

*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.