



**Terézváros
Önkormányzata**



BŐVÜLT A CSALÁD

Kisokos kezdő anyukáknak
és apukáknak

1. kiadás

KEDVES KEZDŐ ANYUKÁK ÉS APUKÁKI!

Bármennyit is készülünk a szülői feladatokra, vannak pillanatok, amikor azon kapjuk magunkat, hogy fogalmunk sincs, mi a teendőnk az újszülöttünkkel. Mikor is kell a következő oltást kapnia? Milyen szűrésre kell bejelentkezni? Mikor, kihez lehet vinni, ha gond van?

Mi összegyűjtöttük az összes fontos és praktikus információt, sőt az is kiderül ebből a kiadványból, hogy milyen támogatásokkal segítjük az újszülötteket és családjukat.

Egy kisbaba körül sok a teendő, és talán még több a váratlan helyzet. Rajtunk azonban nem foghat ki a kialvatlanság vagy a rutintalanság! Csak elő kell kapni ezt a kisokost – már ha emlékszünk, a bombabiztos helyre, ahol garantáltan megtaláljuk –, és ott a sorvezető a legfontosabb tennivalókhoz.

Nyugalom, egy kis odafigyeléssel és rengeteg szeretettel minden menni fog!

Soproni Tamás
polgármester



HA BETEG A GYEREK:

Orvosi ellátás:

Terézvárosi Egészségügyi Szolgálat, Csengery u. 25.

rendelési idő: <https://tesz.co.hu/gyermek-haziorvos/>

Gyermekorvosi ügyelet:

Budapesten 3 gyermekügyeleti központ bármelyikén lehet jelentkezni (hétköznap 16:00-08:00 óra között, hétvégén és ünnepnapokon: 24 órában):

Heim Pál Gyermekügyelet - VIII. kerület (Üllői út 86.)

Szent János Gyermekügyelet - XII. kerület

(Diós árok 1-3. 24. épület)

Révész utcai Gyermekügyelet - XIII. kerület (Révész u. 10-12.)

Sürgősségi ellátás:

mentő: 112

HA EGÉSZSÉGES A GYEREK:

Tanácsadás, egészséges csecsemők, gyerekek oltása, státuszvizsgálata
Király u. 88./Vörösmarty u. 21.

tel.: +36 1 342 3863

Védőnők elérhetősége időpontegyeztetéshez: <https://tesz.co.hu/vedonok/>



AJÁNLOTT SZŰRŐVIZSGÁLATOK:

1. Újszülöttről 3 hónapos koráig: koponya és hasi ultrahang szűrés

A vizsgálathoz beutaló és időpontfoglalás szükséges.

Előjegyzés: elojegyzes@budapest.vasuteu.hu,
+36 1 881 0100/1044, 1045 mellék

Helyszín: Vasútegészségügyi Nonprofit Közhasznú Kft., Podmaniczky u. 109.

2. A baba 6-8 hetes korában: csípőszűrés

Előjegyzés: elojegyzes@budapest.vasuteu.hu, +36 1 881 0104

Helyszín: Budapesti Dr. Manning János Baleseti Központ, Dologház utca 4.

VITAMINOK:

- **Konakion (K-vitamin) ampulla:** 1 hetes korban 1 ampulla, 1 hónapos korban 1 ampulla, majd havonta 1 ampulla etetés előtt
- **D-vitamin (Eurovit D-vitamin vagy Vigantol csepp):**
napi 1x1 csepp (etetés előtt)

GYÓGYSZEREK HASFÁJÁS ESETÉN:

Megelőzésre: túleltetés elkerülése, büfiztetés, pocaktorna, masszírozás.

- **BioGaia csepp:** probiotikum 1x5 csepp naponta
- **Lactase cseppek (Lactase Comfort, Co-Lactase Baby):** tejcukor emésztését segíti, kóros gázképződést csökkenti, étkezésenként 2-3 csepp
- **Espumisan/Infacol cseppek:** puffadás csökkentése, étkezésenként 15-25 csepp

GYÓGYSZEREK LÁZ ESETÉN:

- **Lázmérés:** popsiban $-0,5^{\circ}\text{C}$ -ot kell nézni a mérthez képest, lázcsillapítás 38°C felett szükséges
- **Lázkúp (Supp. Metamizoli 100 mg):** recept nélkül is kapható, 5 kg testsúly alatt 1/2 kúp, 5 kg testsúly felett 1 kúp
- **Egyéb láz-és fájdalomcsillapítók:** 3 hó/5 kg felett adhatók: paracetamol (pl. Panadol Baby), ibuprofen (pl. Nurofen), metamizol (pl. Flam-borin csepp), ezek recept nélkül kaphatók



OLTÁSOK:

- **Újszülöttként:**
BCG oltás, amit a baba a kórházban kap meg.
- **2 hónaposan:**
Pentaxim (DTPa+IPV+Hib) + Prevenar (Pneumococcus 13)
ajánlott: Neisvac C (Meningococcus C), Rotarix (Rotavírus) - szájon át
- **3 hónaposan:**
Pentaxim (DTPa+IPV+Hib)
ajánlott: Bexsero (Meningococcus B), Rotarix (Rotavírus)- szájon át
- **4 hónaposan:**
Pentaxim (DTPa+IPV+Hib) + Prevenar (Pneumococcus 13)
- **5-6 hónaposan:**
ajánlott: Neisvac C (Meningococcus C),
Bexsero (Meningococcus B)
- **12 hónaposan:**
Prevenar (Pneumococcus 13) + Varivax (Bárányhimlő)
ajánlott: Nimenrix vagy Neisvac C (Meningococcus C)
- **15 hónaposan:**
MMR (kanyaró, mumpsz, rózsahimlő)+Varivax (bárányhimlő)
- **18 hónaposan:**
Pentaxim (DTPa+IPV+Hib)
ajánlott: Bexsero (Meningococcus B)

BÖRÁPOLÁS

Fürdetés 2 naponta javasolt

Fürdető, hidratáló **derm kozmetikumok** (La Roche Posay, Uriage, Bioderma, CeraVe, Sába)

Popsikrém: Sudocrem, Bepanthen, Neogranormon



TANÁCSOK ANYUKÁKNAK:

Szoptatás:

alkalmanként 2 mellből 2-3 óránként, éjjel 4 óránként, kb. napi 8-szor igény szerint.

Sárgaság esetén az első hetekben szükséges lehet a baba felébresztése nappal 3, éjjel 4 óránként.

A baba napi adagja: 1 hetes korra napi adag kb. 150 g/testsúly(kg)

Példa: 3kg-os csecsemő 450g naponta, 4kg-os baba 600 g naponta, 3 hónapos kor után az adag csökken.

Súlygyarapodás:

A baba kezdeti súlyesése kb. 10% (pl. 3 kg-s újszülött kb. 2700 g-ig lemehet), a születési súlyát 2 hetes korára nyeri vissza.

A súlygyarapodás kéthetes kor után heti 100-150 g 3 hónapos korig, utána ez a tendencia csökken.

Mellgyulladás megelőzése:

Szoptatás után megmaradó csomókat ajánlatos kimasszírozni.

A tej lefejve hűtőben 24 óráig, fagyasztva 6 hónapig tárolható.

Segítség a szoptatáshoz:

<http://www.lll.hu/abc/>

<https://szoptatasportal.hu/szuloknak/>

<https://szoptatasert.hu/informaciok-a-szoptatasrol/>



A TERÉZVÁROSI ÖNKORMÁNYZAT TÁMOGATÁSAI:

Oltásokhoz:

Feltétel:

magyar állampolgárság és állandó terézvárosi lakcím



Rotarix oltás:

kérvényezhető, 2 hónapos kortól 6 hónapos korig adható, 2 oltás szükséges, mindkettőt biztosítja az önkormányzat

Bexsero oltás:

kérvényezhető, 2-3 hónapos kortól adható, az önkormányzat 1 oltóanyagot biztosít alanyi jogon, és mindhármát biztosítja szociális alapon

EGYÉB TÁMOGATÁSOK:

Babacsomag:

Minden olyan újszülött, aki születési támogatást kap, babacsomagban is részesül. Az átvétel idejéről, módjáról a családok levelet kapnak önkormányzatunktól.

Terézváros újszülöttje:

A címet minden évben az a magyar állampolgárságú újszülött kapja meg, aki június 6-án született, és első bejelentett lakóhelye Terézvárosban van. Ha az adott év június 6-án a nem született gyerek, akkor a Terézváros Újszülöttje címet az kapja, aki a június 6-hoz legközelebb eső napon született. A címmel díszoklevél, továbbá egy egyszeri, 200 000 Ft értékű utalvány jár.

Születési támogatás:

Annak a gyerekek (családjának) adjuk, akinek első lakóhelye Terézvárosban van. Fontos, hogy a kérelmet benyújtó szülő is terézvárosi lakóhellyel rendelkezzen már a születést megelőző egy évben, valamint a gyerek és a szülő tartózkodási helye is Terézváros legyen. A támogatás összege 80 000 Ft.

Fiatalok életkezdési támogatása:

A Start-számlával rendelkező gyerekek kapják, a támogatás összege 50 000 Ft.



Impresszum:

Felelős kiadó:

Budapest Főváros VI. kerület

Terézváros Önkormányzata

Felelős szerkesztő:

Soproni Tamás polgármester

Fotó: Képszerkesztőség Kft.

2026 Terézváros