

NÕUANDED VASTSÜNDINU TERVISE JÄLGIMISEKS

Jälgige oma lapse terviseseisundit:

- **kehatemperatuur** (norm: kaenla alt mõõdetuna 36,5-37,3 kraadi – kui on alumisel või ülemisel piiril, siis kohendage riietust vastavalt ja kraadige 1-2t pärast uuesti),
- **aktiivsus** (ärkab toitmiseks enamasti ise, imeb endise aktiivsusega ja jõuab imeda pikalt),
- **seedesüsteemi nähud** (ei oksenda suures koguses; roojamise sagedus ning roe on endine),
- **hingamissagedus** (lugege 1 minuti vältel kõiki sissehingamisi; enamasti hingab vastsündinu 30-50 korda minutis; pärast toitmist, kui kõht on täis, siis võib olla lühiajaliselt kuni 60),
- **hingamise iseloom** (ei ole normaalne, kui rindkere või kõht liigub hingamise taktis tugevalt kaasa või laps teeb hingamisel ohkivat häält, mis ei ole seotud gaaside väljutamisega),
- **eritamine** (normaalselt urineerib mitte harvem kui iga 3-4t tagant, uriin ei ole tumekollane).

Abi saamiseks:

- **pöörduge oma perearsti poole**
- **helistage nõu küsimiseks perearsti nõuandetelefonil 1220**
- **koroonaviirusega seotud küsimustele on ööpäevaringselt avatud häirekeskuse tasuta kriisiinfotelefon 1247**
- **helistage hädaabinumbril 112**