

Кормление новорожденного.

Правильное кормление ребёнка залог оптимального пищеварения. Грудное молоко это самое адаптированное и самое полезное питание, «созданное» индивидуально для вашего малыша. Это питание не нужно подогревать и создавать специальные условия хранения. Раннее и неограниченное кормление грудью даёт новорожденному энергию для того, чтобы согреться, питательные вещества для роста, антитела для сопротивления инфекциям, а также становлению контакта между матерью и ребёнком. Кормление по требованию, частые сосания в первые дни - это норма. Насильственно устанавливать режим ребёнку нельзя, поскольку это противоречит физиологическим потребностям ребенка. Частота и режим кормлений отрегулируется несколько позже, когда увеличится объём желудка ребёнка, он научится сосать и адаптируется к новым для него внешним факторам. Ношение малыша вертикально после еды – простой и надежный способ обеспечить выход воздуха, который попал в пищеварительный тракт во время кормления и уменьшить проявление колик. Не экспериментируйте с новыми продуктами, которые сами по себе не несут никакой пользы. Питаться нужно «для двоих», но при этом не нужно пытаться за один раз употребить двойную порцию. Дополнительно устраивайте перекусы.

Кроватка для малыша.

Должна быть комфортной и безопасной. Поверхность для сна ребенка должна быть полужесткой, ровной. Подушка не рекомендуется для детей младше 12 месяцев. Перед сном укладывать ребенка на бок (под спинку фиксировать валик). В кроватке должна быть предусмотрена возможность менять высоту дна. Боковые перила детской кроватки должны фиксироваться защелками. Расстояние между прутьями боковой стенки детской кроватки должно составлять 6 – 7 см, но не менее 2 см, чтобы не застряли ручка или ножка малыша. Ребёнка необходимо укладывать только в его собственную КРОВАТКУ!! Сон на мягких поверхностях или мягких постельных принадлежностях связан с повышенным риском синдрома внезапной детской смерти. Сон на мягкой постели, особенно подушках, одеялах и дополнительных постельных принадлежностях, также связан с повышенным риском случайного удушья. Необходимо контролировать ребенка во время сна и в период бодрствования.

Памятка для родителей детей первого года жизни

ОТ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШЕГО МАЛЫША



Каждое утро малыша начинайте с гигиенических процедур:

- 1. Умывание.** Лицо ребёнка легко протирайте ватным тампоном, смоченным кипяченой водой, затем просушите чистой салфеткой.
- 2. Обработка глаз.** Каждый глаз промывайте теплой кипяченой водой отдельным тампоном в направлении от наружного угла к переносице, затем сушат чистыми салфетками. В течение дня глаза промывайте по мере надобности.
- 3. Очистка носа.** Используйте ватные жгутики, приготовленные из ваты. Жгутик смазывают вазелиновым маслом и вращательными движениями осторожно продвигают в глубь носовых ходов на 1,0 - 1,5 см; правый и левый носовые ходы очищают отдельными жгутиками.
- 4. Очистка ушей.** Вытирайте ватным диском наружную часть уха, не реже двух раз в неделю. Важно! Нельзя использовать ватные палочки для гигиены наружного слухового прохода, чтобы не травмировать барабанную перепонку и слуховой проход).
- 5. Уход за ногтями.** Используйте только специальные щипчики или ножницы, предназначенные для младенцев. В среднем стрижку и обработку ногтей на пальцах рук производят 1 раз в 3-5 дней, а на пальцах ног – 1 раз в 7-10 дней. На руках ногти состригают с закруглением, на ногах – прямолинейно. Для предотвращения повреждения кожи ногтями на руки ребёнка в первые дни надевают специальные хлопковые рукавички.

6. Корочки на голове. Возникают благодаря избыточной секреции кожных желез. Удаляйте корочки с помощью детской расчески, предварительно размягчив их детским маслом. Ни в коем случае не пытайтесь удалять корочки, сковыривая их, это может вызвать повреждение нежной кожи младенца, а также инфицирование ранки.

7. Обработка складок. Регулярно купайте ребёнка. Кроме того, по мере необходимости, протирайте складочки тампоном, смоченным кипяченой водой в следующем порядке: заушные, шейные, подмышечные, локтевые, лучезапястные, голеностопные, подколенные, паховые, ягодичные. При необходимости можно использовать дополнительные косметические средства.

8. Обработка пуповинного остатка, пупочной ранки. Пуповинный остаток необходимо содержать сухим и чистым, предохранять от загрязнения мочой, калом, от травм при тугом пеленании или использовании одноразовых подгузников с тугой фиксацией. В случае загрязнения пуповинный остаток и кожу вокруг пупочного кольца можно промывать водой и осушить марлей. Нельзя использовать сухую вату для ухода за пуповинным остатком, так как на пуповине могут остаться ворсинки, что может вызвать воспаление. Пуповинный остаток отпадает самостоятельно. После отпадения образуется пупочная ранка, за которой нужен тщательный уход. Обрабатывать пупочную ранку необходимо, пока она не заживёт и не будет корочек. Обработку проводят 2 раз в сутки (утром и вечером после купания). Необходимо обработать пупочную ранку 3% раствором перекиси водорода до полного прекращения шипения перекиси, затем просушите чистой ватной палочкой и обработайте спиртовым раствором бриллиантовой зелени (только саму ранку, но не кожу вокруг неё). Пупочная ранка эпителизируется к концу второй недели жизни новорожденного. **Важно!** Немедленно обратитесь к врачу, если пупочная ранка покраснела, припухла, гноится и выделяет неприятный запах.

9. Подмывание половых органов. Новорожденного ребёнка надо подмывать после каждого акта дефекации в течение дня и вечером перед купанием под проточной водой. После подмывания влажные места необходимо промокнуть мягким полотенцем и оставить малыша на некоторое время без подгузника, чтобы кожа окончательно подсохла. Девочку подмывают спереди назад, т. е. в первую очередь моют половые губы, затем – складки между ножками, а в конце анальное отверстие.

10. Купание малыша. Здорового новорожденного купайте ежедневно, в определённое время, со времени последнего кормления перед купанием должно пройти 1-2 часа. Уровень воды в ванночке должен быть не более 10 – 15 см, чтобы после погружения над поверхностью

воды находились голова ребёнка и верхняя часть груди. Продолжительность гигиенической ванны – не более 5 - 10 мин., температура воды 36.5 - 37.0 °С. Мыло и детские шампуни рекомендуется использовать не более 1 - 2 раза в неделю. Если у ребёнка появились проблемы с кожей в виде потницы, пелёночного дерматита, в воду для купания можно добавлять отвары ромашки, череды, календулы. После купания кожу ребёнка следует промокнуть мягким теплым полотенцем (не вытирать!). Не забывайте о складочках, ладошках и ступнях. При купании нельзя оставлять ребёнка без поддержки руками, нельзя отвлекаться и оставлять его без присмотра.



Прогулка с малышом.

Начинать прогулки уже можно с первых дней жизни малыша (после выписки из роддома). Для первой прогулки будет достаточно 10 - 15 минут, а затем постепенно увеличивайте время до 1 часа. Идеальное время для прогулок - утро. Летом с малышом можно гулять два раза в день, по 30 - 40 минут, в холодное время лучше ограничиться одной прогулкой. Гулять с ребенком нужно ежедневно (при температуре до - 10 °С в ясную погоду, в случае ветра и осадков до - 5 °С). Одежда на ребенка надевается на один слой больше, чем на себя.

Какой должна быть одежда для новорожденного?

Одежда для малыша должна быть сшита из натуральных и «дышащих» тканей. Швы должны быть сделаны снаружи, чтобы не натирать нежную кожу младенца. Если же они внутри, то должны быть мягкими и хорошо обработанными. Кроме того, надо надевать такие вещи, которые быстро и легко снимаются при любых условиях.