

## Nahahooldus

Vastsündinu nahahoolduseks on kõige parem vahend puhas vesi. Probleemide korral (nt naha kuivus, haudumus, lööve või põletik) peaks kasutama spetsiaalseid nahahooldusvahendeid.

Kui lapse nahk on kuiv, võib seda päeva jooksul korduvalt kreemitada.

Haudumuse ennetamiseks on oluline pärast pesemist kõik voldivahed hoolikalt kuivatada, sealhulgas kõrvatagused, lõuavolt, kaenlaalused ja kubeme piirkond.

Naha punetuse, põletiku või lööbe korral pöörduge kindlasti perearsti juurde.

## Küünte lõikamine

### Vajalikud vahendid:

- tõmbi otsaga küünekäärid või küünetangid;
- näpuplaastrid (vigastuse korral).

Kõige parem on lapse küüsi lõigata une ajal, kui on laps rahulik ega liiguta aktiivselt. Jälgige, et teravate otstega kääridel oleksid otsad suunatud väljapoole.

Pigem lõigata küüsi vähe ja ainult teravad servad, et laps ei saaks ennast kriimustada ega endale viga teha. Kui on juhtunud, et olete vigastanud küünt ümbritsevat nahka, pange vigastatud kohale plaaster.

## Esimene jalutamine õues

Esimene jalutamine võiks toimuda ülejärmisel päeval pärast haiglast kojujõudmist, kui lapse tervislikust seisundist lähtuvalt ei ole soovitatud teisiti. Suvel jälgige, et laps ei jääks päikese kätte, et vältida ülekuumenemist ja päikesepõletust.

Talvel viibige õues esimesel korral 15 minutit ja igal järgneval korral 10 minutit kauem. Välistemperatuur ei tohiks olla alla  $-5\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Jälgige lapse riietust!

## Koduapteek

- Nabapiiritus või saialilletinktuur.
- Steriilne vesi.
- D-vitamiin vastsündinule – manustada alates 5. elupäevast 400 TÜ päevas.
- Paratsetamooli küünlad või siirup – üle 38,5 kraadise palaviku korral, 10 mg kehakaalu (kg) kohta (nt. 4 kg kaaluvale lapsele 40 mg ravimit).
- Gaaside vastased tilgad.
- Ihupiim, kreem – vastavalt vajadusele.
- Mähkmepiirkonna kreem – vajadusel.
- Termomeeter.

*Koostanud: naistekliiniku ämmaemand Ragne Engaste*

2017

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registratuur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

## VASTSÜNDINU HOOLDUS



**Patsiendiinfo**

Õnnitleme Teid lapse sünni puhul! Käesolevast infovoldikust saate teavet vastsündinu hoolduse kohta tema esimestel elukuudel.

## Silmade puhastamine

### Vajalikud vahendid:

- steriilne või keedetud (jahutatud) vesi, apteegis saadaval ka füsioloogiline lahus (NaCl 0,9%);
- vatt.

Vastsündinu silmi puhastatakse vati ja vee abil välisnurgast sisenurga suunas, kasutades mõlema silma jaoks eraldi vatti, et vältida bakterite kandumist ühest silmast teise.

Puhastage vähemalt kaks korda päevas, hommikul ja õhtul, vajadusel tihedamini. Põletiku tunnuste ilmnemisel (silma punetus, turse, eritis silmast) pöörduge perearsti poole.

## Naba puhastamine

### Vajalikud vahendid:

- nabapiiritus või saialilletinktuur;
- vatitikud;
- vatt;
- steriilne või keedetud (jahutatud) vesi.

Puhastage vastsündinu naba 1–2 korda päevas nabapiirituse ja vatipulgaga kuni nabahaava paranemiseni. Kui on vajadus nabakõnti või -haava puhastada tihedamini, kasutage steriilset või keedetud vett ja vatti. Kuivatage nabahaav puhta ja kuiva vatipulgaga.

Nabakõnt kukub ära tavaliselt esimese 2 elunädala jooksul. Nabale ei tohi panna sidet, sest selle all on soodsad tingimused pisikute paljunemiseks.

## Nina puhastamine

### Vajalikud vahendid:

- füsioloogiline lahus (NaCl 0,9% lahus);
- rinnapiim;
- pabertaskurätikud, vatt;
- ninapump.

Vahel kipuvad vastsündinud „nohisema“ ja vanemad arvavad, et tegemist on nohuga. Tegelikult võivad lapse ninakäigud olla turses kuiva õhu ja ema hormoonide tõttu. Sellisel juhul tilgutage lapsele ninna füsioloogilist lahust või rinnapiima, mis niisutab ja pehmendab limaskesti. Laps võib seejärel aevastada ning ninakäikudest väljuvad pehmenenud koorikud. Eemaldage need taskurätiga. Kui ninna on kogunenud palju lima ja see häirib lapse tavapärasest olekut, võite kasutada ninapumpa.

## Vannitamine

### Vajalikud vahendid:

- vann;
- vannitermomeeter;
- pehme pesemiskinnas/pesemiskäsn;
- kann loputusvee jaoks;
- beebišampoon/beebiseep;
- silmade ja naba puhastamise vahendid;
- naha hooldusvahendid;
- kuivatuslina;
- müts, vajalikud riided ja mähe.

Vannitage vastsündinut järgmisel päeval pärast haiglast koju jõudes (enamasti 4–6. elupäev) või vastavalt lapse tervislikule seisundile.

Enne vannitamist pange valmis kõik vajalikud vahendid ja valmistage ette loputusvesi. Jälgige, et kõik vajalikud vahendid oleksid käe ulatuses. Vannis

peaks olema vett nii palju, et lapse käed, jalad ja rind oleksid vee all.

Vannitamine võiks toimuda õhtul enne viimast toidukorda, aga sobivad ka teised ajad, välja arvatud enne jalutama minekut. Ruumi temperatuur vannitamisel peaks olema 24–25°C ja veetemperatuur 37°C. Ruumis ei tohiks olla tuuletõmbust. Last võib vannitada iga päev, kuid pesuvahendeid kasutage 1–2 korda nädalas. Teistel aegadel lihtsalt ujutage ja loputage.

Vannitamisel hoidke last oma vasakul käel nii, et lapse pea ja selg toetuvad Teie käsivarrele ja sõrmedega hoiate lapse vasaku kaenla alt ning õlast. Parema käega saate last pesta, alustades kaelast, rinnast, kõhust ning lõpetades käte ja jalgadega. Selja pesemisel keerake laps ettevaatlikult kõhuli, nii et laps toetub Teie vasakule käsivarrele rinnaga ning Te hoiate last parema kaenla alt ja õlast. Kõige viimasena peske lapse pea. Seejärel loputage laps ja kuivatage kuivatuslinaga.

Kui pea on kuivatatud, pange kohe lapsele pähe müts. Seejärel kuivatage hoolikalt tupsutades kõrvatagused, kaela- ja kubemevoldid ning kaenlaalused. Eemaldage märg lina. Puhastage silmad ja naba. Seejärel riietage laps ja imetage. Vannitamisel ja mähkimislaual ärge jätke last kunagi järelevalveta.

Lapse vann olgu ainult lapse pesemiseks. Pärast igat vannitamist loputage ja kuivatage vann.