



Памятка по уходу за новорожденным

От всей души мы поздравляем Вас с рождением ребенка!

Первый месяц жизни, или период новорожденности - один из наиболее критических периодов для малыша, когда происходит приспособление всех органов и систем ребенка к условиям резкого изменения внешней среды. Очень важно помочь малышу в этот сложный для него период. Надеемся, что наши рекомендации будут первым шагом на пути к здоровью вашего ребенка.

1. Необходимо приготовить **комнату**, где будет находиться ребенок. По возможности проведите косметический ремонт помещения. Из комнаты желательно убрать предметы, накапливающие пыль (ковры, мягкую мебель, книжные полки). Накануне выписки новорожденного из родильного дома проведите гигиеническую уборку помещения.
2. **Детскую кровать** нужно ставить в самом светлом месте комнаты, но так, чтобы на ребенка не попадали прямые солнечные лучи и он не находился на сквозняке или рядом с отопительными приборами. Заменять кроватку коляской не следует, т.к. стенки коляски не обеспечивают нормального воздухообмена и на них скапливается уличная пыль. Матрац должен быть ровный и полужесткий. Можно вместо подушки положить под головку вчетверо сложенную пеленку или немного приподнять головной отдел кровати. Рядом с кроваткой оборудуйте место для пеленания.
3. Для **детской одежды** выделите отдельную тумбочку или освободите полку в бельевом шкафу. Все вещи, предназначенные для ребенка, должны быть из натуральных (хлопчатобумажных или льняных), легко стирающихся тканей, швы не должны быть грубыми. Перед применением все белье, в том числе и новое, необходимо хорошо выстирать и прогладить утюгом с обеих сторон. Использованное детское и взрослое белье вместе хранить и стирать нельзя! Мокрая одежда всегда должна стираться, а не просто просушиваться. Для стирки лучше всего использовать детское мыло (твердое или жидкое). Можно использовать специальные порошки для новорожденных детей.



4. Ребенка нельзя туго **пеленать** - это нарушает нормальное развитие и функционирование дыхательной, мышечной и других систем организма. Менять **подгузники** следует: - после каждого опорожнения кишечника; - перед и после сна; - перед выходом из дома. Чтобы ребенок не перегрелся и у него не возникли изменения на коже (потница, опрелости) не следует забывать, **что в подгузнике** ребенку гораздо теплее, чем без него, особенно в жаркое время года. При смене подгузников желательно проводить воздушные ванны: с 6-7 дня жизни - 1 мин; с 14-15 дня - 2-3 мин; с 23-24 дня - 3-4 мин; а к концу первого месяца - по 5 минут 4 раза в день.

5. **Уборку помещений** следует производить ежедневно влажным способом. Температура воздуха в комнате для новорожденного должна быть 24-25°C. Теплый, сухой и застойный воздух ослабляет устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Обязательно проветривайте комнату: в холодное время 3-4 раза в день по 5-15 минут в отсутствие ребенка. Там, где находится маленький ребенок, нельзя курить, стирать, готовить пищу.

6. **Купание** - важнейшая гигиеническая процедура. Важно, чтобы купание доставляло малышу удовольствие и не вызывало неприятных ощущений и страха. Начинать купание можно в день выписки из роддома, либо согласно рекомендациям врача. Здорового малыша купают ежедневно в течение первого полугодия жизни, в дальнейшем - через день. Купание необходимо проводить в одно и то же время. Нельзя купать новорожденного сразу после кормления (опасность срыгиваний) и перед самым кормлением (ребенок будет встревожен ожиданием кормления). Со времени последнего кормления перед купанием должно пройти 1-2 часа. Купать ребенка с применением мыла рекомендуется 1-2 раза в неделю. Длительность купания - 5-7 минут.

7. **Уход за кожей и слизистыми.** Утренний туалет новорожденного лучше всего проводить после кормления. Глаза промывают отдельной для каждого глаза стерильной ватой, смоченной теплой кипяченой водой, от наружного края глаза к внутреннему. Туалет носовых ходов проводят только в случае необходимости, при наличии слизи или корочек. Для этого пользуются тонкими важными жгутиками. Спички, палочки или другие предметы с накрученной



на них ватой использовать категорически ЗАПРЕЩАЕТСЯ! При наличии в носовых ходах слизи используют сухой жгутик. Вставляют его в носовой ход и вращательными движениями продвигают вглубь не более, чем на 1-1,5 см. Очищают носовые ходы поочередно отдельными жгутиками. Если имеются корочки, жгутик смачивают в кипяченой воде. Лицо протирают ватой, смоченной теплой кипяченой водой. Туалет ушей проводят 1 -2 раза в неделю после купания. Для этого используют ватные жгутики. Немного оттянув ушную раковину, покручивающими движениями вводят в слуховой канал и чистят. Здоровая кожа ребенка не требует специального ухода. После каждого акта дефекации необходимо помыть малыша теплой водой с мылом. Потом кожу осушают (но не вытирают!) мягкой пеленкой из х/б ткани. Трение может повредить нежную кожу малыша. Если ребенок только помочился, тогда все, что вам необходимо - это вода и вата, либо влажные детские салфетки или детский лосьон.

ЗАПОМНИТЕ! В любом случае возникновения каких-либо высыпаний на коже ребенка должен осмотреть врач. Новорожденный имеет ряд особенностей, и только врач-педиатр знает их и сможет вам своевременно помочь.

8. Уход за **пупочной ранкой** требует только содержания в чистоте и сухости. Дезинфицирующими средствами её не обрабатывают. В течение 2-3 недель после рождения из пупочной ранки может выделяться скудное, сукровичное или водянистое отделяемое. Если имеются кровянистые или слизисто-гнойные выделения, обратитесь к врачу. К 2-3 х недельному возрасту, пупочная ранка обычно заживает. У детей после выписки из роддома может сохраняться остаток пуповины, который постепенно мумифицируется и отпадает к концу 5-15 дней жизни. Уход за ним такой же, как за пупочной ранкой.

9. Уход за **ногтями**: на руках ногти вашего малыша очень тонкие и острые, он легко может себя оцарапать. Растут они довольно быстро. Поэтому подстригать их надо 1 раз в 5 дней (лучше, когда ребенок спит). Используйте мягкую пилочку или детские ножницы с тупыми концами. Ножницы должны быть всегда чистыми. Предварительно их протирают спиртом. Ногти на ногах растут гораздо медленнее и сами по себе мягче. Их достаточно подстригать 2-3 раза в месяц.



10. **Прогулки.** Большое значение для развития ребенка имеют регулярные прогулки на свежем воздухе. Делать это нужно в любое время года. Гулять лучше всего в местах, защищенных от ветра, удаленных от проезжей части. В летний период начинать прогулки можно с первой недели жизни, первый раз длительность прогулки 15-20 минут. В холодное время года начинают гулять при температуре воздуха не ниже -15С и не более 10-15 минут. Длительность прогулок постепенно увеличивается. В течение дня общее пребывание на воздухе должно достигать 4-х часов (хорошо гулять 2-3 раза в день по 1,5-2 часа).

11. **Вскармливание.** Грудное молоко является самой лучшей пищей для новорожденного ребенка. Дети, вскормленные грудью, не страдают пищевой аллергией, реже болеют бронхиальной астмой. У них реже возникают стоматологические и логопедические расстройства, хронические заболевания желудка и кишечника в более позднем возрасте, а также респираторные инфекции. Если после кормления молоко остается, сцеживать его не нужно. Всегда нужно учитывать индивидуальные потребности ребенка и кормить его грудью по требованию, а не строго по расписанию. Но если ваш малыш сам желает кормиться не беспорядочно, а регулярно, каждые 3-3,5 часа, это прекрасно, удовлетворяйте его желание. Для поддержания грудного вскармливания новорожденным детям не рекомендуется давать иной пищи или питья кроме грудного молока, за исключением тех случаев, когда имеются рекомендации врача. Желательно не давать ребенку пустышку. Если врач рекомендует допаивать малыша кипяченой водой, необходимо пользоваться ложечкой. Несмотря на прекрасные возможности грудного вскармливания, некоторые мамы по важным причинам вынуждены отказаться от кормления грудью. В этом случае необходимо кормить ребенка адаптированной (т.е. приближенной по своему составу к женскому молоку) молочной смесью. Выбор смесей довольно широк. Но если у вас возникли затруднения, посоветуйтесь с врачом. В ряде случаев (если у вашего ребенка аллергия, непереносимость молока и др.) только врач сможет правильно подобрать молочную смесь, предварительно обследовав малыша. У нас есть специалист по грудному вскармливанию : Хирных Любовь Алексеевна
(телефон для связи: 8-913-270-42-60)

УДАЧИ ВАМ, ЛЮБВИ И ТЕРПЕНИЯ НА ВАШЕМ ПУТИ!