

Popka po negi ne prekrivamo in opazujemo morebitne zaplete.

Popek naj bo čim manj pokrit in zračen (ustrezno temperaturi okolja). Ležišča popka po odpadu krna popkovnice ne prekrivamo z zložencem, saj to podaljšuje čas celjenja popka. Plenica naj popka zaradi optimalnega sušenja ne prekriva v nobeni fazi do popolne zacelitve. Priporoča se, da novorojenčkovo perilo prvi mesec peremo ločeno od preostalega perila in ga dodatno izpiramo.

Kopanje novorojenčka

Krn popkovnice običajno odpade med 5. in 14. dnevom. Ta čas je lahko daljši pri novorojenčkih, rojenih s carskim rezom, pri nedonošenih in zahiranih novorojenčkih ter pri uporabi antiseptičnih sredstev za nego popka. Po odpadu krna popkovnice nastane v ležišču popka relativno sveža rana, ki se postopoma zaceli v 12. do 15. dnevov. V tem času je običajno prisoten blag bistro rumenkast izcedek in občasno kaplja krvi. Do takrat izvajamo le posteljne kopeli.

Novorojenčka se zato lahko kopa šele, ko je popek povsem zaceljen, kar se običajno zgodi med 2. in 3. tednom starosti.

Kdaj k zdravniku?

Če se okoli popka pojavi rdečina, oteklina, če izteka gnojen izcedek rahlo smrdljivega vonja, če novorojenčka popek na otip boli, če se pojavi krvavitev in če krn popka po 14. dnevov še vedno ni odpadel, celjenje ne poteka povsem brez zapletov.

Vse spremembe opišite patronažni medicinski sestri. Zelo pomembno je, da novorojenčka pravočasno pregleda tudi zdravnik.

Vir: Nega novorojenčkovega popka
www.prvikoraki.si, Nacionalni protokol Zdravstvena nega popka novorojenčka s priložo 2018



Zbornica zdravstvene in babiške nege
Slovenije - Zveza strokovnih društev
medicinskih sester, babic in zdravstvenih
tehnikov Slovenije



Sekcija medicinskih sester in zdravstvenih
tehnikov v pediatriji

Zloženska je nastala po predlogu Delovne skupine medicinskih sester v okviru Sekcije medicinskih sester in zdravstvenih tehnikov v pediatriji. Vsem medicinskim sestram in zdravnikom, ki so kakorkoli prispevali k vsebini, se lepo zahvaljujemo.

NEGA NOVOROJENČKOVEGA POPKA navodila za starše

Osnovno vodilo pri negi popka je, da ga vzdržujemo čim bolj suhega in čistega. Na začetku vidimo pri novorojencu svež krn popkovnice, pretisnjen s sponko. Nato se krn popkovnice suši in odpade med 5. in 14. dnevom. Na koncu celjenja ostane vidno ležišče popka, ki se postopoma zaceli v 12. do 15. dnevov.

Prvi dan po prihodu iz porodnišnice obišče novorojenčka in starše patronažna medicinska sestra, ki bo pomagala pri negi popka. Pomagala vam bo tudi pri negi novorojenčka in dojenju. Pomembno je, da upoštevate njena navodila. Vesela bo tudi vaših vprašanj.

Ker je popek sveža rana, predstavlja vstopno mesto za okužbo novorojenčka. Eden izmed najpomembnejših ukrepov pri preprečevanju okužb je **HIGIENA ROK**.

KDAJ SI PRI NEGI POPKA UMIJEMO ROKE?

Roke si je treba temeljito umiti pred vsako nego popka. Pred umivanjem si je treba odstraniti ure, zapestnice in prstane. Roke si temeljito umijemo s tekočo toplo vodo in milom, jih dobro speremo in osušimo. Roke si moramo vedno umiti, kadar so vidno umazane, in tudi po previjanju novorojenčka, po kašlju, brisanju nosu ter po uporabi elektronskih naprav, kot so telefoni, tipkovnice in prenosni računalniki, saj so polni mikrobov.

KJE IN KAKO SI PRIPRAVIMO PROSTOR ZA NEGO POPKA?

Sobna temperatura naj bo med 24 °C in 26 °C, v prostoru naj ne bo prepriha. Površina, kamor položimo novorojenčka, naj bo čista. Na njej naj bo ločen čisti in nečisti del, torej čisti pripomočki na eni strani in uporabljene stvari na drugi strani.

OCENIMO VIDEZ POPKA IN IZVEDEMO NEGO POPKA PO NAVODILIH

Slika 1. Lastnosti zdravega popka, popka s tveganjem in bolnega popka.

Vir: Nega novorojenčkovega popka. www.prvikoraki.si

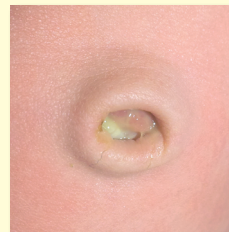
Zdrav popek (vse naštet):

- odsotnost rdečine, otekline, gnojnega izcedka in smrdečega vonja,
- odsotnost močnejše krvavitve,
- odsotnost granuloma ali granulomu podobnega tkiva,
- čas odpadanja prna popkovnice manj kot dva tedna,
- izcedek manj kot dva tedna po odpadu krna popkovnice.



Popok s tveganjem (vsaj eno od naštetega):

- rdečina brez otekline, gnojnega izcedka in smrdljivega vonja,
- čas odpadanja krna popkovnice daljši kot dva tedna,
- izcedek več kot dva tedna po odpadu krna popkovnice.



Bolan popek (vsaj eno od naštetega):

- rdečina, oteklina, gnojni izcedek, smrdeč vonj,
- močnejša krvavitev,
- granulom ali granulomu podobno tkivo.



KATERE PRIPOMOČKE POTREBUJEMO ZA NEGO NOVOROJENČKOVEGA POPKA?

- netkane sterilne zložence ali tampone,
- fiziološko raztopino 0,9 % NaCl (za enkratno nego popka, ne shranjujemo),
- po potrebi antiseptično sredstvo, ki ne vsebuje alkohola.

5. KAKO IZVEDEMO NEGO POPKA IN KOLIKOKRAT?

Poskrbimo za udobje in dobro počutje novorojenčka, leži naj na hrbtu, na varni in mehki podlagi. Če je plenička onesnažena z blatom ali urinom, ga očistimo in previjemo, si umijemo roke in nato oskrbimo popek.

1. Za čiščenje **zdravega popka** uporabimo raztopino **0,9 % fiziološko raztopino** in popek dobro očistimo **enkrat dnevno** in po potrebi če je onesnažen. Po negi popek osušimo s suhim zložencem.

2. Za čiščenje **popka s tveganjem in bolnega popka** uporabimo **antiseptično raztopino** in popek očistimo **trikrat dnevno** in po potrebi, če je onesnažen. **Antiseptika ne osušujemo, saj se posuši sam.**