

Нега новорођенчета код куће Caring for your new baby at home

Овај чланак издаје Министарство здравља Новог Јужног Велса NSW Department of Health.

Донети новорођену бебу кући је велика радост, али захтева пуно труда и напора. Нормално је стога да се понекад осећате уморни и преоптерећени.

Ови савети ће вам свакако бити од помоћи:

- Свим новим родитељима је потребна подршка, посебно ако немају партнера или породицу негде у близини. Немојте се устручавати да тражите помоћ. Обратите се локалном здравственом центру **Child and Family Health Centre**, или некој другој служби са листе коју ћете наћи на крају ове брошуре.
- Укључивање у групу младих мајки и/или редовно одлажење у здравствени центар **Child and Family Health Centre** су начини да се упознате са другим родитељима и са њима поделите искуство и размишљања о нези новорођенчета.
- Покажите свом партнеру како се купа и пресвлачи беба. То ће бити добро за сваког у породици. Вашем партнеру то помаже да упозна бебу, новорођенчету даје прилику да се зближи са оба родитеља, а вама пружа могућност да се одморите. Ако ваш партнер има свој начин да обавља задате послове, то је у реду.
- Немојте се замарати око кућних послова. Урадите само оно што је неопходно, јер много је важније да бринете о себи и о беби. Породица и пријатељи често желе да помогну око кућних послова и кувања што ће вам добро доћи.
- Чувајте енергију тако што ћете неке послове радити седећи, на пример променити пелене или савити веш.
- Не брините ако дојење не иде тако лако као што сте очекивали – временом, биће лакше. У томе вам може помоћи медицинска сестра **Child and Family Health nurse**. Многе жене доје без проблема. Запамтите, дојење је најбоље за вашу бебу.

Бебин пупак

Остатак пупчане вршце треба да отпадне од пупка за једну до две недеље. Док не отпадне, морате га свакодневно чистити после купања. Очистите пажљиво чистим штапићем са ватом око пупка. Не стављајте крем или пудер на пупак. Повуците пелену надолу да откријете пупак што помаже засушивање.

Осип

Осип на гузи изазива црвенило и нелагодност. Осип се може спречити на следећи начин:

- Чешћим мењањем пелена.
- Прањем и додатним испирањем платнених пелена.
- Оставите бебу на неко време без пелена.
- Бебину гузу перите само водом или бришите специјалним влажним марамцама без алкохола или парфема.

Најбољи лек за осип на гузи је крем са цинком и рициновим уљем. Ако се осип не повлачи, обратите се сестри **Child and Family Health nurse** или лекару.

Осип на лицу

Око четврте недеље често се јавља осип на лицу, а може се проширити и на тело. Овај осип обично се повлачи после две недеље. Ако сте због тога забринути, свакако се обратите медицинској сестри **Child and Family Health nurse**.

Бебина столица

Столица код бебе која сиса је обично зеленкасто-жута. Код беба којима се даје формула, столица је жута и чвршћа. Обратите се лекару ако је бебина столица:

- Водњикава
- Има јак, непријатан мирис
- Има трагова крви

Када се треба обратити лекару

Ако сте забринути због било чега у вези са вашом бебом, помоћ вам скоро увек може пружити медицинска сестра **Child and Family Health nurse**. Али, лекару се одмах обратите ако приметите следеће:

- Беба има повишену температуру, то јест, температура мерена термометром испод мишке износи преко 37.5 степени Целзијусових. Неке бебе се услед повишене температуре зајануре, узнемирене су и плачу, док су друге бледе и малаксале.
- Код бебе се појавило црвенило око пупка.
- Беба изгледа болесна.
- Беби је нагло опао апетит.

Рефлукс (повраћање)

Беба после храњења поврати малу количину млека. Ова појава је честа код новорођенчади и обично не представља никакав проблем. Рефлукс обично нестане сам од себе шест месеци до годину дана по рођењу. Ако дете повраћа већу количину млека или ако приметите да не напредује, обавезно се обратите лекару.

Више информација добићете у локалном центру **Child and Family Health Centre**, а можете се обратити и следећим организацијама које пружају савете и помоћ:

- **Tresillian** дежурна телефонска служба (ради 24 сата нон-стоп)
- **Karitane Care** дежурна служба (ради 24 сата нон-стоп)
- **Kidsnet Helpline** (за савет, ако је дете болесно)

Ако вам је потребна помоћ да телефонираете на енглеском језику назовите телефонску преводачку службу **Translating and Interpreting Service (TIS) on 131 450**.

Телефонски бројеви наведени у овом тексту су важећи у време објављивања текста, али се не исправљају у случају промена те их увек морате проверити у телефонском именику.

Више информација из здравства на српском можете наћи на мрежи **Multicultural Communication** <http://mhcs.health.nsw.gov.au> укључујући:

- Early Childhood Centres - How can they help?
- Settling baby to sleep
- Sudden Infant Death Syndrome (SIDS) – How to lower the risk
- Exercises before and after birth
- Sad feelings after childbirth - A hidden problem
- List of publications related to infant and child feeding