

*Подготовила и провела:
Недопёкина Т.А., воспитатель*

« Первый месяц жизни ребёнка: рекомендации для мам и пап »

Сразу же после рождения малыша на молодых родителей сваливается миллион вопросов: как кормить? как укладывать? как купать? как гулять? как одевать? пеленать, не пеленать? будить, не будить? Ещё один миллион — это советы: от бабушек, друзей с детьми, друзей без детей, случайных знакомых и тётенок на лавочке. Для того чтобы помочь родителям сориентироваться, подготовили подробную инструкцию о первом месяце жизни ребёнка. Все советы основаны на рекомендациях Всемирной Организации Здравоохранения.

Самые важные правила при общении с новорожденным:

- стимулирование и поддержка раннего и исключительно грудного вскармливания;
- содержание ребёнка в тепле;
- усиленное мытьё рук взрослых;
- гигиенический уход за пуповиной и кожей новорожденного;
- консультирование медицинскими работниками в роддоме или на дому.

Кормление

По данным ВОЗ, подтверждённым исследованиями и наблюдением за новорожденными, грудное вскармливание (ГВ) способствует укреплению иммунитета и имеет преимущества по здоровью, проявляющиеся даже во взрослом возрасте, способствует сенсорному и познавательному развитию ребёнка, полезно для здоровья матери, снижает риск развития рака груди и яичников, способствует снижению смертности детей в результате самых распространённых инфекций .

Важно! В самые первые часы или дни после родов, если молоко не приходит само или ребёнка неудобно кормить, мама может подумать, что с ней что-то не так, её грудь не приспособлена, её ребёнок не хочет молока и предпочитает смесь. Это самые частые заблуждения, которые легко решаются грамотным консультантом по ГВ. С вами всё в порядке, и ваш ребёнок всей еде на свете предпочтёт ваше молоко, просто сейчас вам обоим нужна небольшая помощь.

Сон

В первый месяц своей жизни ребёнок спит 17-22 часа в сутки, разделяя это время на небольшие отрезки, которые увеличиваются со временем. Считается допустимым, чтобы один раз в день ребёнок спал беспробудно 4-5 часов.

Если ребёнок в течение дня заметно вялый и апатичный, спит беспробудно по несколько часов, не просыпаясь самостоятельно на кормление, стоит проконсультироваться с врачом.

Купание

Кожа новорожденного очень нежная и чувствительная. В первые недели после родов она адаптируется к окружающей среде и реагирует буквально на любые прикосновения, что может выражаться раздражениями или покраснениями. Ежедневные купания помогают справиться с этим, расслабить малыша, провести нежную, но обязательную гигиену всех складочек.

ВОЗ рекомендует купать малышей с первых же дней их жизни. Номинально купать ребёнка можно в любое время дня, фактически многие останавливаются на вечернем купании, перед кормлением и сном.

Удобнее всего и для малыша, и для взрослого (особенно для маминой спины!) купать в специальной детской ванночке анатомической формы. Её можно поставить на стол, чтобы не пришлось нагибаться или вставать на колени, как в случае с большой ванной.

Начинать стоит с 5-7 минут: для новорожденного этого вполне достаточно, и постепенно увеличивать, ориентируясь на ребёнка и его реакции (следить, чтобы не было перевозбуждения, усталости уже во время купания, страха и плача). Месячные малыши могут с удовольствием купаться 20 минут и даже дольше.

Оптимальная температура воды 36-37 градусов, помещения — не ниже 22-23 градусов. Следите, чтобы не было сквозняков. Для купания используется обычная проточная вода (не кипячёная) с добавлением детских средств для новорожденных (по желанию) или отваров трав (по желанию).

Гигиена

Чистота, но не стерильность. Внимательность, но не паранойя. Здравый смысл, но не фанатизм. Пожалуй, так можно сформулировать общие правила по гигиене и ежедневному туалету малыша от ВОЗ.

Важно ежедневно осматривать и прочищать складочки (шейные, подмышечные, паховые, на сгибах локтей, запястий и коленок), а также осматривать рот, нос, глазки и ногти. При необходимости можно использовать присыпку или крем. Первая спасёт от натирания и раздражения при опрелостях и подсушит, если всё-таки подгузник или одежда натёрли кожу. Чтобы присыпка не собиралась в комочки, сначала взрослый наносит её себе на ладони, а затем уже на кожу ребёнка.

По данным ВОЗ, эффективность и необходимость ежедневной обработки глаз и кожи не подтверждены исследованиями. Иначе говоря, если ребёнка ничего не беспокоит (гной в уголках глаз, сыпь, раздражения, опрелость и т.д.), нет надобности протирать его глаза ватными тампонами или использовать большой арсенал косметических средств для кожи.

Нос у малыша в норме очищается самостоятельно во время чихания. Дополнительно его чистить не стоит. Если в помещении слишком сухой воздух, в носу могут образоваться корочки. Удалить их можно аккуратно самостоятельно, используя скрученный тонкий жгутик из ваты, смоченный в вашей слюне, физрастворе или препарате на основе морской воды. Для каждой ноздри используйте новый жгутик. И стоит задуматься о покупке увлажнителя воздуха, иначе постоянные корочки и сопли у ребёнка вам обеспечены.

Важно! Не используйте ватные палочки или вату, накрученную на спичку. Ими легко поцарапать или нанести более серьёзную травму ребёнку.

Прогулки

Прогулки рекомендованы с первых дней жизни малыша, с учётом нашего географического положения, начиная от 5-10 минут в день и постепенно увеличивая до 2-3 часов. Помните, что минимальная возможная температура, по данным ВОЗ, для прогулки с новорожденным -15 °С.

Что касается одежды, ВОЗ рекомендует использовать правило «+1»: столько же слоёв одежды, как на взрослого, и ещё один дополнительный. Во время прогулки следите за цветом кожи малыша: слишком красная скажет о том, что ему жарко, слишком бледная — сигнал, что ребёнок замёрз. В обоих случаях лучше поскорее вернуться домой. Перегрев у новорожденных считается среди педиатров опасностью большей, чем холод, поэтому не перестарайтесь, укутывая ребёнка.

Не забывайте взять с собой в коляску плед или одеяло, чтобы укрыть ребёнка от холода или согреть, если не рассчитали с одеждой, и он замёрз.

Регулярные прогулки на свежем воздухе с правильно подобранной одеждой, по данным ВОЗ, способствуют:

- улучшению аппетита;
- нормализации сна;
- улучшению кровообращения;
- формированию терморегуляции и закаливанию.