

„Banality“ v péči o novorozence

MUDr. Marcela Černá

Ústav pro péči o matku a dítě, Praha

Narození dítěte je obvykle radostnou událostí v každé rodině. Zároveň má však celá řada žen, zejména prvorodiček, obavy, aby dobře zvládly péči o novorozence. Novopečené maminky pak zbytečně trápí zcela banální problémy. Právě těmto zdánlivým maličkostem se budou věnovat následující řádky. Nikde není psáno, že právě tyto rady jsou ty nejsprávnější, zahrnují však mnohaleté zkušenosti z práce s novorozenci a jejich matkami.

Jedním z důležitých úkolů po porodu je rozvoj laktace a zvládnutí všech problémů s tím spojených. Tomuto tématu však byla věnována pozornost v minulých číslech našeho časopisu. Snad tedy jen malá připomínka o co nejčastějším mytí rukou při péči o malé dítě. Zkušenosti ukazují, že největší podíl na přenosu infekce na novorozence má jednoznačně přenos rukama ošetřujícího personálu. Platí to jak pro infekce závažné, tak zcela běžné a nezávažné, např. záněty očních spojivek apod. Rozdíl je dobře vidět v těch porodnicích, které mají jak systém rooming in, tak systém odděleného ošetřování novorozence od matek. Výskyt i zcela běžných infekcí je vždy nižší tam, kde se o děti starají sestry dodržující hygienická pravidla než u dětí v péči maminek, které se tomu teprve učí a kde dítě projde rukama všech návštěv.

Pravidlem číslo 1 je tedy úzkostlivá hygiena všech pomůcek. Matky, které nekojí, by měly při přípravě stravy používat převařenou kojeneckou vodu a vyvařovat všechny lahve, dudlíky, šidítka, lžičky a další pomůcky po dobu 20 minut. Zdaleka nestačí, když dudlík, který spadl na zem, olízne matka ve svých ústech. Z mikrobiologického hlediska je to stejné, jako kdyby to udělal kterýkoli cizí kolemjdoucí.

Velkou pozornost je třeba věnovat i péči o zadeček. Časté měnění plenek je samozřejmostí, i když nové typy plenek je možné používat i opakovaně, pokud se dítě pouze pomočí. Výborným pomocníkem jsou nyní zvlhčené ubrousky, které dobře odstraňují zbytky stolice. Nicméně pouhé otření zadečku tímto ubrouskem nestačí. Vodu a mýdlo v péči o zadeček zkrátka nic nenahradí. Dostatečná vrstva dětské masti uchrání zadeček od bolestivých opruzenin. Léty prověřená je dětská „rybí“ mast, která se běžně koupí v lékárně. Je samozřejmě možné používat i jiné masti určené pro péči o zadeček, obvykle však obsahují i další příměsi, které mohou vyvolat alergickou reakci na kůži dítěte.

Při péči o genitál doporučujeme u holčiček vyčistit zevní genitál jemně olejem před koupáním. Pak se holčičky normálně vykoupou. U chlapečků se názory na dobu přetahování předkožky různí, nejčastější rada je počkat do batolecího věku. Varlata nemusí být při porodu sestouplá do šourku. K sestupu by však mělo dojít do 2 let věku. Pokud varlata nesestoupí, je třeba se domluvit s pediatrem o dalším postupu.

Koupání se obvykle provádí denně, nejlépe ve stejnou dobu. Někteří doporučují omezit koupání na koupání obden, zadeček je ale nutné mýt častěji. Voda na koupání by neměla mít vyšší teplotu než 37 stupňů, speciální teploměr k měření vody není nezbytný. Vše se připraví předem, odbíhání od koupaného dítěte může být nebezpečné. Dítě se nemá koupat ve vaně pro dospělé, ale má mít vlastní vaničku, kterou je vhodné občas vydezinfikovat. Po koupání se kůže může natřít dětským

olejem, někdy stačí promastit záhyby. U dětí s velmi suchou kůží je možné promašťovat častěji, buď olejem nebo speciálními promašťovacími mastmi, které doporučí dětský lékař. Výborné služby poskytnou olejové přídavky do koupele, např. Linola nebo Balmandol.

Oči novorozenců není potřeba preventivně ošetřovat žádnými očními kapkami. Ty se podávají až v případě zánětu, projevujícího se sekrecí z očí. Podle charakteru sekrece se používají oční kapky typu Ophthalmo-Septonex nebo se provede výtěr z oka a podávají se kapky s antibiotiky, např. Pamycon nebo Tobrex. V indikovaných případech se provádí odběr na chlamydie, doplněný odběry z genitálu u obou rodičů. Někdy je příčinou neustupujícího zánětu spojivek zúžení slzných kanálků, které se řeší ve spolupráci s oftalmologem (zácvik matky v masáži slzných cest, při neúspěchu průplach slzných kanálků).

Uši není třeba čistit denně, jen dle potřeby a velmi jemně, aby nedošlo k poranění zevního zvukovodu nebo bubínku.

Nos se čistí také jen podle potřeby. Nosními kapkami se doporučuje u nejmenších nos spíše jen vytírat než kapat kapky. Pro snazší dýchání lze zvlhčit vzduch pomocí mokré pleny přes postýlku nebo častým větráním.

Nehty se stříhají co nejpozději, velmi opatrně. Hrozí nebezpečí infekce. Rada zní: pevnou ruku a ostrý zrak. Nejlépe je provádět stříhání nehtů ve spánku, nůžkami předem namočenými v lihu.

Dítě může mít v prvních dnech po porodu zduřelé mléčné žlázy s možnou sekrecí mléka a dívky hlenový výtok z rodidel, někdy s příměsí krve (tzv. pseudomenstruace). Je to jen hormonální reakce na těhotenské hormony matky, která sama ustoupí.

Velmi citlivá novorozeněcká kůže může velmi snadno zareagovat na zevní podněty a vzniká tzv. toxoalergický exantém. Touto vyrážkou může být pokryto celé tělo a má podobu růžovočervených flíčků různé velikosti a tvaru. Ustupuje spontánně, při velkém rozsahu pomáhají jednorázové koupele v slabém roztoku hypermanganu. Je ale třeba myslet na to, že tyto hypermanganové koupele kůži hodně vysušují. Někdy vznikne vyrážka po použití určitého kosmetického přípravku, např. oleje s heřmánkem nebo pokud matka sní větší množství např. jahod. Je to však velmi individuální a není nutné jídelníček matky příliš omezovat. Matky však mají omezit příjem nadýmajících pokrmů, které mohou vyvolávat flatulenci novorozenců. Matky mohou preventivně pít fenyklový čaj nebo se dětem podávají speciální léky, např. Sab simplex, Lefax apod. Je možné břicho masírovat, natírat mastí s mentolovou příměsí, zavádět rektální rourku. Rad je celá řada, žádná není stoprocentně účinná. Postupně se dítě více pohybuje a problémy s nadýmáním se tak vlastně vyřeší samy. U nekojených je možné běžné mléko nahradit mléky speciálními.

Močit by měl novorozenec do 72 hodin po porodu. V dalších dnech, kdy dochází k fyziologickému váhovému úbytku, který může být až 10–15 % váhy dítěte, se frekvence močení snižuje a na pleně se mohou objevit červenohnědé flíčky, připomínající krev. Jde o vysrážené uráty z moči. V dalších dnech, kdy stoupne příjem stravy i frekvence močení rychle vymizí. Počet močení je velmi užitečným orientačním ukazatelem dostatečného příjmu potravy. Pokud dítě močí 6–8× denně, je jeho příjem tekutin dostatečný. V současné době se mění názory na velikost váhových přírůstků u nejmenších dětí. U plně kojených stačí váhové přírůstky 100 g týdně. Porodní váhu má dítě dosáhnout 21. den života. Velmi užitečné je zakreslování váhy a délky dítěte do percentilových grafů, které jsou součástí očkovacího průkazu dítěte. Ukazatelem dobrého růstu je zejména růst do délky. Pokud dítě v růstu zaostává nebo naopak rychle přeskakuje do vyššího percentilu, je vhodné se poradit s dětským lékařem.

Péče o pupeční pahýl. Po přerušení pupečního pahýlu po porodu se pupek podvazuje dle zvyklostí porodnice buď tkalounem, prádlovou gumou nebo speciální svorkou. Pupeční pahýl je vhodné podvázat co nejbližší, asi 1 cm. To umožní jeho rychlé seschnutí a odstranění již po 48 hodinách po porodu. Odstraňuje se buď skalpelem nebo se vystřihuje nůžkami nebo ukrotí. Pokud si rodiče přejí neodstraňovat pupeční pahýl a počkat na jeho samovolné odpadnutí, doporučujeme potírat jej lihem tak, aby se seschnutí urychlilo. Jinak může dojít k zarudnutí okolí pupku a vzniku omfalitidy s možným vznikem sepse. Také jizva po odstranění pupku je rannou plochou a bránou infekce. Proto je vhodné odstanit pupeční pahýl co nejhluběji a vzniklou plochu často čistit lihem nebo dezinfekčním roztokem. Potírání GV nebo brilantovou zelení je sice vhodné také, ale vzhledem ke krycím schopnostem může skrýt možné zarudnutí. Dobrou službu také splní lihový obklad. Pupek se v prvních dnech po odstranění čistí častěji, nejlépe při každém přebalení, v dalších dnech dle potřeby. Kolem 8. dne se může objevit nevelká hemorhagickoserozní sekrece. Stačí opět čistit lihem až do úplného zhojení. Nejnebezpečnější je zarudnutí nad pupkem ve tvaru trojúhelníku, které může signalizovat šíření infekce podél cév. V těchto případech je nezbytný výtěr a lokální, event. celkové podání ATB, vždy po domluvě s pediatrem.

Orientační vyšetření kyčelních kloubů se provádí v porodnici, nejlépe od 4. dne, kdy se ustálí svalové napětí. V současné době je povinné dvoje sonografické vyšetření kyčlí, které včas odhalí event. luxaci. K balení novorozenců stačí 2 pleny přeložené na třetiny nebo kalhotky na jednu použití. Dřívější preventivní široké balení znemožňuje dítěti pohyb, který je pro vývoj kyčelního kloubu optimální. Proti používání plenkových kalhotek není z ortopedického hlediska námitek.

Nejmenší děti by neměly být nošeny v žádných nosítkách ani kapsách na břicho nebo na zádech, protože neudrží vzpřímenou páteř. Vhodné je ležení v kočárku s rovnou podložkou. Speciální autosedačky se doporučují spíše na kratší dobu.

Novorozenci by měli být ukládáni ke spánku v poloze na zádech nebo na boku. Spaní na břicho se těmto dětem nedoporučuje vzhledem k tzv. syndromu náhlého úmrtí, který se prokazatelně častěji vyskytuje u dětí v poloze na břicho. Dítě na břicho samozřejmě být může a je to i žádoucí, vždy však v bdělém stavu a pod dohledem. Dítě by nemělo nikdy zůstat na přebalovacím stole nebo na velké posteli. může překvapit nečekaným pohybem a z nezabezpečeného prostoru spadnout.

Pleny a dětské oblečení je možné prát v automatické pračce (obvykle při teplotě 90 stupňů). Na pracím prášku příliš nezáleží, mnohem důležitější je jeho dokonalé odstranění mácháním. Proto se doporučuje nastavit máchací program 2× nebo zajistit máchání v teplé vodě. Aviváž se při praní prádla pro nejmenší nepřidává. Pleny se v prvních týdnech žehlí z obou stran, Jsou nejen krásně hladké, ale zbavují se tak choroboplodných zárodků.

Často diskutovanou otázkou je teplota místnosti a přiměřené oblékání. Obvykle se radí, že má mít dítě na sobě o jednu vrstvu víc než dospělý. Novorozenec nepotřebuje doma čepičku. Obvykle má na sobě bavlněnou košilku nebo tričko, kabátek a dupačky. Důležité je časté a účinné větrání místností, ve kterých je dítě. Na vycházky se obecně může chodit již první den po propuštění z porodnice, záleží však spíše na matce. Dítě lze dát v prvních dnech místo vycházky na balkon nebo k otevřenému oknu. U drobnějších nebo nedonošených dětí se obvykle doporučují vycházky od váhy 2500 g. V zimě při mrazech větších než -5 stupňů nebo za silného větru se vycházky nedoporučují. Nedoporučuje se opalování dětí do 1 roku. V prvních dnech po porodu je někdy nutné omezit počet návštěv u dítěte, zejména v chřipkovém období. Příliš mnoho návštěv také může unavovat matku.

Cestování i s nejmenšími dětmi se nyní podstatně oproti minulosti rozšířilo. Je třeba si však dobře promyslet možná rizika a zátěž pro dítě, na druhé straně ale není důvod s dítětem vůbec necestovat.

Dítě by mělo být pravidelně sledováno v dětské poradně. Jednotlivé návštěvy a zejména očkování se zapisují do očkovacího průkazu dítěte a jsou tak kdykoli k dispozici. Je vhodné znát nejen ordinační hodiny svého dětského lékaře, ale také adresu a telefon nejbližší dětské pohotovosti a číslo záchranné služby.

Malému dítěti vadí jak péče nedostatečná, tak i přílišná. Malé dítě potřebuje především klid a láskyplnou a spokojenou rodinu kolem sebe. Snad těchto několik rad zodpovědělo nejčastější dotazy a přispělo k dobré pohodě všech, kteří se na péči o nejmenší podílejí.

*M. Černá
Podolské nábřeží 157
147 10 Praha 4*