вниз, потом вверх. Затем взять ребенка за подмышки, поставить вертикально и «пройти» по ванночке, имитируя шаговые движения, при этом тело погружено в воду до шеи, голову необходимо фиксировать. Полезны упражнения на отведения бедер (3-5 движений).
- - выкладывание на живот начинают с 2-3 минут с 1 до 4 раз в день
- - процедуры массажа детям, рожденным с массой тела 500-1500 г начинают не ранее 5-6 месячного возраста.
- С 7-9 месяцев массаж и гимнастика проводятся по комплексам для доношенных детей.
- С 3-7 месячного возраста детям проводится ежедневный массаж и гимнастика кистей и пальцев рук (пассивное сгибание и разгибание), после 8-9 месяцев – манипуляции с мелкими предметами.

