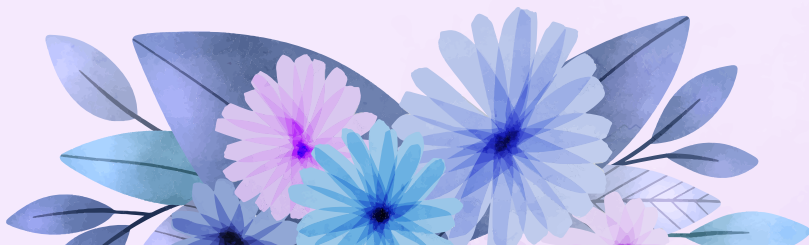




veled
vagyok

SZÜLŐKÉNT HOGYAN CSÖKKENTHETEM
GYERMEKEM FÁJDALMÁT?






Te
vagy
neki
az egész
világ.




A koraszülött osztályon kezelt babák gyógyításához fájdalmas beavatkozásokra lehet szükség. A kezeletlen fájdalom felesleges szenvedést okoz és hosszútávú következményekkel is járhat. Ezért az egészségügyi dolgozók a lehető legfájdalommentesebben próbálják meg ellátni a babáját. Ebben Ön is sokat tud segíteni. Ez a tájékoztató azért született, hogy segítsen Önnek abban, hogy az egészségügyi csapattal együttműködve csökkentse a gyermekét érő fájdalmat és stresszt.

Ne tartson attól, hogy a babák összekapcsolják a szülői jelenlétet a fájdalommal. A tájékoztatóban leírt módszerekkel gyermeke a szülői jelenlétet a vigasztalással és fájdalomcsillapítással fogja társítani.

Van, aki szeretne a babájával lenni a fájdalmas eljárások során, mások inkább csak a beavatkozás után vigasztalnák meg a babát. Tudassa gyermeke ápolóival és orvosával, Ön hogyan érez. Mondja el azt is, ha az érzései megváltoznak, és jobban vagy kevésbé szeretne részt venni a gyermeke ellátásában.

 **szülői jelenlét:** A babát fájdalmas beavatkozás közben látni stresszes lehet a szülő számára. Segíthet, ha emlékezteti magát arra, hogy ezek az eljárások szükségesek a baba gyógyulásához, és hogy Ön mindent megtesz, hogy segítsen a gyermekének. Ha a babával lesz a beavatkozás közben, legyen nyugodt, lélegezzen lassan. Az ápolók és orvosok segítenek Önnek a leghatékonyabb fájdalomcsillapító módszerek kiválasztásában.


- Legyen rugalmas a módszerek alkalmazásában. Ami az egyik nap működik, lehet, hogy másnap nem hatékony.
- Ha kipróbál valamit, és nem működik, ne adja fel, próbálja a következő alkalommal újra.
- Ha a baba nem szereti, vagy nem hatékony, akkor próbáljon mást.
- Figyelje a baba reakcióit.


 **nyugodt környezet:** Az erős fények, a hangos zajok zavaróak a babának, és befolyásolják, hogyan birkózik meg a fájdalommal.


- Halkan, megnyugtató hangon beszéljen. Énekelhet is.
- Halkan nyissa/zárja az inkubátorajtót.
- Ha kenguruznak, takarja el a baba szemét.
- Ne készítsen vakuval fényképet.

nyugtató érintés és testhelyzet:

A baba ápolói segítenek megmutatni a nyugtató érintések és testhelyzet módját. Alkalmazásuk előtt mindig egyeztessen az ápolókkal, fertőtlenítsa a kezét, és melegítse fel a kezét az inkubátorban, vagy összedörzsölve. A baba oldalfekvő helyzetében helyezze egyik kezét a baba fejére, másikat a baba behajlított lábaira.

 **pólyázás:** Enyhíti a fájdalmat az idegrendszer bőrön keresztüli stimulálásával. A helyes kivitelezéshez kérje az ápolók segítségét. Ha úgy tűnik, nem segít a babának, ellenőrizze, hogy a pólya nem túl szoros vagy laza-e.

 **ringatás:** Nyugtató, fájdalomcsillapító hatású lehet. A lassabb, finomabb mozgások gyakran segítenek megnyugodni és elaludni a babának. Ha a baba mégsem nyugszik meg, lassítson vagy álljon meg.

 **masszázs:** Csökkentheti a fájdalmat. Kérje az ápolók segítségét a helyes kivitelezésben. Gondosan figyelje a baba masszázsra adott reakcióit, különösen, ha nagyon kicsi vagy nagyon érzékeny az érintésre.





szoptatás:

Igazoltan hatékony fájdalomcsillapító.

- Válassza az Önöknek legkényelmesebb testhelyzetet. Nincs olyan speciális szoptatási helyzet, ami a legjobb a fájdalomcsillapításhoz. Fontos, hogy az orvos/ápoló közben el tudja végezni a beavatkozást.
- Az eljárás előtt legalább két perccig szopjon a baba. Ne aggódjon, a beavatkozás közben végzett szoptatás biztonságos! Nem fog félrenyelni a baba.
- Folytassa a szoptatást az eljárás alatt, és utána addig, amíg a baba szopni akar.



bőr-bőr kontaktus: Míg fájdalomcsillapításra a szoptatás a legjobb az időre született és szopni képes újszülöttek számára,

addig a kenguruzás javasolt a koraszülött és szopásra képtelen babák számára.

- Kezdje a kenguruzást legalább 10 perccel a fájdalmas eljárás előtt.
- Kenguruzzanak az eljárás alatt és utána is, ideális esetben órákon keresztül.



KÉRDÉSE VAN?

Kérdezzen! Ne aggódjon, ha a kérdéseit sokszor megismétli. A babáját gondozó csapat tudja, hogy sok információt kap egyszerre, és számít rá, hogy nem emlékezhet mindenre.

A füzet nyomdai kivitelezése a KORE Koraszülöttekért Országos Egyesület (www.koraszulott.com) támogatásával valósult meg. | Szerző: Dr. Ivancsó Johanna |
Professzor Linda S. Franck “Comforting your baby in intensive care” anyagának felhasználásával és engedélyével. | Grafikai tervezés: Földi Hajnal