

Temat:

Pielęgnacja niemowlaka – podstawowe zasady opieki nad dzieckiem w pierwszym roku życia

Prowadzący

Pielęgniarka

Odbiorcy

- Rodzina i opiekunowie pacjentów

Cel ogólny

Przekazanie wiedzy i umiejętności dotyczących prawidłowej pielęgnacji niemowlęcia oraz zapewnienia mu bezpieczeństwa i prawidłowego rozwoju

Cele szczegółowe

Po zakończeniu zajęć uczestnik:

- zna podstawowe potrzeby niemowlęcia,
- potrafi prawidłowo wykonać czynności pielęgnacyjne,
- zna zasady bezpiecznej kąpieli i przewijania dziecka,
- potrafi dbać o higienę skóry, oczu i jamy ustnej niemowlęcia,
- zna podstawowe zasady żywienia niemowląt,
- potrafi rozpoznać objawy wymagające konsultacji lekarskiej.

Miejsce	Czas zajęć	Metody i techniki
Sala chorych	5 - 10 minut	- wykład informacyjny, - pokaz i instruktaż, - dyskusja, - ćwiczenia praktyczne

Środki dydaktyczne

- wianienka, ręcznik, kosmetyki dla niemowląt,
- pieluchy jednorazowe,
- materiały edukacyjne.

Plan edukacji

1. Rozpoczęcie edukacji – przedstawienie się
2. Przedstawienie tematu i celu edukacji
3. Realizowanie zagadnienia
4. Ocena skuteczności realizowanej edukacji

TREŚĆ WYKŁADU

Higiena niemowlęcia

Skóra niemowlęcia jest bardzo delikatna i cienka, dlatego wymaga szczególnej pielęgnacji. Codziennie należy myć twarz dziecka przegotowaną wodą lub wodą przeznaczoną do pielęgnacji niemowląt. Szczególną uwagę zwracamy na okolice szyi, pach i pachwin, gdzie mogą gromadzić się zabrudzenia i wilgoć.

Oczy przemywamy od zewnętrznego do wewnętrznego kącika, używając osobnego gazika dla każdego oka. Uszy czyścimy wyłącznie zewnątrz – nie wkładamy patyczków do przewodu słuchowego. Nos oczyszczamy tylko wtedy, gdy zalega w nim wydzielina utrudniająca oddychanie.

Jamę ustną należy pielęgnować już od pierwszych dni życia. Po pojawieniu się pierwszych zębów rozpoczynamy ich regularne szczotkowanie odpowiednią szczoteczką.

Kąpiel niemowlęcia

Kąpiel nie musi odbywać się codziennie, jednak codzienna higiena okolic pieluszkowych jest konieczna. Przed kąpielą przygotowujemy wszystkie potrzebne rzeczy: ręcznik, kosmetyki, czyste ubranie i pieluchę.

Temperatura wody powinna wynosić około 37°C, a temperatura pomieszczenia około 22–24°C. Podczas kąpieli zawsze podtrzymujemy głowę i plecy dziecka. Nigdy nie pozostawiamy niemowlęcia samego w wanience, nawet na kilka sekund.

Po kąpieli delikatnie osuszamy skórę, szczególnie w fałdach skórnych, nie pocierając jej ręcznikiem.

Przewijanie dziecka

Pieluchę należy zmieniać zawsze po oddaniu stolca oraz regularnie po oddaniu moczu. Przed przewijaniem przygotowujemy wszystkie potrzebne akcesoria, aby nie odchodzić od dziecka.

Podczas mycia okolicy krocza u dziewczynek wykonujemy ruch od przodu do tyłu, aby nie przenosić bakterii. Po oczyszczeniu skóry dokładnie ją osuszamy. W celu zapobiegania odparzeniom można stosować krem ochronny oraz pozostawiać dziecko na kilka minut bez pieluchy, aby skóra mogła się przewietrzyć.

Żywienie niemowlęcia

Najlepszym pokarmem dla niemowlęcia jest mleko matki, które dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych i przeciwciał. Karmienie powinno odbywać się zgodnie z potrzebami dziecka.

Jeżeli dziecko jest karmione mlekiem modyfikowanym, należy ściśle przestrzegać zasad przygotowywania mieszanki podanych przez producenta.

Okolo 6. miesiąca życia rozpoczynamy rozszerzanie diety. Nowe produkty wprowadzamy stopniowo, pojedynczo i obserwujemy reakcję dziecka. Nie podajemy miodu przed ukończeniem pierwszego roku życia oraz unikamy dosalania i dosładzania pokarmów.

Bezpieczny sen

Niemowlę powinno spać na plecach, na twardym materacu. W łóżeczku nie powinno być poduszek, dużych pluszaków ani luźnych koców, które mogłyby utrudniać oddychanie.

Temperatura w pokoju dziecka powinna wynosić około 18–20°C. Należy unikać przegrzewania niemowlęcia, ponieważ zwiększa ono ryzyko nagłej śmierci łóżeczkowej.

Bezpieczeństwo dziecka

Nigdy nie pozostawiamy niemowlęcia bez opieki na przewijaku, łóżku czy kanapie. Podczas noszenia zawsze podtrzymujemy głowę i szyję dziecka.

W samochodzie dziecko powinno być przewożone wyłącznie w odpowiednio dobranym foteliku samochodowym. W domu należy usuwać z otoczenia małe przedmioty, które mogłyby zostać połknięte.

Obserwacja stanu zdrowia

Rodzice powinni codziennie obserwować zachowanie dziecka, jego apetyt, aktywność i sen. Niepokojącymi objawami są między innymi gorączka, trudności w oddychaniu, brak chęci do jedzenia, nadmierna senność, uporczywe wymioty czy biegunka.

W przypadku wystąpienia tych objawów należy skontaktować się z lekarzem lub zgłosić się po pomoc medyczną.

Część praktyczna

1. Pokaz przewijania niemowlęcia

Prowadzący demonstruje prawidłową technikę przewijania dziecka

Treści przekazywane uczestnikom:

Przed rozpoczęciem przewijania należy przygotować wszystkie potrzebne rzeczy: czystą pieluchę, chusteczki lub wodę z gazikami oraz krem ochronny. Dzięki temu nie będziemy musieli odchodzić od dziecka.

Podczas przewijania nigdy nie pozostawiamy niemowlęcia samego na przewijaku. Nawet noworodek może wykonać nagły ruch i spaść.

Przy unoszeniu nóżek nie ciągniemy dziecka za stopy. Jedną ręką chwytny delikatnie oba podudzia i unosimy pośladki. Okolicę pieluszkową dokładnie oczyszczamy i osuszamy. Następnie zakładamy czystą pieluchę, zwracając uwagę, aby nie była zbyt ciasna ani zbyt luźna.

Po pokazie uczestnicy samodzielnie wykonują przewijanie pod nadzorem prowadzącego.

2. Pokaz prawidłowego podnoszenia i noszenia niemowlęcia

Prowadzący prezentuje bezpieczne sposoby podnoszenia i trzymania dziecka.

Treści przekazywane uczestnikom:

Głowa noworodka i małego niemowlęcia wymaga stałego podtrzymywania, ponieważ mięśnie szyi nie są jeszcze dostatecznie rozwinięte.

Podnosząc dziecko, jedną rękę wsuwamy pod głowę i kark, a drugą pod pośladki. Następnie płynnym ruchem unosimy niemowlę, przytrzymując całe jego ciało.

Podczas noszenia głowa, szyja i plecy powinny być odpowiednio podparte. Unikamy gwałtownych ruchów i potrząsania dzieckiem.

Prowadzący pokazuje kilka pozycji noszenia:

- pozycję klasyczną na rękach,
- pozycję do odbijania po karmieniu,
- pozycję wspomagającą przy kolce.

Uczestnicy ćwiczą prawidłowe podnoszenie i noszenie.

3. Pokaz kąpieli niemowlęcia

Prowadzący wykonuje kąpiel, omawiając wszystkie etapy.

Treści przekazywane uczestnikom:

Przed rozpoczęciem kąpieli przygotowujemy wszystkie potrzebne rzeczy i sprawdzamy temperaturę wody. Podczas wkładania dziecka do wanienki najpierw zanurzamy nóżki, cały czas podtrzymując głowę i plecy.

Mycie rozpoczynamy od twarzy i głowy, następnie przechodzimy do pozostałych części ciała. Szczególną uwagę zwracamy na fałdy skórne, gdzie może gromadzić się wilgoć.

Po kąpieli delikatnie osuszamy skórę ręcznikiem i zakładamy czyste ubranie.”

Uczestnicy mają możliwość przećwiczenia chwytów wykorzystywanych podczas kąpieli.

Metody oceny skuteczności przeprowadzonej edukacji.

Pytania kontrolne:

1. Ocena wiedzy uczestnika poprzez zadawanie pytań:
 - Jak prawidłowo pielęgnować skórę niemowlęcia?
 - Jak często należy zmieniać pieluchę?
 - Jakie są objawy odparzenia skóry?
 - Jak prawidłowo kąpać niemowlę?
 - W jakiej pozycji powinno spać niemowlę?
 - Jakie objawy wymagają konsultacji z lekarzem?
2. Pokaz zwrotny przewijania dziecka
3. Pokaz zwrotny podnoszenia i noszenia niemowlęcia
4. Ocena umiejętności związanych z kąpielą

Literatura:

Materiały edukacyjne WHO dotyczące opieki nad noworodkiem i niemowlęciem.

Zalecenia UNICEF dotyczące opieki nad noworodkiem, karmienia i wspierania rozwoju dziecka.

Pediatrica pod red. Wanda Kawalec, Ryszard Grenda, Helena Ziółkowska – aktualne wydanie, wydawnictwo PZWL.