



Semmelweis Egyetem
Gyermekegyógyászati
Klinika



Koraszülöttek és
betegesen született
érett újszülöttek
gondozását segítő
szülőtájékoztató

Óriási öröm, mikor több hét vagy akár hónapok után hazavihetik az Újszülött Intenzív Osztályról (PIC-ről) a koraszülött vagy éretten született, de valamilyen betegség miatt itt kezelt babájukat a szülők.

Szívmelengető sikerélmény ez az ellátó személyzetnek is, de a munkánk ezen a ponton nem ér véget.

Ezek a gyermekek továbbra is kiemelt figyelmet, korszerű és gondos utánkövetést igényelnek minimum 6, de magas rizikó esetében 18 éves korukig.

Szerencsés esetben ez a munka a PIC-hez csatolt utógondozó ambulanciákon történik neonatológus, gyermekneurológus, mozgásterapeuta (gyógytornász és konduktor), gyógy-pedagógus és pszichológus közreműködésével. Ilyen Fejlődésneurológiai utánkövető ambulanciát működtetünk a Semmelweis Gyermekgyógyászati Klinikán is.



A hazaadás

A hazaadás nem csak örömmel, de szorongató érzésekkel is járhat:

- félelem attól, hogy képesek lesznek-e otthon az egészségügyi személyzet támogatása nélkül, egyedül is ellátni gyermeküket
- aggodalmak a gyermek testi és szellemi fejlődésével kapcsolatban
- fáradtság, kimerültség
- az édesanyánál hangulatingadozás a szülést követő hormonváltozások miatt (baby blues)
- a családi szerepek, munkamegosztás egyensúlyának felborulása



Fontos azonban, hogy nem vagyunk egyedül!

Az egészségügyi személyzetet bármikor kereshetjük, és nagyon sok segítséget kaphatunk a környezetünktől is – erről az alábbiakban írunk részletesen!

Segítséget jelenthet, ha:

- figyelmesen elolvassuk a zárójelentést, már a kórházban, majd később, akár többször is a védőnővel és a háziorvossal együtt,
- emeljük ki, írjuk be a naptárunkba, telefonunkba:
 - a gyógyszerek, vitaminok adagolását
 - az elfogyasztandó táplálék (anyatej, tápszer) mennyiségét és gyakoriságát
 - a kontrollok helyét és időpontját
- segítséget kérhetünk a háziorvostól, védőnőtől – ugyanis a szóban forgó gyermekek általában szorosabb felügyeletet, gyakoribb kontrollokat igényelnek
- a testi méreteket (súly, hossz, fejkörfogat a koraszülöttekre adaptálva) percentilis táblán is vezethetjük – ilyen gondozó, hazaadó neonatológusától kérhet, illetve letölthető a *Rizikó újszülöttek utógondozása Egészségügyi szakmai irányelv*ből (<https://jogkodex.hu/doc/9941074>)

Az anyatejes táplálás

Az anyatejes táplálás támogatására, fenntartására kiemelt figyelmet fordítunk.

Segítséget kérhet:

- védőnőjétől
- szülő-csecsemő konzulénstól (iszcsk.com)
- szoptatási tanácsadótól (<https://ibclc.hu/tanacsadok/tanacsadok-megyenkent/>)
- manuális technikát végző szakembertől (ha izomtónus eltérés van az arcizmokban), pl.: Pfaffenrot, DSGM arckezelés
- a tápszeres pótlást, lefejt anyatejet adhatjuk szoptanít eszköz segítségével (további infók: *Rizikó újszülöttek utógondozása* FB-oldal: <https://www.facebook.com/rizikoujszulottek>)
- komfortszoptatás kipróbálása (nem etetési céllal, hanem örömteli mama-baba együttlétként mellre tenni a picit)
- további hasznos tanácsok: https://teisszoptass.com/download/Csetneki%20Julianna_te_is_szoptass_2022.pdf



Vitaminpótlás

Minden kora- és újszülöttnak szüksége van D-vitamin-pótlásra, a kizárólag anyatejjel tápláltaknak havonta egyszer K-vitamin adására, vérszegénység esetén vas és folsav pótlásra.

- A D-vitamin zsírban oldódó vitaminként túladagolható, ügyeljünk az előírt adagolásra!
- Sose cseppentsük közvetlenül a vitamint a gyermek szájába!
- A vitaminokat ne az egész üveg tápszerben oldjuk fel, ugyanis ez pontatlan adagolást okozhat (a vitamin kitapadhat az üveg falára, és a maradékkal a vitaminok egy része kárba vész)!

Táplálkozási zavarok

Táplálkozási zavarok, az étel elutasítása több ok miatt jelentkezhet. Különösen gyakori lehet a 28. gesztációs hét alatt született extrém éretlen koraszülötteknél. A hosszasan szondán át táplált gyerekek egyes esetekben sajnos lassan találják rá az evés örömére. Ennek megelőzésében kiemelt szerepe van a kenguruzásnak és a szoptatás minél korábbi megkezdésének a PIC-en (ennek első lépése a néhány csepp anyatej lenyalogatása, aminek nem lehet sem érettségi, sem súlykorlátja).

További tanácsok:

- a terminus elérése után térjünk át az igény szerinti táplálásra
- a főzelékek, gyümölcsök, gabonafélék *hozzátáplálását* a szoptatás megtartása mellett lassan, türelmesen érdemes megkezdni, anyatejes babáknál korr. 6 hónapos

korban, tápszeres babáknál 4-6 hónapos korban (*Kiskanál kommandó hozzátáplálási útmutató: <https://kiskanalkommando.hu/hozzataplalasi-kisokos/>*)

- darabos étel bevezetése korr. 8 hónapos kortól (puha zöldségek, gyümölcsök)
- kérjen információt gondozó neonatológusától: táplálással, hízással, gyógyszerekkel kapcsolatban
- szükség esetén igénybe vehető szülő-csecsemő konzultáció (ingyenesen elérhető a lakhely szerint illetékes Pedagógiai Szakszolgálatnál)
- szükség esetén evésterápia (forduljon a Budapesti Korai Fejlesztő Központhoz vagy a Heim Pál Országos Gyermekgyógyászati Központ Koragyermekkori Evés- alvászavar Ambulanciához)

Oltások

A kötelező oltási sor beadását 2 hónapos korban (kronológiai kor szerint) meg kell kezdeni.

- további infók *Rizikó újszülöttek utógondozása Egészségügyi szakmai irányelvben* (<https://jogkodex.hu/doc/9941074>)

Kiemelt figyelmet kell fordítanunk mind a koraszülöttekre, mind azokra az érett újszülöttekre, akiket a várandósság vagy a szülés során olyan károsító hatás ért, ami miatt megszületésük után intenzív osztályos kezelésre szorultak (például oxigénhiány, fejlődési rendellenesség, fertőzés, anyai toxémia, lepényleválás... stb.) Nyomon követjük a pszichomotoros fejlődésüket, beleértve a mozgás, a kommunikáció és az értelmi fejlődés területeit.



A fejlődés követése

Ambulanciánkon fejlődésneurológus, konduktor, gyógytornász, gyógypedagógus és pszichológus összehangolt munkájával követjük a gyermekek fejlődését. Az éretlenség mértékétől és az esetlegesen fennálló kórállapottól függően, megfelelő gyakorisággal vizsgáljuk, hogy a gyermekek korrigált koruknak megfelelően teljesítenek-e. Figyelemmel kísérjük a nagy- és finommozgások, a felegyenesedési reakciók, a játéktevékenység, a szenzoros integráció, a gondolkodás, a kommunikáció, a beszédfejlődés, az önkiszolgálás, az érzelemszabályozás és a szociabilitás alakulását.

További infók:

- **Tájékoztató anyagok szülőknek a gyermek fejlődéséről**
http://www.koragyermekkor.hu/a_gyermek_fejlodes

Ha elmaradást észlelünk

Tanácsokat adunk az optimális otthoni környezet kialakításáról, ill. a játéktevékenységgel kapcsolatban:

- **a baba ne a kiságyban vagy baba-hordozóban töltse a napját, hanem a földön, megfelelően nagy, de biztonságosan kialakított játszóhelyen (pl.: tatami), hogy ezzel is elősegítsük a mozgásfejlődését**
- **egyszerre kevés (egy-két) játék vegye körül, hogy ne terhelje le a még éretlen figyelmét**
- **beszéljenek hozzá, énekeljenek, mondókázzanak sokat, hogy támogassák a kommunikáció és a beszéd fejlődését**
- **teremtsen sok szemkontaktust, beszéljen hozzá, mondja el, mit csinál vele, tükrözze vissza a pici hangocskáit, így elindulhat a párbeszéd kettejük között**
- **legyen sok-sok kellemes, szeretetteljes testi kontaktus**



Fejlesztő módszerek és szakemberek

Olyan, az elmaradásnak és az adott életkornak megfelelő *terápiás/fejlesztő módszert*, ill. módszerkombinációkat javasolunk, ami elérhető a gyermek lakóhelyén. Bizonyos gyakorlatokat a szülőknek is meg kell tanulniuk, ill. szükség esetén a Pedagógiai Szakszolgálatba, a *korai fejlesztés* rendszerébe irányítjuk a családot.

A fejlesztés szükségességéről, módjáról és gyakoriságáról mindig a több szakembert összefogó team hoz közös döntést.

A megkezdett fejlesztés hatásosságát rendszeresen ellenőrizzük, de fontos, hogy valamilyen szinten a szülők is megtanulják értékelni a gyermek fejlődését. Közösségbe kerüléskor a területileg illetékes *Pedagógiai Szakszolgálat* segítségét kérhetjük a megfelelő intézmény kiválasztásában.

A gyermekek *érzékszervi fejlődését* is nagy gondossággal kell követnünk, hiszen mind a koraszülöttség, illetve a társuló szövődmények (fertőzés, vérzés, oxigénhiány) hajlamosítanak ezen érzékeny szervek károsodására. Már a hazaadás előtt megtörténik:

- **BERA szűrővizsgálat (a hallópálya működéséről ad felvilágosítást)**

- a korrigált 32. héttől már a kórházi bentfekvés alatt szemész szakorvos ellenőrzi, hogy a retina (ideghártya a szemben) megfelelően ereződik-e
- a szemészeti és hallásvizsgálatokat a korábbi betegség történetnek megfelelően, fél-, egyéves korban, majd azt követően iskolás korig évente (szükség esetén tovább) ismételni kell
- szükség esetén a gyermeket el kell látni az optimális fejlődését segítő eszközökkel (szemüveg, takarás, hallókészülék, cochleáris implantátum stb.)
- a volt koraszülötteknek a 6-8 hetes kori ortopédiai szűrésen kívül (csípőultrahang) további mozgásszervi gondozásra van szükségük, szükség esetén rehabilitációs szakorvos bevonásával

Speciális problémák, koraszülött utóbetegségek (ROP, BPD, agyvérzés) esetén szükség lehet további szakorvosok (gyermekkardiológus, pulmonológus, gasztroenterológus, nefrológus, idegsebész, bőrgyógyász) bevonására.

Segítséget kérhetünk:

gondozó gyermekneuroológustól az idegrendszeri tünetekről.



A győgypedagógus segít:

- az optimális játéktér kialakításában
- a kommunikáció és a beszédfejlődés mérföldköveinek (gagyogás, ciklizálás, halandzsabeszéd, szókinszrobbanás, mondatok, nyelvi szerkezetek) felismerésében, valamint a fejlődés támogatásában
- finommotorika (nyúlás, fogás, elengedés, csippentés, szem-kéz koordináció...) fejlesztésében
- kognitív fejlődés (megismerés) életkori sajátosságainak felismerésében és támogatásában erre irányuló játékokkal, pl. válogatás, szortírozás, formabeillesztés, mintakirakó, összehasonlítás, sorozatalkotás stb.

A tiflopedagógus segít:

Rizikó újszülötteknél nem ritka, hogy a látás magától nem, vagy nagyon lassan fejlődik, de az is előfordul, hogy a szülés körüli időszakban az idegrendszer látásért felelős területei közül valamelyik megsérül és kialakul az agyi eredetű látássérülés (CVI). Ezek gyanúja esetén a fejlesztést minél előbb érdemes megkezdeni tiflopedagógus irányításával, aki tanácsokat ad abban:

- hogyan tudjuk felkelteni a baba figyelmét, ha magától nem kezd el nézelődni, szemkontaktus felvenni
- milyen környezetet teremtsünk a csecsemőnek, ami segíti a látás fejlődését
- mik azok az ingerek (átvilágított színes műanyag poharak, megvilágított lufi, csillogó karácsonyi díszek stb.), amelyek elég érdekesek ahhoz, hogy hosszan nézze, megtanulja a fixálást és az inger követését
- hogyan tudjuk segíteni a tárgyért való nyúlás készségét
- milyen képekkel kezdjük a síkbeli ábrázolással való ismerkedést
- mik azok a tünetek, amelyekre fel kell figyelnünk és látásvizsgálatot szükséges kérnünk (pl.: rövid, 2-3 másodperces fixáció, majd a baba elnéz, akár többször egymás után, de sose elég hosszan, nézelődés hiánya, arcba nézés nem alakul ki, mosolyra mosollyal nem válaszol)





A konduktor és a gyógytornász segít:

- a nagymozgások mérföldköveinek (fejemelés, alkartámasz, forgás, kúszás, mászás, ülés, állás, járás) támogatásában
- fejlődési késés/eltérés felismerésében, megsegítésében, az életkorra jellemző mozgások kialakításában
- az idegrendszeri érés támogatásában (szenzoros- és egyensúlyfejlesztés)
- izomtónuseltérések (feszés vagy laza izomzat) következményeinek megelőzésében, kezelésében
- otthoni tornagyakorlatok betanításában
- a gyakorlatok pontos végzésének ellenőrzésében



Otthoni habilitációs tréning

Otthon végezhető, komplex, az idegrendszeri fejlődést támogató habilitációs tréninget tanítunk be:

- kerüljék a támasztott, és/vagy félig ültetett helyzeteket (pihenőszék, hinták, ölben)
- a játéktér (tatami, lent a talajon) különüljön el az alvástértől
- az ébrenléti állapot felében hason fekvés javasolt: vizuális ingerrel fejemelésre késztetés, ha ilyenkor a popsijára rányomnak, fejét könnyebben és hosszabban emeli
- plédes alátámasztás: mellkas-hónalj alatt átvezetett, felhengerelt pokróc, alkartámasz stabilizálása (alkar, könyök érjen le)
- figyelemtréning fekete-fehér ábrával, csörgővel, szülők arcával, ha kell megvilágítva
- gombóchinta: napi 5-6-szor, oldalra érve 3-ig számolni, érjen le a fej és a csípő is
- nagylabdára fektetés hason napi 3-4-szer:
 - lendületesebb előre-hátra billentés,
 - lassabb oldalra billentés kitarással, a tekintet csalogatása ellenkező oldalra,
 - fej lesimítása mindkét oldalra, ebben a helyzetben, rugóztatás,
- a hátán fekvő szülő a babát a hasára teszi úgy, hogy a baba hason feküdjön; majd a popsijára rányom, miközben beszél hozzá; ekkor a csecsemő fejét megemelve a szülőre néz, felveszi vele a szemkontaktust
- a világ tőle hol jobbra, hol balra legyen – kiságyban a fejbég forgatása javasolt
- passzív átmozgatás a nagyízületekben (csípő és váll)
- lábfejtorna
- váltott kézben/vállon tartsák a csecsemőt az aszimmetria megelőzéséért
- nyújtótartás váltott kézen, ill. az aszimmetriának megfelelően
- lepedőben hintáztatás a tér minden irányába
- kevés (max 2-3 db), egyszerű játék vegye körül, NE legyenek villogó, gépi hangot adó játéakai
- TV, monitor tilos!
- A gyakorlatok megtekinthetők: *Rizikó újszülöttek utógondozása* facebook csoportban (<https://www.facebook.com/rizikoujszulottek>)

A kisbabák a legkorábbi tapasztalataikat önmagukról és a világunkról a mozgáson keresztül szerzik meg, később erre épül a beszéd, gondolkodás, játék és az éntudat fejlődése is.

Ezért a fenti egyszerű gyakorlatok **rendszeres végzése** (napi szinten, az előírt ismétlésszámmal) komplexen járul hozzá a gyermekük optimális fejlődéséhez!

A baba biztonságérzetét javítja és az örömteli gyakorlást támogatja, ha minden feladathoz, minden alkalommal ugyanaz a gyermeknő társul édesanya hangján.

A gyermekpszichológus segít:

- a koragyermekkorai lelki egészség támogatásában,
- kiegyensúlyozott szülő-gyermek kapcsolat és a harmonikus fejlődés elősegítésében,
- a kötődés támogatásában,
- a csecsemőkorban felmerülő regulációs zavarok kezelésében, pl.: táplálkozás, alvás, sírás, érzelem- és viselkedésszabályozás területén,

- egyéves kor után felmerülő viselkedésszabályozási problémák (erős dac, dührohamok, agresszió, heves szeparációs szorongás, testvérféltékenység, a játék, kortársak iránti érdeklődés hiánya) enyhítésében.

A pszichológus segíthet a szülőknek:

- a koraszüléssel, születés körüli nehézségekkel együtt járó traumák feldolgozásában,
- édesanya szülés utáni depressziójának oldásában.

Sok türelmet, empátiát igénylő feladat ez, de nincs is nagyobb öröm, mint amikor boldogan szaladgálva és hangosan kiabálva látjuk viszont volt korababáinkat, akiknek néhány hónapja még aggódó szívvel álltunk az inkubátora felett.

Mit tegyünk érzelmi túlterhelődés esetén?

Az, hogy érzelmileg túlterhelődünk, számos okból bárkivel előfordulhat, de gyakrabban fordul elő olyankor, amikor számos, érzelmileg is megterhelő pluszfeladatot kell végeznünk – még akkor is, ha szeretett gyermekünkről van szó.

Ennek megelőzése és szükség esetén kezelése nemcsak saját magunk miatt fontos, hiszen ha érzelmileg egyensúlyban vagyunk, sokkal türelmesebbek vagyunk a gyermekünkkel kapcsolatban is.



Hogyan előzhetjük meg az érzelmi túlterhelődést

- **Rendszeresen biztosítunk magunknak pihenési lehetőséget.**
- **Figyeljünk saját szükségleteinkre: evés, testünkkel való foglalkozás, másokkal való együttlét, alvás, feltöltődés.**
- **Igyekszünk minőségi időt tölteni a velünk szeretetkapcsolatban lévő emberekkel.**
- **Igyekszünk párunkkal és egészséges gyermekeinkkel is együtt lenni, még akkor is, ha úgy érezzük, hogy a nehézségekkel küzdő gyermekünkkel kellene lennünk.**

Hogyan küzdjünk meg azzal, ha már fáradtnak, kimerültnek érezzük magunkat?

Ha fáradt, igyekezzon pihenni. Ha a szűk családban ez nem megoldható, mindenképpen kérjen külső segítséget (pl. nagyszülő, barátok) ahhoz, hogy meg tudja teremteni saját maga számára a pihenés lehetőségét! Mindig pihenjen, amikor a baba/gyermekek pihen!

A napközbeni pihenés elősegíthető relaxációs/meditációs technikákkal is, melyek időtartama nem olyan hosszú, de mégis alkalmas arra, hogy kicsit felfrissüljön.

Néhány önsegítő gyakorlat, melyet alkalmazni tud, ha úgy érzi, nagyon elöntik a kétségbeesett gondolatok, feszült és aggódik:

Négyszöglégzés-gyakorlat

Hunyja be a szemét, képzeljen el egy négyszöget. A négyszög egyik sarkából induljon el lassan és szívja be a levegőt úgy, hogy lassan 4-ig számol. Elérve a négyszög következő sarkáig, haladjon végig a következő oldalon, tartsa bent a levegőt, számoljon újra négyig. A következő négy másodperc-ben engedje ki lassan a levegőt, majd tartson egy négy másodperces szünetet. Kezdje újra előlről és ismételje a gyakorlatot néhány alkalommal! Csak a légzésére figyeljen!

Egy földelési gyakorlat

A földelési gyakorlat célja, hogy zaklattottabb állapotban is gyorsan visszahozzuk a figyelmünket az „itt és most”-ba. Ez történhet úgy, hogy a testünkhöz kapcsolódunk. A testpásztázás gyakorlatban a testünk részeit vesszük sorra és tudatosan minden testtájunkat végigpásztázzuk gondolatban. A lényeg, hogy minden testrészt járjon végig a figyelmével. Kezdheti a feje búbján és lefelé halad, vagy a láujjainál és felfelé halad. Minden testrésznél álljon meg egy pillanatra és mondja ki gondolatban a nevét: „a lábujjam, a lábfejem, a bokám stb.”

Konténer gyakorlat

Gyakori, hogy a fejünkben folyamatosan cikázó, olykor aggasztó gondolatok miatt nem sikerül az ellazulás. A konténer gyakorlat célja, hogy ezt az ellazulást segítse azáltal, hogy ezeket a zavaró gondolatokat kizárja. Képzeljen el egy bármilyen ládát, konténert, fiókot, szekrényt stb., ami zárható. Figyelje meg ezt a tárgyat alaposan, a színeit, a formáját. Gondolatban nyissa ki és tegye bele azt a gondolatot, érzést, ami az adott pillanatban nagyon zavarja. Ez lehet akár egy kellemetlen testi érzés is. Tegye bele a ládába és zárja be. Figyelje meg, milyen érzései vannak így, hogy ezek a zavaró, aggasztó érzések távolabb kerültek! Hagyja, hogy ezek most eltávolodjanak és engedje, hogy a megnyugtató érzések közelebb kerüljenek Önhöz!



Teljesen érthető, ha sokszor gondolkodik azon, mi lesz majd a jövőben és ezek a gondolatok esetenként szorongást is generálhatnak. Fontos lenne, hogy megossza valakivel ezeket az aggodalmait és ezekről nyíltan tudjon kommunikálni. Nincs egyedül ebben a helyzetben és a családi/baráti kapcsolatokon túl a szakellátó helyeken is jelezheti igényét, ha lelki támogatást szeretne kapni a helyzettel való megküzdésben. A pszichológus támogatni tudja Önt abban, hogy fokozza a helyzettel való megküzdési készségeit és segít abban, hogy a nehéz érzéseivel megküzdjön.

Ezek az önsegítő technikák nagyon fontosak, és nagyon-nagyon sok embernek segítettek már. Vannak helyzetek, amikor külső segítséget kell kérnünk, mert mi már nem tudunk úrrá lenni érzelmi tüneteinken, vagyis ha

- **többször alszunk rosszul, mint jól 1 hónap után,**
- **két hétnél tovább tartó rossz hangulat és örömtelenség esetén,**
- **ha nagyon kétségbeesettek vagyunk, esetleg halállal vagy öngyilkossággal kapcsolatos gondolataink vannak, akkor AZONNAL,**
- **ha kínzó emlékek és vissza-visszatérő képek gyötörnek.**
- **Illetve minden esetben, ha a pszichológiai tünetek rontják az életminőségünket és akadályoznak minket hétköznapi tevékenységeinkben.**

Abban, hogy hová fordulhatunk, családorvosunk, a helyi védőnők tudnak segíteni.

Támogassa Ön is
gyógyító munkánkat
adója 1%-ával!

BÓKAY GYERMEKKLINIKÁÉRT
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

18222432-1-42



Bókay Gyermekklinika
Alapítvány

A Semmelweis Gyermekgyógyászati
Klinikán 1839 óta szünet nélkül:

- gyermekeket gyógyítunk,
- fiatalokat oktatunk,
- kutatunk és fejlesztünk.

Egy kicsit a kicsiknek!



Semmelweis Egyetem
Gyermekgyógyászati
Klinika

Dokumentum megnevezése: Koraszülöttek és betegen született érett újszülöttek gondozását segítő szülőtájékoztató

Készítők: dr. Cziniel Mónika – gyermekneurológus, neonatológus • Bösenbacher Tímea – konduktor

Buzinkay Zorka – gyermekrehabilitációs szakgyógytornász • dr. Mohai Katalin – pszichológus, gyógypedagógus

Szeremi Zsófia – pszichológus, gyógypedagógus • dr. Gadó Márta – tiflopedagógus • Földesi Enikő – pszichológus

Készítés / frissítés dátuma: 2026. 03. 04.

Érvényesség ideje: 2028. 03. 04.

Dokumentum típusa: Szülők számára készült tájékoztató anyag