

Поздравляем с рождением малыша и возвращением из роддома!

Мы подготовили советы о том, как заботиться о вашем ребенке в первые месяцы жизни и в каких случаях вам следует обратиться к врачу. Советуем молодым родителям доверять своим чувствам и интуиции, потому что у вас самая тесная связь со своим ребёнком!

● ГИГИЕНА МАЛЫША

Чистота и гигиена – это основа хорошего самочувствия и радости в жизни, поэтому уход за малышом с утра и вечером становится неотъемлемой частью дневной рутины.

- **ГЛАЗА** промывают кипячёной водой, намочив ватный тампончик или салфетку. Для каждого глаза нужно использовать свой ватный диск, которым один раз нужно провести от внешнего уголка глаза к внутреннему. Если глазик нужно протереть еще раз, для этого нужно взять новый тампон.
- **УШИ** чистят только снаружи, протирая внешнюю часть уха влажным ватным тампоном. Не пытайтесь чистить ушки глубже, чтобы не повредить барабанную перепонку! Травма барабанной перепонки может привести к проблемам со слухом малыша. Во время чистки уха запрещено использовать косметическую ватную палочку.
- **НОС** – в первые дни жизни малыши часто сопят. Это может быть связано с отеком слизистой носа и обычно быстро проходит. Чихание — это защитный рефлекс,

благодаря которому дыхательные пути очищаются от околоплодных вод и слизи. Носик необходимо чистить только в том случае, если заложенность мешает во время кормления. В таком случае в аптеке необходимо купить капли с морской водой для грудничков и закапать их в нос, но не нужно чистить носик изнутри ватой или палочками.

- Особое внимание нужно уделять **КОЖНЫМ СКЛАДОЧКАМ** – их каждый день необходимо протирать смоченным в воде тампоном, после чего насухо вытирать. В случае покраснения можно использовать цинкосодержащий детский крем. Если кожа ребеночка сухая (чаще всего на ладошках и стопах) её можно помазать жирным детским кремом.
- **ПУПОК** - в первые недели после рождения необходимо наблюдать за пуповиной, пока она не отпала (обычно это происходит на 10-ый день после рождения) и пупок полностью не зажил. Пупок должен иметь максимальный доступ к воздуху. Чтобы он не прел, Край подгузника рекомендуется отогнуть. Раз в день пупок надо обрабатывать кипяченой водой и тщательно просушивать. После того как отпала пуповина, ранка может несколько дней сочиться. Ранку обрабатывают один раз в день кипяченой водой, в случае необходимости дезинфицирующим средством (40% раствором спирта или в отдельных случаях раствором йода). К врачу необходимо обращаться если пупочная рана кровит, есть длительные выделения с неприятным запахом, а также если появляются признаки воспаления – покраснение вокруг пупка.
- **ПОПКА** больше всего подвержена воздействию влаги и раздражению, поэтому за ней следует регулярно и тщательно ухаживать. После того как ребенок покакал, ягодицы ребенка, а также область половых органов, следует промыть тёплой, желательна проточной водой. Детское мыло стоит использовать только по необходимости. Направление при подмывании должно быть спереди назад, особенно девочкам. Важно после мытья тщательно просушить попку и паховые складки малыша. Влажные салфетки рекомендуется использовать только во время прогулки или

путешествия, а не при ежедневном уходе очистки попки. Ни в коем случае не используйте масло для обработки кожи под подгузниками. Это может вызвать раздражение. Если кожа покраснела, то используйте крем, содержащий цинк.

- **НОГОТКИ** нужно подрезать первый раз на 10-ый день жизни. Старайтесь подрезать их ровно или немного закругляя на концах, чтобы не допустить повреждения ногтя и дальнейшего его врастания. Коготки будет легче подрезать, когда ребенок спит.

● КУПАНИЕ

Ребеночка можно начинать купать на следующий день после прививки от туберкулёза (БЦЖ) или в день выписки, если вакцинация проходила раньше. Купать можно каждый вечер, даже если не отпала пуповина. В день, когда пуповина отпадет, купать ребенка не нужно. Температура воды в ванночке должна быть 36—37 градусов. Не обязательно использовать кипячёную воду, но она должна быть чистой. Не чаще чем раз в неделю ребеночка нужно мыть детским мылом, а волосы детским шампунем.

● ДЕТСКАЯ КРОВАТКА И СОН МАЛЫША

Физиологически самая правильная поза для младенца во время сна - это лёжа на спине. Лёжа на спине, ребенок сам повернет голову на один или другой бок и в случае срыгивания – не захлебнётся. Днем под присмотром родителей малыша можно класть и набок, закрепляя позу подушкой-подковкой или скрученным одеяльцем, а перед кормлением можно подержать на животе. Ребеночка нельзя укладывать спать на животе на ночь, а также оставлять в такой позе без присмотра поскольку, лежа на животе, может быть затруднено дыхание. До года подушка для ребенка не требуется. Безопаснее всего ребенку спать в своей кроватке, а не в кровати вместе с родителями.

● ХЕНДЛИНГ

Нормальный мышечный тонус и симметрия тела важны для оптимального развития ребенка, поэтому важно правильно поднимать, держать и одевать ребенка с первых дней жизни, что будет способствовать его правильному развитию.

● ПРОГУЛКИ

Вы можете отправиться на первую прогулку с малышом на следующий день после возвращения домой. Поначалу зимой выходите на улицу до 15—20 минут, а летом - до 1 часа. Увеличивайте продолжительность прогулки каждый день. В жаркое лето нельзя выходить на улицу в середине дня. Будьте осторожны, чтобы не перегреть малыша! Зимой можно смело выходить на улицу, если мороз не превышает -10°C, но в любом случае оцените погодные условия - влажность и силу ветра.

● КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

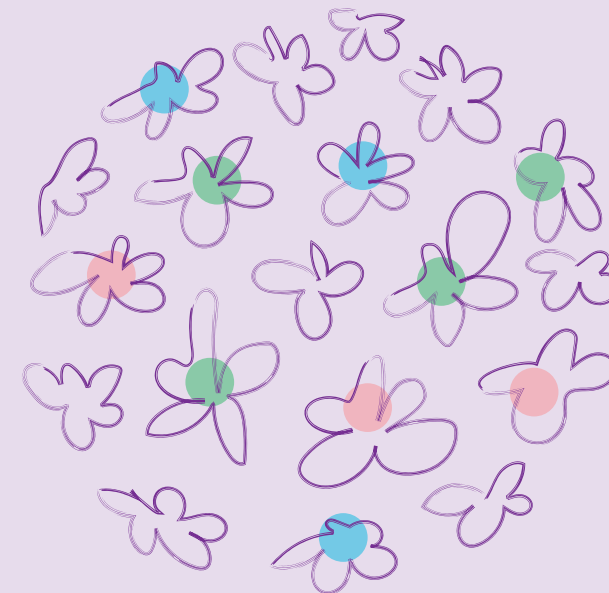
Очень важно продолжать грудное вскармливание и дома, потому что грудное молоко - наиболее подходящая пища для вашего новорожденного. Грудное молоко - уникальный продукт, который способствует созреванию и интеллектуальному развитию мозга ребенка, укрепляет иммунную систему, снижает риск развития аллергии и избыточного веса в более позднем возрасте. Грудное вскармливание также укрепляет эмоциональную связь ребёнка с матерью. Самое лучшее питание для младенца в первые шесть месяцев это грудное вскармливание, только при необходимости после четырех месячного возраста можно начитать прикорм. Если Вы не уверены, кормите ли вы грудью правильно, проконсультируйтесь со своим врачом, акушеркой, медсестрой или консультантом по грудному вскармливанию. Залог успешного грудного вскармливания, является Ваше желание кормить ребенка грудью.

● ДАЛЬНЕЙШЕЕ НАБЛЮДЕНИЕ ВРАЧА

О возвращении домой из роддома необходимо сообщить семейному врачу самим.

● НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ У РЕБЁНКА:

- Цианоз (синюшный цвет кожи) или затруднённое дыхание
- Любого рода кровотечение
- Температура $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Апатия, отказ от еды (несколько приемов пищи)
- Повторная сильная рвота
- Судороги



Желаем вам и вашему малышу здоровья и много красивых моментов в жизни!

Уход за
младенцем дома

