



Jeta e re në shtëpi

Informacion për prindërit

Neonatologjisë

KSA
Kinderspital
Aarau

Të dashur prindër

Së shpejti do të vijë koha dhe fëmija juaj të dalë nga pavioni i neonatologjisë. Pas disa ditësh dhe javësh intensive, mund ta merrni atë në shtëpi.

Kjo broshurë ka për qëllim t'ju ofrojë informacione të dobishme. Ju lutemi t'i lexoni me kujdes përpara se të dilni dhe mos hezitoni të pyesni nëse diçka është e paqartë.

Ju urojmë një fillim të mbarë në shtëpi, shumë shëndet dhe lumturi me fëmijën tuaj.

Ekipi i neonatologjisë Aarau



Ushqyerja

Ritmi i pirjes së ushqyerjes me gji

Përbërja e qumështit të gjirit është optimale. Fëmija juaj ka veçanërisht në fillim një ritëm të parregullt **të ushqyerjes me gji dhe të pirjes**. Jepini për të pirë kur ai shfaq uri.

Një foshnje e shëndetshme ushqehet në fillim çdo 2-4 orë. Në vijim të javëve të para do të reduktohet numri i vakteve së pirjes.

Kohëzgjatja e një vakti të ushqyerjes me gji dhe të pirjes mund të zgjasë nga 10 deri në 45 minuta. Kohëzgjatja varet nga shpejtësia e pirjes dhe niveli i vigjilencës së fëmijës suaj. Nëse nuk keni qumësht të mjaftueshëm, duhet ta plotësoni me qumësht pluhur.

Gjatë **vrulleve të rritjes** fëmija juaj do të shfaqë uri të shtuar dhe do të dojë të pijë më shpesh. Nëse e ushqeni fëmijën me gji, sasia e qumështit të gjirit do të përshtatet me nevojën e shtuar brenda disa ditësh dhe fëmija juaj do t'i kthehet ritmit të vjetër të pijes. Nëse nuk jeni në gjendje ta ushqeni me gji fëmijën tuaj sepse është i sëmurë, nuk mund të pijë ose është shumë i lodhur, duhet të pomponi në intervale të rregullta për të stimuluar ose ruajtur prodhimin e qumështit.

Nëse keni ndonjë pyetje, vështirësi me ushqyerjen me gji, probleme gjatë ushqyerjes me gji si dhimbje të gjiri, tepër ose shumë pak qumësht, këshilluesi për gjidhënien ose mamia mund t'ju ndihmojë: **Telefon 062 838 50 58, stillberatung@ksa.ch**. Kërkesa duhet të jetë në gjuhën gjermane.

Pasi fëmija juaj të ketë rifituar peshën e lindjes (më së voni pas 7-10 ditësh), **sasia ditore e pirjes** në katër muajt e parë të jetës është rreth 1/6 se peshës aktuale trupore. Nëse ushqehet ekskluzivisht me gji, mund të pijë sa të dojë.

Fëmija juaj ka nevojë për kaloritë e qumështit të gjirit ose të formulës për një rritje optimale. Ujë ose çaj shtesë nevojitet vetëm në fillim të vakteve solide.

Në gjashtë muajt e parë të jetës, **shtimi në peshë** duhet të jetë 100 deri në 200 g/javë. Deri në konsultën e parë me pediatrinë, pesha duhet të kontrollohet të paktën një herë në javë nga mamia juaj ose nga Shërbimi i Këshillimit të mamave dhe baballarëve. Nëse fëmija juaj ka nevojë për kontrolle më të rregullta të peshës, mjeku do t'ju informojë përpara se të dilni nga materniteti.

Ruajtja e qumështit të gjirit

Qumështi i gjirit mund të ruhet në frigorifer (jo në derën e frigoriferit) për 3 ditë dhe i ngrirë në frigorifer në një temperaturë prej të paktën -18° deri në 6 muaj. Për shkrirje të ngadaltë dhe të butë, është mirë që qumështi i gjirit të vendoset në frigorifer. Pasi të shkrihet, qumështi i ngritur mund të ruhet në pjesën e poshtme të frigoriferit për 24 orë.

Qumështi pluhur

Nëse nuk keni mjaft qumësht gjiri, ose nëse nuk mundeni apo nuk dëshironi të ushqeni me gji, atëherë ushqeni fëmijën tuaj qumësht pluhur. Nëse është e mundur, jepni fëmijës të njëjtin produkt për sa kohë që ai juaj e toleron mirë. Gjatë përgatitjes, ndiqni udhëzimet në paketim dhe siguroni higjienën e duhur. Sasia e qumështit që do pihet mund të përgatitet për 24 orë dhe të ruhet në frigorifer. Mund ta ngrohni shishen e bebes (qumësht pluhur dhe qumësht gjiri të pompuar) në një enë me ujë të ngrohtë. Për të siguruar që përbërësit e rëndësishëm dhe të ndjeshëm ndaj nxehtësisë të mos shkatërrohen, qumështi nuk duhet të nxehet kurrë në ujë të vluar ose në mikrovalë. Kontrolloni gjithmonë temperaturën e qumështit në pjesën e brendshme të kyçit të dorës përpara se ta jepni atë. Qumështi i ngrohur duhet të i ofrohet fëmijës tuaj për maksimum dy orë, më pas duhet të hidhet flaket. Për arsye higjienike, qumështi i gjirit i ngrohur që nuk është pirë duhet të hidhet pas një ore.

Higjiena

Fillimisht shpëlajeni shishen dhe gjirin (që në Zvicër quhet «Trinknuggi», pirja nuggi) pas përdorimit (në mënyrë që proteina të mos mpikset), pastaj me ujë të nxehtë dhe, nëse është e nevojshme, me lëng larës (në mënyrë që yndyra të largohet), më pas. Shpëlajeni shishen dhe gjirin me ujë të pastër. Vendoseni shishen dhe biberonin me kokë poshtë në një leckë të pastër për t'u tharë.

Zieni shishet e bebove, biberonët e pijeve dhe qetësuesit/ biberonët në tenxhere një herë në ditë për 5-10 minuta për katër muajt e parë. Mund të shtohet pak lëng limoni ose pak uthull për të luftuar mbetjet e gëlqerëzimit. Përndryshe, enët mund të pastrohen edhe në lavastovilje në 60° (jo Eko-program).

Ekskretimi / Urinimi

Një fëmijë i lumtur, aktiv, i cili ka lagur pelenat 3-5 herë në ditë dhe shton vazhdimisht në peshë, da té thotë gé ushqehet në mënyrën e duhur.

Fëmijët e ushqyer plotësisht me gji mund të defekojnë disa herë në ditë, por mund të kenë edhe disa ditë pajastëqitje.

Fëmijët e ushqyer me qumësht pluhur duhet të kenë jashtëqitje të rregullta pasi janë më të prirur ndaj kapsllëkut. Masazhet e barkut, lëvizjes rrethore rreth legenit dhe mbështjelljet e ngrohta mund të kenë një efekt pozitiv në ekskretimin e jashtëqitjes. Në librezën shëndetësore do të gjeni një kartë me ngjyrat e jashtëqitjes. Nëse vëreni një ngjyrë të pazakontë të jashtëqitjes tek fëmija juaj, kontaktoni pediatrinë tuaj.



Higjiena personale

Kujdesi i thonjve

Lyejini rregullisht thonjtë e duarve dhe të këmbëve me vaj. Kështu ata qëndrojnë të butë dhe shkëputen vetë. Prerja e parë nuk duhet të bëhet deri në javën e katërt, në mënyrë që shtrati i thonit mos lëndohet. Nëse është e mundur, përdorni një prerëse thonjsh të krijuar posaçërisht për këtë qëllim.

Kujdesi i hundës

Për të pastruar hundën e fëmijës suaj, rrotulloni një top pambuku të lagur me ujë me kripë ose thjeshte me ujë dhe futeni në kanalën e hundës duke përdorur një lëvizje rrotulluese. Në këtë mënyrë mund të largohet çdo sekrecion.

Nëse hunda është e bllokuar, mund të vendosni një pikë tretësirë ujë me kripë (NaCl 0,9%) në secilin kanal të hundës. Kjo mund të përsëritet disa herë në ditë.

Kujdesi për sytë

Nëse sytë janë ngjitur nga sekrecionet, mund t'i pastroni me një garzë të njomur në tretësirë të kripur. Sytë duhet të pastrohen nga jashtë në drejtim të hundës kujdes me një pambuk të pastër secili.

Kujdesi për veshët

Mos përdorni kunjat pambuku për të pastruar veshët. Veshi ka aftësinë të pastrohet vetë. Sapo papastërtia të jetë e dukshme, mund të hiqet me një kujë pambuku.

Pjesa e fundshpinës

Lani pjesën e fundshpinës me ujë sa herë që ndërroni pelenën. Pecetat e lagura duhet të përdoren vetëm kur udhëtoni ose në raste të jashtëzakonshme (për të parandaluar alergjitë).

Nëse lëkura në pjesën e fundshpinës është e kuqe, mund të trajtohet me vaj luliedielli. Nëse skuqja shtohet pavarësisht kësaj, çaji i «mallow» mund të përdoret për pastrim. Në vijim mund të aplikohet një krem që përmban zink për të mbrojtur lëkurën.

Larja e bebes

Mjafton nëse e lani fëmijën 1-2 herë në javë pa lëndë shtesë. Uji duhet të jetë 37° i ngrohtë (kontrolloheni me një termometër uji).

Futni fëmijën tuaj ngadalë ujë, fillimisht këmbët përgjatë pjesës fundore të vaskës. Fëmija duhet të jetë në gjendje të ndiejë fundin e vaskës me këmbët e tij, kjo i jep atij një kufi dhe kështu një ndjenjë sigurie dhe mbështetje.

Nëse fëmija është shumë i shqetësuar dhe/ose qan shumë, mund ta mbështillni me një peshqir në tavolinën e ndërrimit dhe ta lani po ashtu të mbështjellë. Pas larjes, mund ta lypni ose masazhoni fëmijën tuaj me vaj luledielli.

Kujdesi i lëkurës në përgjithësi

Nëse fëmija juaj ka lëkurë të thatë, mund të kujdeseni duke e lypur me vaj luledielli për të. Nëse dëshironi të përdorni produkte të reja të kujdesit, bëjeni këtë hap pas hapi. Kështu që ju dalloni menjëherë, nëse Fëmija juaj është alergjik ndaj atij produkti dhe ju e dini se për cilin produkt bëhet fjalë. Kini parasysh që të përdorni të njëjtën linjë kujdesi dhe nëse është e mundur mos e ndryshoni atë.

Temperatura e trupit

Matja e temperaturës së trupit të fëmijës suaj nuk është e nevojshme të bëhet gjithmonë. Fëmijët shpesh kanë duar dhe këmbë të ftohta. Zona e qafës duhet të jetë e ngrohtë. Nëse fëmija juaj nuk ndihet mirë ose nuk sillt si zakonisht, kontrolloni temperaturën rektale (në anus). Temperatura normale është 36,5 deri në 37,5°. Nëse temperatura kalon 38° në 3 muajt e parë të jetës, kontaktoni pediatrinë tuaj.

Siguria

Asnjëherë mos e lini fëmijën tuaj pa mbikëqyrje në tavolinën e ndërrimit, në divan ose në ndonjë vend tjetër ku mund të bjerë. Siguroheni atë në një ndenjësë korrigje makine që përshtatet me madhësinë e fëmijës suaj sa herë që vozitni. Për të parandaluar vdekjen e papritur të foshnjës, fëmija juaj duhet të flejë në shpinë. Megjithatë, kur është zgjuar dhe nën mbikëqyrje, është e rëndësishme t'i ofroni fëmijës pozicione të shtrira në Bark dhe anësore. Në këtë mënyrë, fëmija juaj mbështetet dhe stimulohet në mënyrë optimale dhe mund të shmanget qëndrimet e gabuara.

Çfarë duhet të bëni kur fëmija juaj është sëmurë. Informacioni dhe procedura e saktë mund të gjenden në faqen 35 në librezën shëndetësore.

- 1) Temperatura e dhomës 18 – 20°C
- 2) Ambient pa duhan
- 3) Mos përdorni jastëkë pozicionimi
- 4) Krevat të vetin ose krevat shtesë në dhomën e gjumit të prindërve
- 5) Pozicioni i gjumit në shpinë
- 6) Thes gjumi në vend të jorganit

Informacioni për një mjedis të sigurt gjumi mund të gjendet në librezën shëndetësore nën kontrollet mjekësore parandaluese, lindje.

Sfidat në jetën familjare

Nuk ka prindër të përsosur. Ju do të gjeni stilin tuaj të shoqërimit dhe prindërimit. Çdo fëmijë është individual dhe një sfidë e re. Krizat janë pjesë e çdo zhvillimi normal. Jepni jetës në partneritet një oazë paqeje dhe momente për të rimarrë energji. Në rast stresi të rëndë, një plan emergjence mund të jetë i dobishëm me qëllimin e përdorimit të opsioneve të disponueshme të lehtësimit.

Bërtitja, të qarat, ankesat janë pjesë e komunikimit preverbal të të porsalindurit. E qara që nuk mund të qetësohet e rëndon marrëdhënien prind-fëmijë. Një fëmijë që qan shumë mund të jetë shumë i lodhshëm dhe e çon prindin në dëshpërim. Asnjëherë mos e shkundni fëmijën tuaj. Muskujt e qafës nuk janë zhvilluar ende mjaftueshëm për të stabilizuar kokën sa duhet. Rreziku për të lënduar trurin gjatë dridhjeve është i madh. Kohëzgjatja mesatare e të qarit arrin kulmin në javën e gjashtë të jetës dhe rritet përsëri deri në javën e dymbëdhjetë të jetës. Fëmija që do të doja dhe fëmija që kam shpesh nuk janë të njëjtë.

Nuk ka ilaç për qetësimin dhe problemet e gjumit. Merrni ndihmë, për shembull, nga një pediatër, një mami, një këshillues për nënat dhe baballarët, institucionet prindër-fëmijë ose kërkoni ndihmë nga njerëz të tjerë me të cilët mund të lidheni.

Metoda të ndryshme si mbajtja me një hobe, dalja jashtë, reduktimi i stimujve ose ofrimi i muzikës së butë mund të jenë mënyra për të qetësuar fëmijën tuaj.

Të porsalindurit nuk kanë ende **një ritëm ditë-natë** të stabilizuar. Ritmi mund të mbëshetet nga rituale të tilla si mos errësimi i dhomës gjatë ditës, mos ndezja e dritës gjatë natës nëse është e mundur, veshja e pizhameve, këndimi në mbrëmje, larja ose masazhi.

Nëse keni ndonjë pyetje ose problem shëndetësor, kontaktoni pediatrinë tuajPediatri juaj, mamia juaj ose Qendra e Këshillimit të mamave dhe baballarëve në zonën tuaj.

Lidhje dhe numra të dobishëm:

- www.kkj-wiki.ch
- Linja telefonike këshilluese për prindërit e fëmijëve të sëmurë,
Spitali i kantonit Aarau
0900 000 480 (me pagesë 3,23 CHF/min.)



Kërkesa duhet të jetë në gjuhën gjermane.

Shënime personale



20006861/08.23/KPL

Transporti publik

Spital i kantonit Aarau ndodhet në qendër dhe mund të arrihet lehtësisht në këmbë nga stacioni i trenit Aarau në tetë minuta ose me autobusin e linjës 6 (ndalesa Cantonspital).

Udhëtimi me makinë

Udhëtimi me makinë nga A1 bëhet nëpërmjet daljes Aarau Ost (që vjen nga Cyrihu) dhe Aarau West (që vjen nga Berna). Rruga për në ASK është e shënuar në qytetin e Aarau. Parkim në garazh.

Ju lutemi përdorni transportin publik sa herë që është e mundur. Në ambientet e spitalit ka vende të kufizuara parkimi, me pagesë.

Na ndiqni në rrjetet sociale



Kantonsspital Aarau

Tellstrasse 25, 5001 Aarau
Telefon +41 62 838 41 41
info@ksa.ch, www.ksa.ch

Neonatologjisë

KSA
Kinderspital
Aarau