

## MAZUĻA HIGIĒNA

Mazuļa kopšana prasa daudz laika, taču tīrība ir priekšnoteikums veselībai un dzīvespriekam, tādēļ mazuļa rīta tualetei noteikti jāķļūst par ikdienas pasākumu.



**Actiņas** tīra ar vārītā ūdenī vai kumelišu tējā samitrinātu vates tamponu vai salvetīti. Katrai actiņai jāizmanto sava salvetīte, ar kuru „pābrauc” pār acs spraugu vienu reizi virzienā no acs ārējā kaktiņa uz iekšējo. Ja actiņu vajag iztīrīt vēlreiz, jāņem jauna salvetīte.



**Ausis** tīra, izslaukot no ārpuses saskatāmo auss gliemežnici ar mitru vates tamponu. Necentieties tīrīt dziļāk un izmantojiet tikai savirpinātu vatīti, nevis vates kociņus, lai neievainotu bungplēvīti! Bungplēvītes trauma var ietekmēt bērna dzirdi.



**Deguns** – pirmajās dzīves dienās bērni bieži šņākuļo caur deguntiņu, kas var būt saistīts ar tūsķu deguna ejās, un parasti tā ātri pāriet. Normāla parādība ir arī šķaudīšana – tā no deguna tiek izvadītas gļotas un putekļi. Deguna ejas tīra ar savirpinātu vates rullīti, ko var samitrināt aptiekā nopērkamā īpaši zīdaiņiem paredzētā jūras ūdenī.



Īpaša vērība jāpievērš mazuļa **ādas krokām** – tās katru dienu izslauka ar ūdenī samitrinātu vates tamponu un pēc tam rūpīgi izsusina. Apsārtuma gadījumā var lietot cinka oksīdu (balto cinku) saturošu bērnu krēmu.



Ja mazuļa āda ir sausa (visbiežāk plaukstiņas, pēdiņas), to var ieziest ar jebkuru bērnu eļļu, bet tikai plānā kārtiņā un vietās, kur labi pieķļūst gaiss.

**Nabas** tīrīšanai īpaša rūpība jāpievērš pirmajās nedēļās, kamēr atkrīt nabas saite un nabas brūcīte pilnībā sadzīst. Nabas saites atlieka parasti nokrīt līdz desmitajai dzīves dienai. Kamēr tā vēl nav nokritusi, nabiņai jānodrošina pēc iespējas labāka gaisa piekļuve, un jāseko līdzī, lai tā nekļūtu mitra. Autiņbiksīšu malu priekšpusē ieteicams nolocīt. Vienu reizi dienā nabiņu apmazgā ar vārītu ūdeni un rūpīgi nosusina.



Kad nabas saites atlieka nokrīt, brūcīte dažas dienas var nedaudz smērēties. Brūcīti tīra vienu reizi dienā ar tīru ūdeni, bet pēc vajadzības ar dezinficējošu šķīdumu (40% spirta šķīdumu vai atsevišķos gadījumos Betadīnu). Pie ārsta jāvērsas, ja nabas brūcīte asiņo, ja izdalījumi ir ilgstoši vai ar smaku, kā arī, ja parādās iekaisuma pazīmes – apsārtums ap nabas gredzenu.

**Dibentiņš** ir mitrumam un kairinājumam visvairāk pakļautā ādas vieta, tāpēc tā aprūpe jāveic regulāri un rūpīgi. Pēc vēdera izejas mazuļa dibentiņš, kā arī dzimumorgānu rajons jānoskalo siltā, vislabāk – tekošā ūdenī, bērnu ziepes lietojot tikai pēc vajadzības. Mazgāšanas virzienam jābūt no priekšpusē uz mugurpusi, kas īpaši jāievēro meitenēm. Svarīgi pēc mazgāšanas bērna dibentiņu un cirkšņa krokas kārtīgi nosusināt. Mitrās salvetes dibentiņa tīrīšanai ieteicams izmantot tikai pastaigu vai ceļojuma laikā, nevis ikdienas aprūpē.



Ādas apstrādei zem autiņbiksītēm nekādā gadījumā nelieto eļļu, jo no tās ātri var veidoties apsārtums.

**Nadziņi** jāgriež pēc vajadzības, bet pirmo reizi ap desmito dzīves dienu. Tos jācenšas griezt taisni vai viegli ieapaļi, negriežot līdz pašiem nagu stūrīšiem, lai izvairītos no nadziņu ievainošanas un ieaugšanas. Sākumā nagus vieglāk būs griezt, kamēr bērns guļ un mazāk kustas.



## VANNOŠANA

Bērniņu vannot sāk nākamajā dienā pēc tuberkulozes (BCG) vakcinācijas vai izrakstīšanās dienā, ja vakcinācija veikta ātrāk. Vannošanu veic ik vakaru, ja ārsts nav ieteicis darīt citādi.

Vannas ūdens temperatūrai jābūt 36-37°C. Ūdenim nav jābūt vārītam, bet svarīgi, lai tas būtu tīrs. Ne biežāk kā reizi nedēļā bērniņu mazgā ar bērnu ziepēm un matiņus ar bērnu šampūnu. Pirmajā dzīves mēnesī vannai var pievienot kumelītes, kuras iepriekš vāra 10 minūtes (1 – 2 saujas kumeliņu uz 1 litru ūdens) un tad iekāš vannā caur smalku sietu vai marli.



## MAZUĻA GULDĪŠANA

Fizioloģiski zīdaiņim vispareizākā gulēšanas poza ir uz muguras. Mazulis, nolikts uz muguras, pats galviņu pagriezīs uz vieniem vai otriem sāniem, tāpēc nevajadzētu uztraukties, ka bērns šādā pozā aizrīsies.

Pa dienu, vecāku klātbūtnē bērniņu var gulēt arī uz sāniņa, nodrošinot pozu ar pakaviņu vai sarullētu sedziņu, bet pirms ēšanas var paturēt arī uz vēderiņa.



Mazuli nevajadzētu guldīt uz vēdera pa nakti vai atstājot bez vecāku klātbūtnes, jo, gulot uz vēdera, ir apgrūtināta bērna elpošana. Līdz gada vecumam bērnam nav nepieciešams spilvens.

Lai arī mazulim ļoti svarīgs ir tuvs kontakts ar māmiņu, tomēr drošības apsvērumu dēļ jaundzimušajam vajadzētu iekārtot savu gultiņu vecāku tuvumā nevis guldīt viņu vecāku gultā.

## PASTAIGAS

Pirmajā pastaigā ar mazuli var iet jau nākamajā dienā pēc došanās mājās. Iesākumā ārā ejiet uz 15-20 minūtēm ziemā, savukārt vasarā - līdz 1 stundai. Ar katru dienu pastaigas ilgumu pagariniet.



Ziemā droši varat doties ārā, ja sals nepārsniedz -10°C, taču jebkurā gadījumā novērtējiet laika apstākļus (gaisa mitrumu, vēja stiprumu). Vēsos gadalaikos aukstuma un vēja aizsardzībai lietojiet speciālu aizsargkrēmu.

## ZĪDĪŠANA

Pirmajās dienās uzsākto krūts zīdīšanu ļoti svarīgi turpināt arī mājās, jo mātes piens ir vienīgais piemērotākais ēdiens jaundzimušajam un zīdainim.



Mātes piens ir unikāls produkts, kas veicina bērna smadzeņu nobriešanu un intelektuālo attīstību, stiprina imunitāti, samazina alerģiju un liekā svara risku turpmākās dzīves laikā. Turklāt zīdīšana stiprina mazuļa emocionālo saikni ar māmiņu. Vislabākā izvēle ir mazuli līdz sešu mēnešu vecumam ēdināt tikai ar krūts pienu.

Ja, zīdot mazuli, rodas neskaidrības vai problēmas, vērsieties pēc padoma pie bērnu ārsta, māsiņas vai zīdīšanas konsultanta, taču galvenais priekšnoteikums sekmīgai zīdīšanai ir vēlme zīdīt savu mazuli ar krūti.

## TURPMĀKĀ ĀRSTA UZRAUDZĪBA



Sava bērna ārstu liela daļa māmiņu jau būs izraudzījušies pirms dzimšanas, taču, ja neesi paspējusi to izdarīt, sazinies ar ārstu tagad un vienojies par bērna turpmāko uzraudzību. Ģimenes ārsts vai viņa bērnu aprūpes māsa apmeklēs jaundzimušo trīs dienu laikā pēc izrakstīšanās no stacionāra, taču Tev pašai jāpaziņo ārstam par atgriešanos mājās.

## PIE ĀRSTA JĀVĒRŠAS NEKAVĒJOTIES, JA JAUNDZIMUŠAJAM IR:

- Cianoze (zilgana ādas krāsa) vai elpošanas traucējumi,
- Krampji,
- Asiņošana no jebkuras vietas,
- Paaugstināta ķermeņa temperatūra  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ,
- Apātija, atteikšanās no ēšanas (vairākās ēdienreizēs),
- Atkārtotas liela apjoma vemšanas.

Vēlam izturību, pacietību un daudz skaistu brīžu kopā ar bērniņu!



# JAUNDZIMUŠĀ APRŪPE MĀJĀS

SIA "RĪGAS DZEMDĪBU NAMS"  
Miera iela 45, Rīga  
T. +371 67011225, [www.rdn.lv](http://www.rdn.lv)  
[dzemdibunams](#)  
[dzemdibunams](#)