

### Lisa 3: Nõuanded vastsündinu tervise jälgimiseks

#### Jälgige oma lapse tervises seisundit:

- **Kehatemperatuur** (norm: kaenla alt mõõdetuna (36,5–37,3 °C) – kui on alumisel või ülemisel piiril, siis kohendage riietust vastavalt ja kraadige 1–2 t 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 sisse hingamisi; 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 3–4 t tagant, uriin ei ole tumekollane).

***Kui lapse käitumine või tervises seisund ei ole normis, siis helistage nõuandetelefonil!***