



PRVI KORAKI
DRUŠTVO ZA POMOČ BOLNIM NOVOROJENČKOM

univerzitetni
klinični
center
ljubljana



Pravilno rokovanje z novorojenčkom

KNJIŽICA ZA STARŠE

Kolofon

Avtorici: Saša Berič, dipl. fiziot., Lara Drole, dipl. fiziot.

Recenzentka: Neda Rotar, dipl. fiziot.

Urednica: Prof. dr. Darja Paro Panjan, dr. med.

Lektorica: Barbara Frelih

Naslovna fotografija: istockphoto

Fotografije: Lara Drole

Ilustracije: Akademski slikar Anton Rojc

Oblikovanje in prelom: Maruša Puschner, www.marusapuschner.com

Naklada: 1000 izvodov

Izdajatelj: Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika, Klinični oddelek za neonatologijo in Prvi koraki - Društvo za pomoč bolnim novorojenčkom v sodelovanju z Zdravstvenim domom Brežice

Spoštovani starši!

Pred vami so priporočila o pravilnem rokovanju z novorojenčkom. Namenjena so vsem, ki ste se s fizioterapevtom učili in naučili rokovanja.

Pravilnega rokovanja učimo starše, katerih otroci imajo težave pri obvladovanju drže, gibanju, hranjenju in katerih novorojenčki imajo motnje spanja, so preobčutljivi na zunanje dražljaje, kot so premočen zvok, premočna svetloba in dotik, ali pa so manj sposobni prilagajanja na gibanje zaradi premočnega draženja ravnotežnega organa.

Z rokovanjem lahko vplivamo na otrokov nadzor in razvoj pravilne drže in gibalnih vzorcev. Novorojenčka spodbujamo k sodelovanju, večji aktivnosti in ga postopoma vodimo k večji samostojnosti. Pomembno je, da opazujemo njegovo gibanje, vedenje in razpoloženje in se mu prilagajamo. Rokovanje je, kot ste že slišali pri praktičnem učenju, nekaj, kar počnemo redno in dosledno – ko novorojenčka negujemo, hranimo ali pestujemo – saj le tako lahko pričakujemo uspeh.

V nadaljevanju je opisano in prikazano pravilno izvajanje najpogostejših aktivnosti z novorojenčkom.

Obračanje s hrbta na bok

Novorojenček leži na hrbtu. Roko čez medenico in med nogama položimo na trebuh od zgoraj tako, da je palec naše roke v pregibu novorojenčkovega kolena, njegova noga pokrčena v kolku in kolenu, naši prsti pa so vzporedni z njegovo hrbtenico (slika 1). Z dlanjo druge roke, ki je odprta in položena pravokotno na novorojenčkovo hrbtenico, podpremo njegovo medenico od spodaj (slika 1). Preden novorojenčka obrnemo na bok, medenico rahlo potegnemo v smeri proti sebi in jo dvignemo tako, da se novorojenčkovi nogi približata trebuhu, nato pa ga obrnemo na bok (slika 2).



Slika 1. Novorojenček leži na hrbtu.



Slika 2. Novorojenček je obrnjen na bok.

Obračanje z boka na hrbet

Prijem je enak kot pri zgornjem opisu, le da gibanje poteka v nasprotni smeri (sliki 3 in 4).



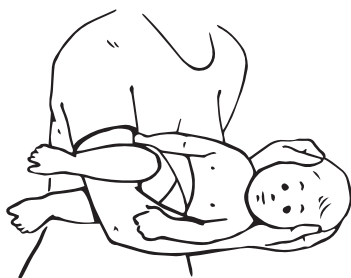
Slika 3. Novorojenček leži na boku.



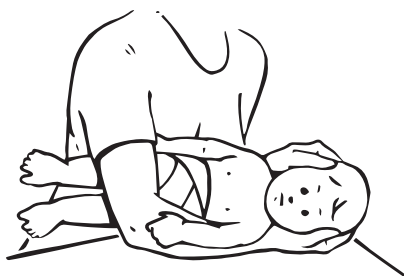
Slika 4. Novorojenček je obrnjen na hrbet.

Jemanje novorojenčka v naročje

Otroka obrnemo na bok, kot je opisano zgoraj. Z roko sežemo med novorojenčkovi nogi (slika 5.1) ali spredaj ob njegovih nogah (slika 5.2), nato še pod otrokovo spodnjo roko, pod lopatico vse do rame in glave. Novorojenčka si naložimo na to roko, tako da je rahlo nagnjen naprej, drugo roko pa položimo na otrokovo zgornjo stran in ga tako stabiliziramo. S takim prijemom ga počasi dvignemo – najprej dvignemo glavo, nato sledita še trup in medenica. Novorojenčkovo medenico naslonimo nase in ga tako leže na boku prestavimo v komolčni pregib naše druge roke (slika 6).



Slika 5.1. Način prijema med nogama.



Slika 5.2. Način prijema pred nogama.



Slika 6. Novorojenček je v naročju.

Odlaganje novorojenčka na podlago

Z roko, ki v naročju spodaj podpira novorojenčkovo medenico, sežemo med otrokovi nogi (slika 7), pod roko in za lopatico do rame in glave; celotno novorojenčkovo težo prenesemo na to roko. Drugo roko položimo na novorojenčkovo zgornjo stran in ga nato na podlago odložimo postopoma – najprej bok, sledi telo in nato glava (slika 8).



Slika 7. Prijem novorojenčka za odlaganje v posteljo.
Novorojenčkovo težišče naj bo nagnjeno naprej.



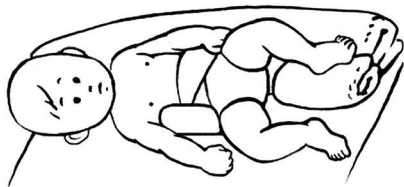
Slika 8. Odlaganje novorojenčka.
Novorojenčkovo težišče naj bo nagnjeno naprej.

Podlaganje novorojenčka pri ležanju na boku

Obstajata dva načina podlaganja novorojenčka pri ležanju na boku.

Pri prvem načinu novorojenček leži na boku in je rahlo nagnjen proti hrbtu. Z debelejšim in daljšim svitkom mu podložimo glavo, hrbet, medenico in zgornjo nogo (slika 9).

Pri drugem načinu pa novorojenček leži na boku, njegova zgornja rama je neposredno pod spodnjo, prav tako je njegov zgornji kolk neposredno pod spodnjim. Z debelejšim in daljšim svitkom mu podložimo glavo, hrbet in medenico, pred trebušček pa položimo manjši svitek. Zgornjo nogo mu spredaj prav tako podpremo z manjšim svitkom ali blazinico. Blazinica ne sme ležati med nogama (slika 10).



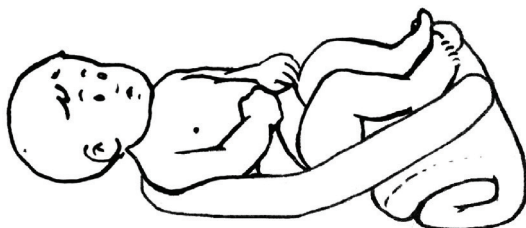
Slika 9. Prvi način podlaganja.



Slika 10. Drugi način podlaganja.

Podlaganje pri ležanju na hrbtu

Novorojenček leži na hrbtu. S tanjšimi svitki mu podložimo nadlakti tako, da so komolci rahlo dvignjeni, lopatici pa ostaneta na podlagi. Tudi noge podložimo tako, da so pravokotno pokrčene v kolkih in kolenih (slika 11).



Slika 11. Novorojenček leži na hrbtu in je podložen.

Obračanje s hrbta na trebuh

Novorojenček leži na hrbtu. Preden ga obrnemo, novorojenčkovo roko na obrazni strani (to je stran, čez katero ga bomo obrnili), položimo ob telo. Nasprotno nogo primemo iz sredine in jo pokrčimo (slika 12) ter preko nje novorojenčka vodimo proti trebušni legi (sliki 13 in 14). Ko je na trebuhu (slika 14), poskrbimo, da je obraz obrnjen vstran in da je dihalna pot prosta. Če je novorojenčkova roka ostala pod njegovim telesom, jo z roko prestavimo izpod telesa v smeri proti glavi.



Slika 12. Začetni prijem za obrat na trebuseček.



Slika 13. Obrat do boka, z roko držimo novorojenčkovo spodnjo roko.



Slika 14. Na trebusečku, nato še roko prestavimo izpod novorojenčkovega telesa.

Obračanje s trebuha na hrbet

Novorojenček leži na trebuhu. Preden ga obrnemo, na strani (zatilna stran), na katero ga bomo obrnili, položimo novorojenčkovo roko ob telo (slika 15). Svojo roko (tisto na katero stran bomo obrnili novorojenčka), položimo čez njegovo roko, ki je ob njegovem telesu, z drugo roko pa med njegovimi nogami sežemo v pregib kolka (slika 15) ter primemo stegno, privzdignemo medenico, pokrčimo kolena (slika 16) ter novorojenčka s privzdignjenimi in pokrčenimi nogami proti trebuhu (slika 17), obrnemo na hrbet (slika 18).



Slika 15. Začetni prijem za obrat na hrbet.



Slika 16. Z eno roko podpiramo medenico, z drugo držimo stegno.



Slika 17. Novorojenček je že obrnjen na hrbet, nogici sta še vedno pokrčeni in približani prsnemu košu.



Slika 18. Novorojenčka počasi spustimo proti podlagi.

Dviganje otroka, ki ga želimo prestaviti po postelji

Z obema dlanema podpremo otrokovo glavo tako, da je naše zapestje v višini njegovega vratu. Glava mora biti v sredini, v liniji hrbtenice, in rahlo dvignjena. S podlaktmi podpremo otrokova ramena in medenico. Tako podprtega otroka nežno prestavimo v željeni smeri.

Pravilno nameščanje v lupinico

Za novorojenčkovo varnost je pomembna pravilna namestitev v lupinici. Zelo zaželeno je, da imate v lupinici nastavek za novorojenčka.

Kljub nastavku je novorojenčka v večini primerov treba še dodatno podložiti. Za podlaganje lahko uporabimo tetra plenice ali mehke odejice. Glede na velikost same lupinice in otroka prilagodimo velikost svitkov za podlaganje.

Če je lupinica zelo globoka, najprej podložimo sedalni del. Otroka nato preko boka odložimo v lupinico. Ker je ta največkrat veliko širša od otroka, ga za boljšo stabilnost podložimo še ob straneh. S stranskimi svitki velikost lupinice prilagodimo otroku, podložimo njegovi roki in ju tako pripeljemo pred linijo otrokovega telesa. Svitek naj sega od sredine otrokove nadlahti navzdol. Drugi svitek podložimo še pod otrokova kolena in goleni in mu na ta način omogočimo lažjo aktivacijo trupa in s tem boljši nadzor glave (slika 19).



Slika 19. Pravilno podložen novorojenček v lupinici.



Slika 20. Razlika med pravilno podloženo stranjo (novorojenčkova desna) in nepravilno (novorojenčkova leva).



Hranjenje

Dojenje leže

Mama naj leži v udobnem ležečem, polbočnem položaju z rahlo dvignjenim vzglavjem. Novorojenček naj leži v bočni legi, roki naj bosta obrnjeni naprej - ne smemo ju puščati za njegovim hrbtom. Pomembna je poravnava glave, rame in kolka. Pazimo, da glava ni zvrnjena nazaj ali brada preveč proti prsnemu košu, saj tak položaj otežuje požiranje.

Dojenje sede

Dojenje naj poteka v udobnem položaju za mamo in otroka. V pomoč so lahko blazine. Novorojenček naj leži v bočni legi, roki naj bosta obrnjeni naprej - ne smemo ju puščati za otrokovim hrbtom. Glava naj bo nekoliko višje od medenice. Pomembna je poravnava glave, rame in kolka. Pazimo, da glava ni zvrnjena nazaj ali brada preveč proti prsnemu košu, saj tak položaj otežuje požiranje.

Hranjenje po steklenički v naročju

Mama naj bo v udobnem sedečem in otrok v polsedečem položaju. Glavo v višini zatilja podpremo s komolčnim pregibom ali podlaktjo. Podpora ne sme biti v predelu otrokovega vratu, saj bi ga s tem silili v iztegovanje nazaj; prav tako ne sme biti previsoko, saj bi to otrokovo glavo sililo naprej. Pomembno je, da je otrok v sredinski poravnavi, kar pomeni, da so njegovo čelo, nos, brada, prsnica in sramnica v isti liniji, njegove roke pa naj bodo usmerjene naprej. Ko otrok pije, naj bo steklenička v sredinski poravnavi (slika 21).



Slika 21. Dobro podprt, polsedeči položaj za hranjenje.



Slika 22. Prikaz stimulacije hranjenja pod bradico.



Podiranje kupčka

Podiranje kupčka čez ramo

Novorojenček je v polsedečem položaju. Z eno roko sežemo ob njegovem telesu; s palcem ostanemo pod pazduho, z ostalimi prsti pa sežemo do ušes. Novorojenčka obrnemo proti boku in postopek ponovimo še z drugo roko (slika 23). Zaobjamemo ga še s podlaktmi in ga dvignemo na ramo. Njegovi roki morata biti naslonjeni na našo ramo, na katero je naslonjena tudi novorojenčkova glava (slika 24), ki jo pred nagibom nazaj varujemo s strani, v višini ušes, z drugo roko pa novorojenčkovo medenico pritisnemo ob sebe (slika 25). Potem ko novorojenček podre kupček, ga z enako držo rok preko boka spustimo navzdol (slika 26), nazaj v naročje (slika 27).



Slika 23. Prijem za dvig novorojenčka na ramo, njegovo težišče je nagnjeno naprej.



Slika 24. Varovanje novorojenčkove glave v položaju čez ramo.



Slika 25. Z eno roko varujemo glavo od strani, z drugo medenico pritisnemo k sebi.



Slika 26. Z eno roko podpremo telo od strani, druga roka je na njegovi medenici.



Slika 27. Končni položaj – nazaj v naročju.

Bočno podiranje kupčka



Slika 28. Bočno podiranje kupčka.

Novorojenček je v našem naročju v polsedečem položaju. S tisto roko, na katero stran ga želimo obrniti, sežemo ob njegovem trebuščku, pod roko in ramo vse do glave. Otrokovo težo si prenesemo na roko in ga obrnemo proti boku, medenica pa s strani ostane naslonjena na naših nogah. Pozorni smo na poravnavo telesa. Glava naj bo nekoliko višje od medenice (slika 28).

Sklep

S pravilnim rokovanjem vplivate na razvoj novorojenčkovega nadzora drže in gibalnih vzorcev, novorojenčku pomagata oblikovati podobo o lastnem telesu, preprečujete ali zmanjšujete deformacije, vplivate na napetost, ki jo opazite v drži, in otroka spodbujate k sodelovanju. Da bi bili otroku v pomoč, ga morate opazovati in mu slediti. Priporočamo vam, da tudi vse druge, ki so z otrokom, opozorite na primeren način rokovanja.



Lois Bly. *Motor skills acquisition in the first year- an illustrated guide to normal development.*
Tuscon USA: Therapy skill builders, 1994: 1–18.

