

Denní péče o dítě

Děti od útlého věku vedeme a učíme samostatnosti v denních aktivitách. Vedeme je k osvojování a ztotožňování se standardem hygienických a společenských návyků. Pečovatelé spolu s dětmi jsou systematicky upevňují a prohlubují a zásady správného životního stylu.

Mezi základní součásti ošetřování dítěte patří:

- hygienická péče o dítě a jeho prostředí,
- zajištění šetrné a bezpečné péče,
- prevence chorob,
- péče o výživu a hydrataci,
- péče o vyprazdňování,
- péče o odpočinek a spánek,
- edukace rodičů a dětí.

Hygienická péče o děti a adolescenty

Hygienická péče má být důkladná a plnit všestranný účel. Úroveň osobní hygieny je ovlivněna rodinnými, kulturními i sociálními faktory. Jedinec na základě svých znalostí o prevenci zdraví a uspokojení svých potřeb, dodržuje zásady hygienických návyků. Ne vždy, však odpovídá individuální potřeba hygieny, sociálním zvyklostem společnosti.

Dodržováním zásad hygienického prostředí se utváří i příjemné a estetické okolí člověka, které má vliv na jeho psychiku.

Hlavní úkol hygieny:

- základní potřeba čistoty těla, eliminace zápachu z exkretů a sekretů,
- eliminace patologických mikroorganismů na kůži a sliznici (prevence nemocí),
- utváření příjemného a estetického prostředí,
- udržení soběstačnosti jedince v zabezpečení spektra osobní hygieny.

Hygienická péče o novorozence

První koupání novorozence provádí dětská sestra nebo porodní asistentka asi dvě hodiny po porodu. Zabezpečí hygienickou stránku, včetně odstranění mázku z vlasaté části hlavy dítěte. Současně kontroluje, hmotnost, délku, tělesnou teplotu a stav pupečního pahýlu. Zaměří se také na péči o oči (kredeizace) a celkovou péči o kůži novorozence.

Pro novorozené dítě koupel patří k postupné adaptaci z nedávno přirozeného prostředí nitroděložního života.

Většina maminek má několik týdnů po porodu obavy z koupání nebo přenášení a manipulaci s novorozencem. Edukaci potřebných dovedností včetně zdůvodnění poslušnosti jednotlivých úkonů, předvede mamince dětská sestra. Tak získá matka jistotu, že v domácím prostředí zvládne připravit pomůcky i koupel novorozence včetně bezpečných manipulačních technik. Koupání novorozence se již neprovádí každý den, jak tomu bylo dříve. Většina dětských lékařů doporučuje intervaly koupání obden nebo pětkrát do týdne, za předpokladu že je prováděna pravidelné péče a důsledná péče o genitálie a konečník. Tuto péči je nutno zajistit při každém přebalování dítěte.

Doporučené pomůcky ke koupání v domácnosti: vanička s lehátkem, žínky, čisté oblečení pro dítě, měkká bavlněná osuška, vhodné pleny a dětskou kosmetiku. Dětská kosmetika je doporučována lékařem, ovšem její výběr je v plné kompetenci matky. K ošetření dítěte jsou nutné tyto pomůcky: krém na opruzeniny, hydratační krém na promazávání kůže, kartáček na vlasy, vatové tyčinky na čištění nosu a uší, teploměr na změření teploty vody, hygienické pleny a zavinovačku, která je vhodná do věku tří měsíců. Dítě ve vaničce koupeme až po zhojení pupeční jizvy (Sedláková, 2008).

Postup:

- teplota v místnosti se doporučuje v rozmezí 22 – 27 °C,
- voda ke koupání 36 -38 °C postupně snižujeme v rámci otužování (kontrola teploměrem),
- rozložení pomůcek na stůl,
- doporučené množství vody ve vaničce s použitím lehátka je 10 – 15 centimetrů,
- vložíme lehátko, které umožní bezpečnou fixaci dítěte a uvolní matce obě ruce,
- může se použít alternativa kbelík TUMMY TUB (koupel je náročnější, jedna ruka musí vždy fixovat hlavu. Nevýhodou, vzhledem k svislé poloze dítěte v kbelíku může být nemožnost řádného mytí nejen celého těla, ale zvláště genitálií,
- svlečení dítěte,
- pokud je dítě znečištěné stolicí nebo zvratky, předem umýt znečištěná místa hygienickými kapesníky nebo vodou, aby voda ve vaně zůstala čistá,
- k očištění je vhodné používat dětské mýdlo bez parfemace nebo vonných esencí, v prvních měsících věku dítěte není nutno používat ke koupeli mýdlo,
- při mytí se zaměřit na všechny záhyby v podpaží, krku a tříselech,

- koupel zbytečně neprodlužovat (asi 10 min pobytu ve vodě), ale dopřejeme klidný pobyt ve vodě, radost z koupání,
- po koupání dítě šetrně (kůži netřeme) osušit se všemi záhyby celého těla,
- celkově promazat kvalitními dětskými krémy (popřípadě olej) s přísadkami vitamínů,
- součástí může být i masáž, která musí být jemná zaměřuje se především na chodidla, ruce a břicho dítěte,
- zadeček a genitálie ošetřit speciálními přípravky určenými pro prevenci opruzenin,
- přebalit dítě a obléknout,
- zabalit do zavinovačky a uložit do postýlky,
- po celou dobu dodržovat zásady bezpečného držení a přenášení.

Zvláštnosti hygieny děvčátka:

- během koupele očistit oblast močové trubice a poševního vchodu rozevřením oblasti velkých stydkých pysků,
- holčičky mýt a otírat od přirození směrem ke konečníku, aby nebyly přenášeny bakterie z konečníku do oblasti pochvy,
- při přebalování dbát, aby krém proto opruzeninám nebyl zanesen do poševního otvoru.

Hygiena chlapečka:

- předkožka penisu plní hygienickou a ochrannou funkci, fyziologicky může být v útlém věku i slepena,
- do věku šesti let se nemá předkožka přetahovat,
- pokud lze samovolně a zlehka předkožku přetáhnout, lze provádět při koupání.

Nehty stříháme opatrně podle potřeby, nůžky desinfikujeme.

Dutina ústní zůstává bez patologických změn (soor), pokud matka dodržuje hygienická pravidla v souvislosti s podáváním stravy, případně používání savičky.

Péče o pupeční pahýl

Z působ odstranění pupečního pahýlu je většinou chirurgickým způsobem, nebo samovolně po zaschnutí odpadne. Během pobytu v porodnici ošetřuje pupeční pahýl dětská sestra, zde riziko krvácení nebo zanesení infekce. Pupeční jizva se po koupání vysuší za pomoci štětičky a lihu na pupečník, vytírání štětičkou s lihem se provádí ve tvaru „sluníčka“ (Sedláková 2008).

Přebalování dítěte

Při výměně pleny je nutno věnovat zvýšené hygieně genitálií a konečníku. Po důkladném omytí zadečku vodou, popřípadě hygienickými ubrousky, vždy nanese tenkou vrstvu speciálního krému proti opruzeninám. Při výměně pleny měníme polohu dítěte jemným pootočením dolní poloviny těla. Není vhodné zvedat dolní končetiny za kotníky, z důvodu zvýšení přetlaku v oblasti horní poloviny těla především hlavy.

Novorozené dítě by mělo být přebalováno před každým kojením (asi 8 krát denně). Volba výběru druhu plen je v kompetenci matky. Zdravotník v rámci edukace objasní klady a zápory jednotlivých druhů plen.

Hygienická péče o kojence a batole

Mezi základní potřeby kojence patří potřeba osobní čistoty (koupání, vyprazdňování, přebalování). Koupel kojence je prováděna obdobným postupem jako u dítěte novorozeného věku. Podle psychomotorického stupně vývoje je dítě do rituálu koupání zapojováno formou hry. Během koupele a jakékoliv činnosti s dítětem je důležité správně komunikovat a objasňovat dítěti „co děláme“. Tím se aktivizujeme i motorickou odezvu dítěte. Na koupání, svlékání a čištění některé děti mohou reagovat reflexním svalovým napětím a často nechtějí spolupracovat. Při ohleduplném zacházení si kojeneček rychle vodu oblíbí, přestává plakat a bránit se. Postupně se rodičům se podaří z koupání vytvořit radostnou sociální situaci.

Celkovou koupel provádíme podle potřeby či znečištění dítěte. Je doporučováno raději sprchování než koupání ve vaničce. Osvěžující koupel je vhodné provádět ráno (sprcha), zatímco uklidňující koupel (ve vaně) se doporučuje večer.

Během koupele kojence i batolete je nutný stálý dozor dospělého. Pokud se provádí koupel ve vaně, vkládáme do vany plovoucí hračky. Je nutné dodržet bezpečí dítěte, protože dítě ve snaze hračku chytit, může uklouznout a utopit se i v poměrně malém množství vody.

Důsledně dbáme na dodržování a utváření hygienických pravidel související s výživou a vyprazdňováním (mytí rukou, používání ručníku, nácvik smrkání...). Systematicky rozvíjíme schopnosti a zručnosti dítěte v sebeobsluze a utváření osobních hygienických návyků. Dbáme na bezpečnost dítěte (stálý dohled, prevence pádu, opaření, uklouznutí...).

Nácvik hygienického vyprazdňování

- při posazování na nočník (předpokladem je samostatné sezení, asi 10. měsíc), dítě necháme sedět po dobu 5 – 10 minut, vždy pod dozorem dospělé osoby.

Pokud nácvik uchování čistoty zatím nevede k očekávanému výsledku, dítě nikdy netrestáme.

Volní regulaci vyprazdňování dítěte můžeme očekávat až po 18. měsíci dítěte (dítě je schopno potřebu vyprazdňování ohlásit, i když ne vždy včas).

Někteří rodiče upřednostňují alternativní způsob vyprazdňování tzv. bezplenková metoda.

Dodržujeme zásady předcházení opruzeninám. Pokud se opruzeniny vyskytnou, dbáme na zvýšenou hygienu míst s opruzením, kůži „větráme“ na vzduchu (bez zabalení do pleny) a doporučuje se i vyloučení kyselých ovocných šťáv ze stravy. Léčbu opruzenin je nutno konzultovat s lékařem.

Vytvoření samostatného volního hygienického vyprazdňování se předpokládá u dítěte ve věku tří let.

Péče o chrup

První vyšetření stomatologem by mělo být provedeno kolem 6 měsíce věku dítěte, v době prořezávání prvních mléčných zubů. Další péče o chrup v kojeneckém věku zahrnuje správné používání kousátek. K čištění zubů je možné přistoupit kolem 1 roku věku dítěte, kdy se pokoušíme měkkým kartáčkem setřít zubní plak, pomocí dětské soupravy pro čištění zubů. Nácvik pravidelného čištění zoubků s používáním dětské zubní pasty je vhodné v období staršího batolete. Pravidelná kontrola u stomatologa (alespoň dvakrát ročně) je významná v prevenci vzniku zubního kazu a současně i postupného snižování strachu dítěte z dentálního ošetření.

Hygienická péče o větší dítě a adolescenta

Střední školní věk je pokládán za mimořádně významné období z hlediska utváření sociálních vztahů. S udržováním osobní hygieny v tomto věku mohou být, zejména s chlapci, problémy. Je snadnější se naučit návykům dobrým, než odnaučit špatným. Při upevňování hygienických návyků je třeba dítě často chválit. Při nevšímavosti ztrácí starší dítě zájem o hygienická pravidla. Ze strany rodičů je nutná taktičnost, ale pravidelná kontrola kvality hygienické péče. V tomto období je dítě velmi citlivé na vše, co se týká jeho těla. Záleží na kvalitě vzájemného vztahu, pokud dítě dospělému důvěřuje je ochotno respektovat a přijímat řád a rodičovská doporučení.

Oblasti péče při ranní a večerní toaletě:

- ranní mytí do „půli těla“ (obličej a krk, ruce a podpaží, hrudník, nezapomínat na nohy),

- péče o dutinu ústní (kromě správného postupu čištění zubů kartáčkem a zubní pastou je nutné děti seznámit používáním irigátoru dutiny ústní, dentální nitě...) a to v souvislosti se stravou,
- zvýšená péče rukou a nohou, včetně nehtů (prevence plísňového onemocnění),
- mytí vlasů, případně péče o vousy,
- mytí rukou před jídlem a použití toalety,
- péče o intimní hygienu.

Intimní hygiena

Chlapci si při koupeli je doporučeno přetahovat předkožku a umýt předkožkový vak, děvčatům umýt bez použití mýdla rýhu mezi stydkými pysky (přípustná jsou mýdla určená pro intimní hygienu). Při menstruaci je doporučováno sprchování. Důsledné dodržování hygieny rukou při výměně menstruačních pomůcek je jedním z preventivních opatření před vznikem infekce rodidel. Dítě má právo na intimitu, proto při mytí a koupání je nutné respektovat přirozený stud dítěte.

Péče o osobní prádlo

- naučit dítě denně si měnit osobní spodní prádlo a ponožky,
- ručníky a ostatní hygienické pomůcky ukládat na určené místo.

Uspokojování potřeb dětí

Uspokojování potřeb včetně individuálních, je důležitou složkou kvalitní péče o dítě.

Struktura potřeb je tvořena základními (biologickými) potřebami a produktivními potřebami (potřeba činnosti). Pokud jsou potřeby uspokojovány v optimálním množství i kvalitě, vyvine se z dítěte zdravá osoba. Potřeby jsou motivem činnosti a současně i jejich výsledkem (Rybárová, 1987).

Požadavky na zabezpečení základních a zvláštních potřeb se v historickém období měnily. Zásadní změny v chápání potřeb dětí se objevily v 19. – 20. století. Požadavky se postupně staly právy, které byly později zakotveny v národních a mezinárodních kodexech. Respektování těchto kodexů vytváří kvalitnější systém péče společnosti o dítě.