

Большинство молодых родителей сталкиваются с трудностями в уходе за новорожденным ребенком, особенно если он является первенцем в семье. Наши советы помогут вам организовать для своего малыша лучшие условия

Кормление



- В приоритете — грудное молоко. Чтобы его сохранить, необходимо как можно чаще прикладывать ребенка к груди в первые недели жизни, в том числе ночью. После кормления подержите ребенка вертикально для отхождения воздуха в течение нескольких минут.
- Если грудное вскармливание невозможно — обратитесь к педиатру, чтобы подобрать подходящую смесь.

Уход за кожей



- Кожа новорожденного крайне чувствительная и нежная, поэтому требует правильного ежедневного ухода во избежание различных проблем.
- Утром перед первым кормлением, используя обычную теплую кипяченую воду и мягкие ватные диски, умываем личико младенца, протираем глаза от внешнего уголка к внутреннему, используя для каждого отдельный ватный тампон, а также мягкими ватными жгутиками аккуратно чистим наружное ухо. Помните, что использовать ватные палочки нельзя.
- Носовые ходы обрабатываются только если в них образовались сухие корочки. Для этого вращательными движениями жгутиком,

скрученным из ватного диска и смоченным в кипяченой воде, осторожно чистим каждый носовой ход.

- Обязательно протираем также кипяченой водой основные складки: за ушами, на шее, паховые, подмышечные, подколенные.
- Чаще всего ребенок выписывается из роддома с пуповинным остатком, который самостоятельно отпадает в течение 5–15 дней. Что-либо делать с ним не нужно. После того как пуповинный остаток отпал, чтобы защитить малыша от инфекции, которая может попасть в пупочное кольцо, необходимо обрабатывать его до заживления. Для этого два раза в день, утром и вечером, сначала используем 3 % перекись водорода, затем промакиваем сухой салфеткой и обрабатываем 1 % раствором бриллиантового зеленого.
- Из-за избыточной секреции сальных желез у новорожденного на голове могут появиться корочки. Удалять их лучше после купания, когда кожа головы распарена. Перед водными процедурами смазываем голову детским маслом, а после расчесываем гребешком с короткими частыми и мелкими зубчиками против роста волос. Может понадобиться несколько процедур, убирать корочки с усилием нельзя.
- Стричь ногти ребенку нужно по мере их отрастания. Удобнее это делать после купания специальными детскими ножницами с закругленными концами. Можно попробовать провести процедуру во время сна. Ногти на руках надо стричь закругленно, а на ногах оставлять уголки ногтевой пластины прямым.
- Менять подгузник необходимо при его наполнении и сразу после дефекации. Подмывать малыша следует под проточной водой после каждой смены подгузника. Девочек подмываем только движением спереди назад, чтобы каловые массы не попадали на половые органы. У мальчиков обязательно промываем складочку между пенисом и мошонкой.

Купание



- Начинать купание можно после того, как отпадет пуповинный остаток. Проводить его нужно ежедневно, при этом использовать специальные моющие средства для малыша достаточно один раз в неделю.
- Купание проводится в ванночке с температурой примерно 37 С и занимает не более 5–10 минут. Чтобы малыш не испугался, первый раз водные процедуры лучше проводить в пеленке — прикрыв ею ребенка, качательными движениями, медленно, с ножки вводим малыша в воду, а потом постепенно убираем пеленку.

Воздушные ванны



- С возраста 2-х недель выкладываем малыша без одежды на животик. Это способствует правильному неврологическому развитию ребенка, его закаливанию и является профилактикой кишечных колик. Начинать можно с 20 секунд, постепенно увеличивая до 20 минут.

Сон



- Совместный сон мамы и малыша нежелателен. Лучше, когда кроватка стоит отдельно, но в комнате у родителей. Оптимальное положение малыша во время сна — на спине, во избежание аспирации или удушья. Чтобы не было поворота головы только на одну сторону — периодически меняйте положение малыша в кроватке на 180 градусов, чтобы он был всегда лицом к вам. Перед сном комнату необходимо проветривать.

Прогулки



■ Правильно одеть малыша на прогулку просто: надеваем на ребенка столько же слоев одежды, как на себя, и плюс еще один теплый слой. Чтобы проверить, не мерзнет ли

малыш, можно дотронуться до кончика его носа или предплечья — если они нехолодные, значит, ребенку вполне комфортно. Признаки того, что ребенку очень жарко, является влажная одежда и появление капелек пота на кончике носа.

■ Туго пеленать ребенка не стоит — при этом грудная клетка будет сдавлена, и малышу будет тяжелее дышать. Кроме того, при тугом пеленании снижается объем циркулирующей крови в конечностях, и у ребенка возникают неприятные ощущения. Лучше чтобы ручки и ножки были свободны.

■ Если ребенок родился летом, то гулять с малышом можно с первого дня после выписки из роддома. Осенью и зимой гулять можно начать, когда малышу исполнится 2–3 недели, при учете, что температура воздуха не ниже – 5 С. Для первой прогулки зимой достаточно будет 5–7 минут, летом — 10–15 минут. Постепенно продолжительность прогулок можно увеличивать, если это летний период, до двух часов, если зимний — до 30 минут.

Какие условия нужно создать для ребенка дома



■ В комнате, где находится малыш, не должно быть сквозняков. При этом важно поддерживать в ней комфортную и безопасную температуру — +22–+24 С.

В отопительный период лучше использовать увлажнители воздуха, так как пересушенный батареями и обогревателями воздух становится некомфортным для нежной слизистой носоглотки ребенка. Влажность воздуха не менее 60 %.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



Больше информации на портале о здоровом образе жизни «ТАК ЗДОРОВО»
Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
г. Киров, ул. Герцена, д. 49
телефон: (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru



2024 год



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Уход за новорожденным: советы молодым родителям

