

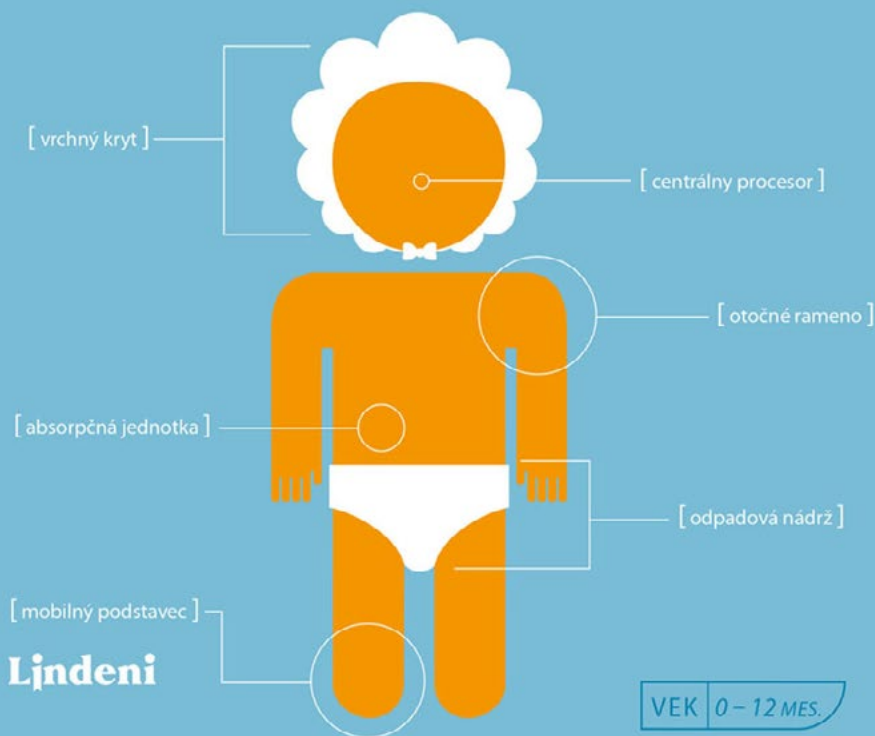
bábätko

návod na používanie

MODEL
Dojča

RADY PRE PRVÝ ROK ÚDRŽBY
A TIPY PRI RIEŠENÍ PROBLÉMOV

MUDr. Louis Borgenicht, Joe Borgenicht, O. Tec.



Bábätko – návod na používanie

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

MUDr. Louis Borgenicht, Joe Borgenicht, O. Tec
Bábätko – návod na používanie – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ALBATROS  **MEDIA**

bábätko

návod na používanie

RADY PRE PRVÝ ROK ÚDRŽBY
A TIPY PRI RIEŠENÍ PROBLÉMOV

MUDr. Louis Borgenicht a Joe Borgenicht, O. Tec

Ilustrovali Paul Kepple a Jude Buffum

Ljndeni

Obsah

ZOZNÁMTE SA SO SVOJÍM BÁBÄTKOM!10

Novorodenec: Grafické znázornenie

a zoznam jednotlivých komponentov.14

Hlava.14

Telo.15

1. KAPITOLA:

PRÍPRAVA A ZARIAĐOVANIE DOMÄCNOSTI19

Príprava domova20

Usporiadanie detskej izby21

Postieľka.21

Pult na prebaľovanie/komoda22

Ďalšie vybavenie detskej izby23

Základné doplnky pre dieťa26

Základné doplnky slúžiace na prepravu28

Nosidlá28

Detské skladacie športové kočíky29

Autosedačky32

Zoznámenie sa

s prevádzkovateľom servisných služieb pre dojčatá34

2. KAPITOLA:

VŠEOBECNÁ STAROSTLIVOSŤ37

Zbližovanie sa s novorodencom38

Manipulácia s novorodencom39

Zdvíhanie dieťaťa39

Držanie v náručí40

Držanie na ramenách41

Podávanie dieťaťa druhej osobe42

Držanie ležúceho dieťaťa43

Držanie na boku43

Držanie vreca zemiakov45

Plač: Riešenie problémov s audioprejavmi dieťaťa46

Utišovanie dieťaťa48

Zavinutie dieťaťa	48
Rýchle zabalenie	49
Zabalenie na burrito	52
Výber a zavedenie cumlíka	53
Masáž bábätko	56
Hranie sa s dieťaťom	58
Hudobné hry	58
Posilňujúce hry	59
Výber hračiek	60

3. KAPITOLA:

VÝŽIVA: AKO DIETĽA ZÁSOBOVAŤ ENERGIU65

Nastavenie rozvrhu hodín kŕmenia dieťaťa	66
Plán kŕmenia dieťaťa do jedného mesiaca	66
Plán kŕmenia dieťaťa od dvoch do šiestich mesiacov	67
Plán kŕmenia dieťaťa od siedmich do dvanástich mesiacov	68
Kŕmenie na požiadanie verzus kŕmenie podľa flexibilného plánu	69
Dojčenie	72
Základy dojčenia	72
Doplňky dôležité pri dojčení	73
Ako sa stravovať, aby bolo mlieko kvalitné	74
Polohy pri dojčení	76
Pricicanie	80
Striedanie prsníkov a optimálna frekvencia dojčenia	82
Pitie z fľašky	83
Sterilizovanie fliašiek	83
Kŕmenie dieťaťa umelou výživou	84
Skladovanie materského mlieka	87
Kŕmenie dieťaťa z fľašky	88
Odgrgnutie bábätko	92
Odstránenie nočného kŕmenia	94
Prechod na tuhú stravu	95

Výbava potrebná pri podávaní tuhej stravy	95
Podávanie tuhej stravy	96
Príprava dieťaťa na samostatné stravovanie	99
Sedem potravín, ktorým by ste sa mali vyhnúť	101
Odstavenie dieťaťa (koniec dojčenia)	102

4. KAPITOLA:

NAPROGRAMOVANIE SPÁNKOVÉHO REŽIMU 105

Usporiadanie detského priestoru na spanie	106
Pochopenie spánkového režimu	110
CHÁPANIE SPÁNKOVÝCH CYKLOV	111
Využitie tabuľky záznamov o spánku	112
Aktivácia spánkového režimu	114
Metóda bez plaču (alebo len s miernym plačom)	114
Metóda s plačom (Variant A)	115
Metóda s plačom (Variant B)	116
Preprogramovanie denného spáča na nočného	117
Spánkový režim mimo detskej izby	118
Kočík.	118
Auto	118
Vstávanie uprostred noci	119
Predmety slúžiace na utišovanie (napomáhajúce prechodu do spánkového režimu)	120
Čo s preťaženým bábätkom	121
Poruchy spánku	123

5. KAPITOLA:

CELKOVÁ ÚDRŽBA 125

Inštalácia a výmena plienok	126
Vytvorenie a prispôsobenie plienkovej základne.	126
Látkové plienky verzus jednorazové plienky	129
Inštalácia plienky	130
Čo so zapareninami?	132

Sledovanie vylučovacích funkcií bábätka	134
Fungovanie močového mechúra	135
Fungovanie čriev	135
Čistenie dieťaťa	138
Umývanie vo vani	142
Umývanie hlavy	145
Čistenie uší, nosa a strihanie nechťov	146
Čistenie detských zúbkov	146
Skracovanie detských vlasov	148
Obliekanie dieťaťa	150
Ochrana dieťaťa pred teplom a zimou	151
Ochrana pred extrémnym teplom	151
Ochrana pred extrémnou zimou	152

6. KAPITOLA:

RAST A VÝVIN.155

Sledovanie motorických a senzorických schopností dieťaťa	156
Vizuálne senzory (Zrak)	156
Audiosenzory (Sluch)	156
Pohonné zariadenie (Pohyb)	158
Čuchové senzory (Čuch)	158
Testovanie reflexov dieťaťa	159
Sací reflex	159
Vyhľadávací reflex	159
Moorov reflex	160
Úchopové a chodidlové reflexy	160
Reflexná chôdza	161
Šijový reflex („Šermiar“)	161
Obranné reflexy	162
Reflex kašľania	162
Medzníky v prvom roku života	162
Vývinové medzníky do 3. mesiaca	163
Vývinové medzníky do 6. mesiaca	163
Vývinové medzníky do 9. mesiaca	164

Vývinové medzníky do 12. mesiaca	165
Určovanie percentilu dieťaťa	166
Verbálna komunikácia	169
Detská reč	169
Prirodzená reč	170
Pohyblivosť dieťaťa	170
Lezenie	171
Stavanie sa na nohy	171
Šplhanie	172
Chôdza	172
Ako sa vyrovnáť s pádmi	174
Ako zvládnuť úzkosť z odlúčenia	175
Ako zvládnuť záchvaty zlosti	176

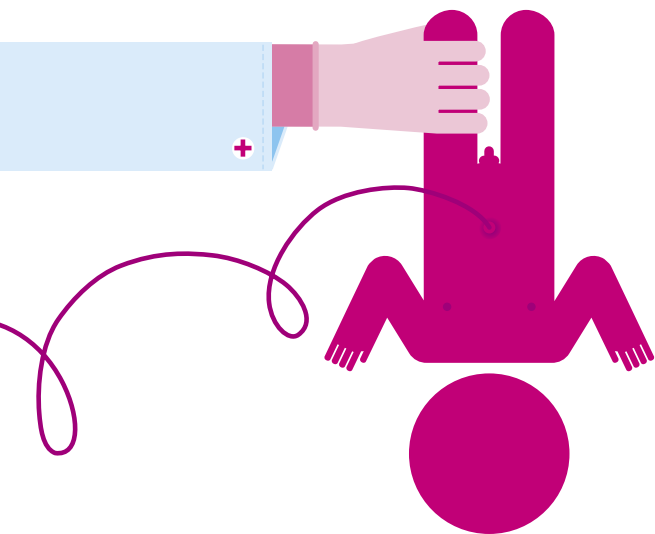
7. KAPITOLA:

BEZPEČNOSŤ A OBSLUHA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH 179

Vytvorenie bezpečného prostredia pre dieťa	180
Kuchynské stratégie	182
Kúpeľňové stratégie	183
Spálňové stratégie	184
Stratégie v obývačke	184
Stratégie v jedálni	184
Cestovné stratégie	184
Zostavenie detskej lekárníčky	185
Heimlichov manéver a kardiopulmonálna resuscitácia (CPR)	186
Identifikácia respiračných problémov	186
Vykonávanie Heimlichovho manévru	187
Vykonávanie kardiopulmonálnej resuscitácie	189
Meranie telesnej teploty dieťaťa	192
Zdravotná údržba	194
Alergia na lieky	194
Asthma	194
Dehydratácia	195
Detské akné	195

Hnačka	195
Horúčka	196
Hrče a modriny	197
Kolika	198
Laryngitída	198
Mimovoľné pohyby	199
Novorodenecké znamienka a vyrážky	200
Obriezka	202
Ovčie kiahne	202
Prerezávanie prvých zubov	203
Pupok	203
Reakcia na očkovanie	204
Reflux	205
Rezné poranenia	206
Seborea	206
Štikútanie	207
Upchaté slzné kanáliky	208
Upchatie nosa	208
Ušné infekcie	209
Uštipnutie hmyzom a žihadlá	210
Vetry	210
Vracanie	211
Zápal spojiviek	211
Zápcha	211
Ochrana dieťaťa pred syndrómom náhleho úmrtia novorodencov	212
Rozpoznanie závažného ochorenia	213
Meningitída	214
Zápal pľúc	214
Epileptický záchvat	214
Respiračný syncytiálny vírus (RSV)	215
Register	220
O autoroch	223
O ilustrátoroch	223

Zoznámte sa so svojím bábätkom!



POZOR!

Skôr ako sa pustíte do čítania tejto príručky, buďte takí láskaví a starostlivo skontrolujte, či vášmu modelu nechýba niektorý zo základných komponentov popísaných na stranách 14 – 17. Ak budete mať podozrenie, že niektorá zo súčiastok chýba alebo nie je schopná prevádzky, odporúčame, aby ste sa rýchlo obrátili na prevádzkovateľa servisných služieb pre dojčatá.

Gratulujeme vám k novému prírastku do rodiny.

Toto bábätko sa až prekvapivo podobá ostatným zariadeniam, ktoré už možno doma máte. Tak napríklad aj dieťa, podobne ako osobný počítač, vyžaduje na uskutočňovanie mnohých svojich úkonov a funkcií zdroj energie. Rovnako ako bolo potrebné pravidelne čistiť hlavu videorekordéra, aby sme dosiahli jeho optimálnu výkonnosť, i dieťa si vyžaduje pravidelné čistenie. A aj dieťa môže takisto ako automobil vypúšťať do ovzdušia nepríjemné pachy.

Jeden hlavný rozdiel tu však je: osobné počítače, videorekordéry aj automobily, všetky tieto prístroje majú svoje návody na používanie. Novorodenci ich nemajú, a preto držíte v rukách práve túto knihu. Príručka pre majiteľov bábätka je uceleným návodom, ako z vášho dieťaťa vyťažiť maximálny výkon a optimálne výsledky.

Nie je potrebné, aby ste tento manuál čítali od začiatku až do konca. Kvôli jednoduchému použitiu sme tohto sprievodcu rozdelili na sedem samostatných častí. Ak máte otázku alebo ste natrafili na nejaký problém, jednoducho sa obráťte na niektorú z nasledujúcich kapitol:

PRÍPRAVA A ZARIAĐOVANIE DOMÁCNOSTI (strana 18 – 35) popisuje, ako sa čo najlepšie pripraviť na príchod novorodenca. Predkladá dôležité informácie týkajúce sa usporiadania detskej izby a výberu doplnkov súvisiacich s prepravou dieťaťa (vrátane obľúbených zariadení známych ako detské skladacie kočíky a nosidlá).

VŠEOBECNÁ STAROSTLIVOSŤ (strana 36 – 63) predstavuje účinné metódy manipulácie, držania a utišovania dieťaťa. Zároveň názorne oboznamuje so zložitejšími postupmi, ako je zavinutie dieťaťa do perinky alebo detská masáž, a prezentuje hračky, ktoré môžu rozvíjať rozumové schopnosti dieťaťa.

VÝŽIVA (strana 64 – 103) ponúka podrobné rady, ako porozumieť detským zdrojom energie. Táto kapitola obsahuje detailné rady týkajúce sa dojčenia, pitia z fľašky a prechodu na tuhú stravu.

NAPROGRAMOVANIE SPÁNKOVÉHO REŽIMU (strana 104 – 123) popisuje osvedčené metódy privykania dieťaťa na spánok počas noci. Zároveň radí, ako postupovať

pri poruchách spánku, ako si poradiť s prehnanou čulosťou a ako usporiadať tú časť detskej izby, ktorá je určená na spanie.

CELKOVÁ ÚDRŽBA (strana 124 – 153) je kapitola dôležitá na zaistenie bezpečia, hygieny a blaha novonarodených modelov. Predkladá podrobné inštrukcie týkajúce sa prebaľovania, umývania a strihania vlasov dojčiat.

RAST A VÝVIN (strana 154 – 177) učí používateľa, ako preverovať reflexy dieťaťa a rozpoznať dôležité medzníky v jeho vývine. Táto kapitola tiež objašňuje pokročilejšie motorické a senzorické funkcie, ako sú lezenie, zdvíhanie sa na nohy a džavotanie.

BEZPEČNOSŤ A OBSLUHA V NÚDZOVÝCH SITUÁCIÁCH (strana 178 – 215) sa zaoberá tým, ako dieťaťu čo najlepšie zaistiť bezpečné prostredie. Ďalej poskytuje obzvlášť dôležité rady týkajúce sa Heimlichovho manévru, kardiopulmonálnej resuscitácie a monitorovania zdravia dieťaťa. Používatelia sa môžu oboznámiť aj s riešením menej závažných zdravotných problémov (od strany 194), ako sú štikútanie, infekčný zápal spojiviek alebo seborea.

Pri správnom zaobchádzaní vám dieťa zabezpečí roky lásky, starostlivosti a radosť. No pochopenie, ako s ním správne zaobchádzať, si vyžaduje tréning, a preto je dôležité zachovať si trezrivlosť. Počas prvých mesiacov môžete prežívať pocity márnosti, neschopnosti, zúfalstva a beznádeje. Všetky tieto pocity sú celkom bežné a po určitom čase vymiznú. Onedlho bude pre vás prebaľovanie a ohrievanie detských pokrmov rovnako jednoduché ako zapnutie počítača alebo nastavenie budíka na rádiu. Vtedy budete vedieť, že sa z vás stali naozaj skúsení majitelia detí.

Veľa šťastia – a radujte sa zo svojho nového prírastku!

OSTATNÉ PRÍSLUŠENSTVO (nezahrnuté)

Majte ho poruke pri inštalácii, manipulácii aj obsluhu vášho novorodenca.



Dojčenská fľaška



Detská výživa



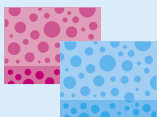
Potraviny z obilnín



Hrnčeky s náustkom



Cumlíky



Froté vrecúška na umývanie



Mydlo



Uteráky



Šampón



Krémy



Masti



Olejčeky



Detské obrúsky



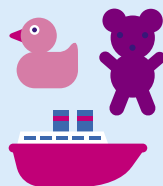
Plienky



Oblečenie



Pokrývky hlavy



Hračky

Novorodenec:

Grafické znázornenie a zoznam jednotlivých komponentov

Všetky bežné modely môžete zvyčajne dostať s nižšie uvedenými súčiastkami a schopnosťami. Ak dieťaťu chýba jedna alebo viac funkcií, ktoré sú tu popísané, okamžite sa obráťte na prevádzkovateľa detských servisných služieb.

Hlava

Hlava: Zo začiatku sa môže zdať až prehnane veľká alebo dokonca kužeľovitého tvaru, čo závisí od modelu a spôsobu doručenia zásielky. Kužeľovitý tvar hlavy by sa mal po štyroch až ôsmich týždňoch zaguľatiť.

Obvod: Priemerný obvod hlavy všetkých modelov je 35 cm. Všetky rozmery od 32 do 37 cm sa považujú za normálne.

Vlasy: Nie u každého modelu sú k dispozícii hneď po doručení zásielky.

Fontanely (predná a zadná): Tiež známe ako „mäkké miesta“. Fontanely sú dve medzery v lebke novorodenca, kde kosti nie sú navzájom pevne zrastené. Nikdy na fontanely nevyvíjajte tlak. Po dosiahnutí prvého roku života dieťaťa (alebo čoskoro potom) by sa mali úplne zaceliť.

Oči: Modely belochov sa zvyčajne rodia s modrými alebo šedými očami, zatiaľ čo africké a ázijské modely sa bežne doručujú s hnedými očami. Tiež by ste mali vedieť, že pigmentácia dúhovky sa môže počas prvých mesiacov niekoľkokrát zmeniť. Dieťa nadobudne trvalú farbu očí medzi deviatym a dvanástym mesiacom života.

Krk: Po príchode na svet sa tento komponent môže zdať „nepotrebný“, no nejde o poruchu. Potrebným sa stane medzi druhým až štvrtým mesiacom.

Telo

Pokožka: Detská pokožka môže byť až extrémne citlivá na chemikálie nachádzajúce sa v novom (ešte neopratom) oblečení. Pokožka môže zle reagovať aj na chemikálie nachádzajúce sa v bežnom pracom prášku, a preto by ste mali zvážiť prechod na neperfumované pracie prášky bez chemických prísad, a to pri praní všetkej bielizne v domácnosti.

Pupok: Zvyšky pupočnej šnúry odstránia už v pôrodnici, vašou úlohou je ošetrovať doma pupok alkoholom alebo iným dezinfekčným prípravkom (p. stranu 203).

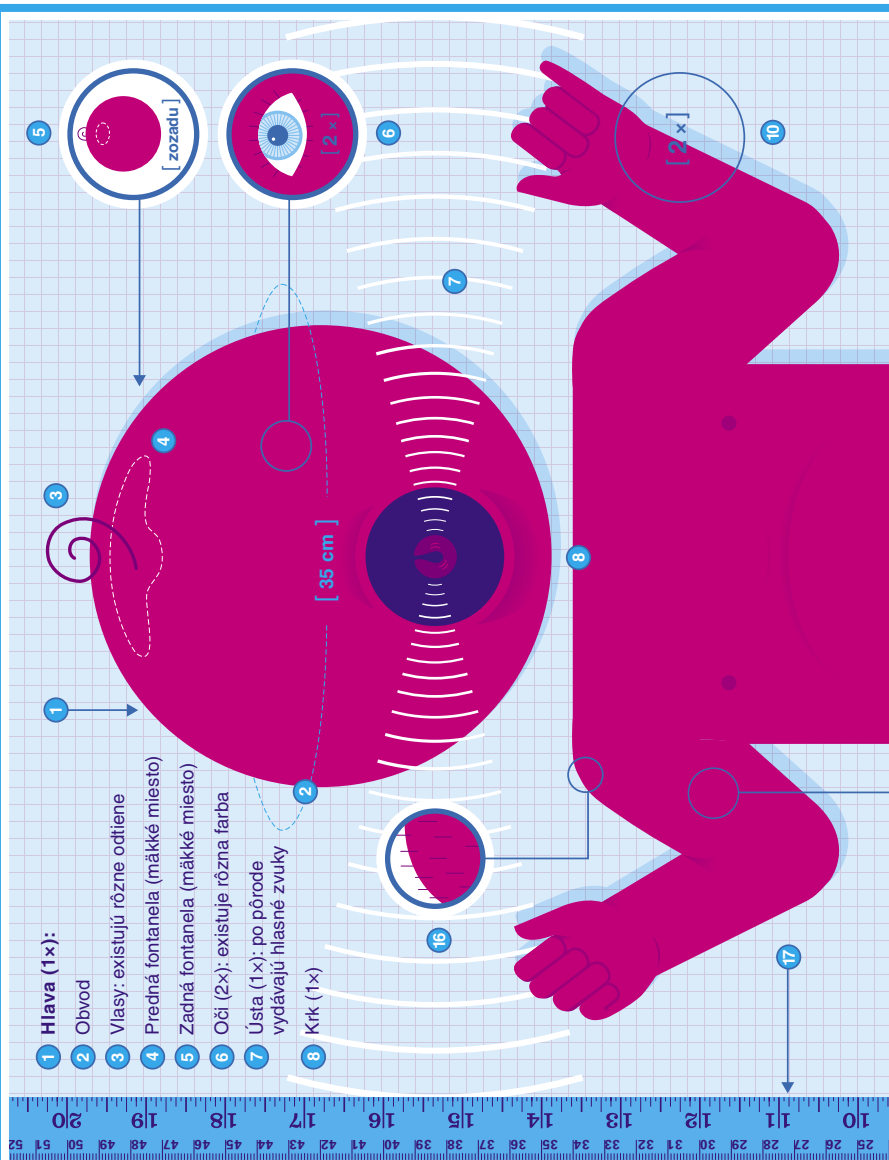
Konečník: Je to miesto, ktorým dieťa vylučuje tuhý odpad. Umiestnením teplomera do tohto otvoru odmeriate telesnú teplotu dieťaťa, ktorá by mala byť približne 37 °C (p. stranu 192).

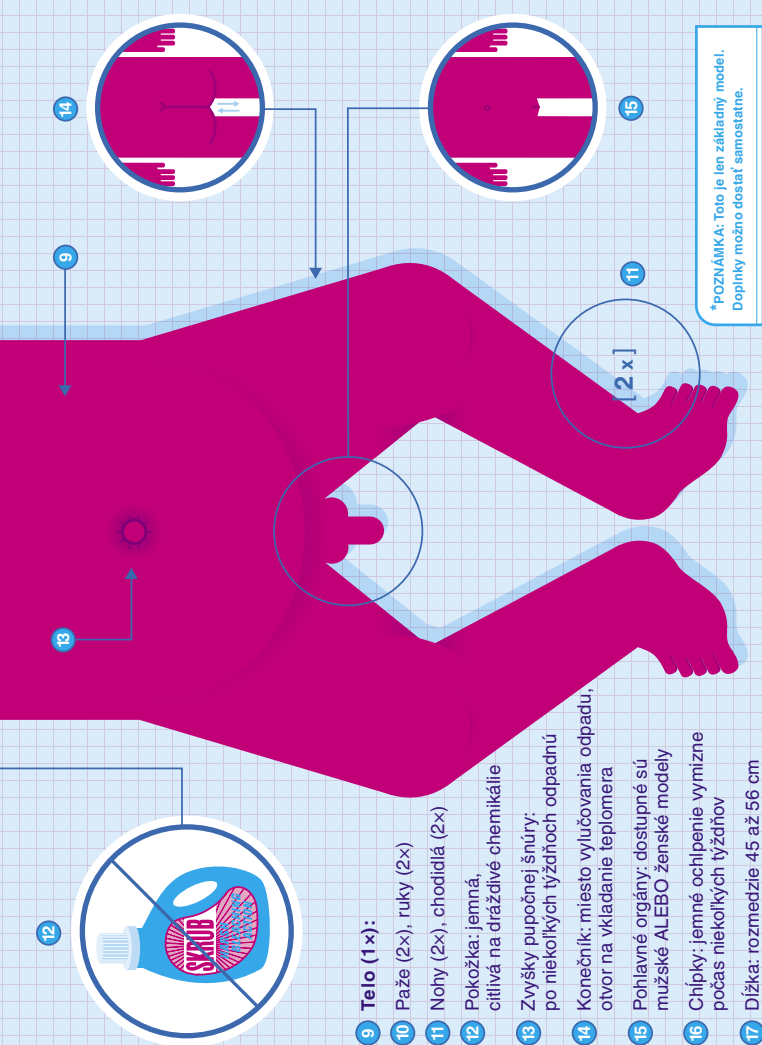
Pohlavné orgány: Detské genitálie sa bežne môžu zdať nepatrne zväčšené. Na ich budúcu veľkosť a tvar to však nemá žiaden vplyv.

Chĺpky: Mnohé modely sú vybavené lanugom, chĺpkami pokrývajúcimi ramená alebo chrbát, ktoré zmiznú v priebehu niekoľkých týždňov.

Hmotnosť: Priemerný model váži po pôrode 3,4 kg, väčšina má 2,5 až 4,5 kg.

Dĺžka: Priemerný model meria po pôrode 51 cm. Prevažná väčšina dosahuje dĺžku 45 až 56 cm.



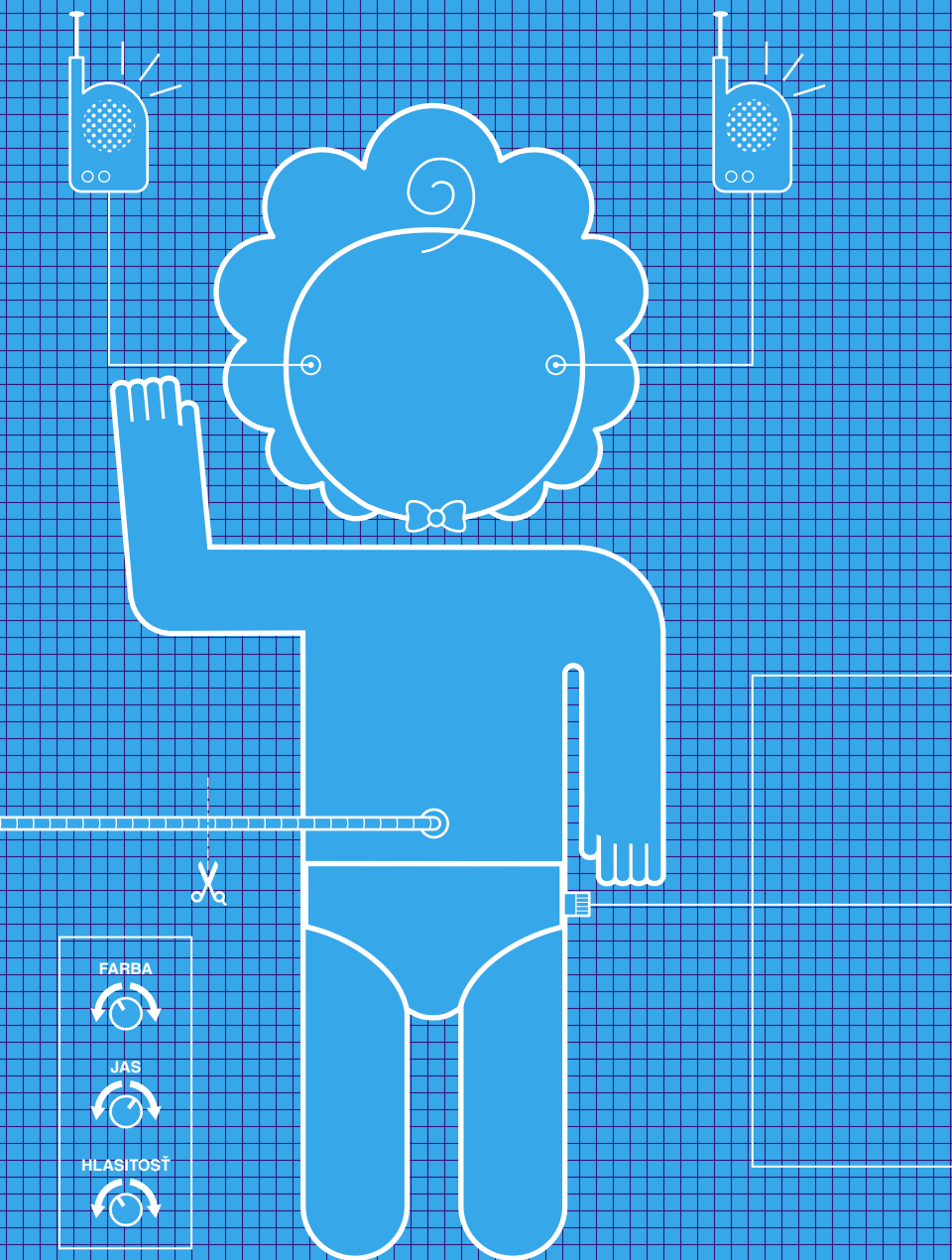


9 Telo (1 x):

- 10 Paže (2x), ruky (2x)
- 11 Nohy (2x), chodidlá (2x)
- 12 Pokožka: jemná, citlivá na dráždivé chemikálie
- 13 Zvyšky pupočnej šnúry: po niekoľkých týždňoch odpadnú
- 14 Konečník: miesto vylučovania odpadu, otvor na vkladanie teplomera
- 15 Pohlavné orgány: dostupné sú mužské ALEBO ženské modely
- 16 Chĺpky: jemné ochlpenie vymizne počas niekoľkých týždňov
- 17 Dĺžka: rozmedzie 45 až 56 cm

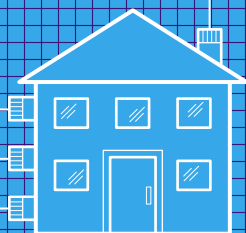
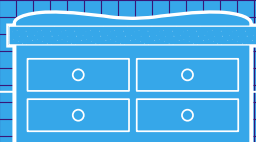
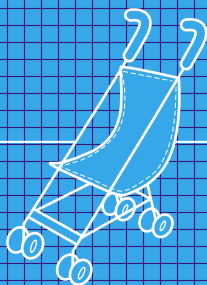
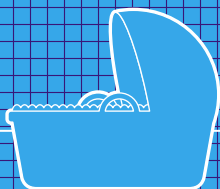
*POZNÁMKA: Toto je len základný model. Doplnky možno dostať samostatne.

ZOZNAM JEDNOTLIVÝCH KOMPONENTOV DIEŤAŤA: Starostlivo skontrolujte svoj model. Ak chýba niektorá zo súčiastok, okamžite informujte svojho prevádzkovateľa servisných služieb.



[1. kapitola]

Príprava a zariadenie domácnosti



Príprava domova

Novorodenec má obmedzenú pohyblivosť, takže nie je nutné zaistiť pre neho hneď od začiatku bezpečné prostredie (p. stranu 180). Aj napriek tomu sa však odporúča, aby ste tieto prípravy urobili ešte pred narodením dieťaťa.

[1] Všetky rozpracované projekty, ktorých cieľom je vylepšenie domácnosti, dokončite v dostatočnom predstihu pred pôrodom. Nároky novorodenca môžu dokončenie týchto projektov zdržať o niekoľko rokov, ak nie až o niekoľko desiatok rokov.

[2] Nastavte a priebežne kontrolujte teplotu vašej domácnosti. Dieťa potrebuje počas prvých mesiacov svojho života pomoc s reguláciou vnútornej teploty. Pre novorodenca je ideálnych 20 až 22 °C.

[3] Dôkladne doma upratujte a nepotrebné veci dávajte na svoje miesto. Po jedle upracujte kuchyňu. Narodenie dieťaťa môže byť nečakané, preto je lepšie dopredu sa naň pripraviť.

[4] Urobte si väčšie zásoby jedla – nakúpte trvanlivé a mrazené potraviny. S dieťaťom bude pre vás cesta do obchodu neporovnateľne komplikovanejšia.

[5] Dopredu si navarte. Uvarením a zmrazením pokrmov získate bohatý zdroj potravín hoci aj na dlhé týždne po narodení dieťaťa.



RADA ODBORNÍKA: Posledné štyri týždne pred pôrodom nikdy nenechávajte nádrž svojho auta poloprázdnu.

Usporiadanie detskej izby

Väčšina používateľov by uvítala, keby malo dieťa svoju vlastnú izbu, ktorá sa zvyčajne nazýva detská izba. Odporúča sa, aby ste ju pripravili ešte predtým, ako vám model doručia domov. Usporiadanie tejto izby je veľmi dôležité, lebo neskôr budete potrebovať nájsť všetky veci a pomôcky čo najrýchlejšie.

Postieľka

Najdôležitejšou vecou v detskej izbe je postieľka. Jej umiestnenie by malo byť bezpečné, pohodlné a dostupné.

Bezpečie: Postieľka by nemala stáť pri okne, v blízkosti klimatizácie, radiátorov, voľne visiacich predmetov, ako sú lanká žalúzií, ani v blízkosti ťažkých vecí, napríklad obrazov alebo lúč. Postieľku by ste mali umiestniť na mäkký koberec alebo predložku.

Pohodlie: Dieťa bude mať väčší pocit bezpečia, keď postieľku umiestnite do rohu izby, nemala by však byť vystavená priamemu slnečnému žiareniu.

Dostupnosť: Na ideálne umiestnenú postieľku vidieť od dverí, takže používateľom dieťaťa stačí na kontrolovanie situácie len nazrieť do izby.

Viac informácií týkajúcich sa výberu ideálnej postieľky nájdete na strane 106.

Pult na prebaľovanie/komoda

Pult na prebaľovanie, ktorý je dostupný aj v kombinácii pult na prebaľovanie/komoda, je rovná plocha siahajúca približne do výšky pásu. Využíva sa pri odstraňovaní a následnom nasadení plienky. Podobne ako postieľka, aj prebaľovací pult musí byť bezpečný, pohodlný, dostupný a umiestnený tak, aby ste mali poruke všetky dôležité doplnky potrebné pri prebaľovaní.



VAROVANIE: Nikdy nenechávajte dieťa na prebaľovacom pulte bez dozoru – mohlo by dôjsť k vážnym zraneniam a zlyhaniu funkcií.

Bezpečie: Dieťa schopné lezenia by sa v túžbe po vzpriamení mohlo chytiť za čelo prebaľovacieho pultu a snažiť sa pritiahnúť oň. Vertikálnu pozíciu pultu môžete zaistiť tak, že ho pripevníte k stene bezpečnostnými konzolami. Prebaľovací pult by sa nemal umiestniť v blízkosti radiátorov, laniek žalúzií ani iných nebezpečných predmetov.

Pohodlie: S cieľom zabezpečiť dieťaťu väčšie pohodlie dávajú mnohí používatelia na prebaľovaciu plochu molitanovú podložku. Tieto podložky sú zvyčajne potiahnuté gumou, ale môžu byť pokryté aj bavlneným poťahom.

Dostupnosť: Ideálne je, aby ste mali v blízkosti prebaľovacieho pultu (asi vo vzdialenosti natiahnutých ramien) aj ostatné doplnky, oblečenie, kôš na bielizeň a odpadky.