

УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

Рекомендации по уходу за новорожденным при ранней выписке из родильного дома:

Правильный уход за ребенком очень важен для его здоровья. Поэтому важно знать и уметь осуществлять уход за малышом в домашних условиях сразу после выписки из родильного дома. Период от рождения до года очень важен для ребенка, поскольку именно в это время он приспосабливается к внешнему миру. Правильный уход, включающий сбалансированное кормление, достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, гигиенические процедуры помогут вашему малышу расти здоровым, сильным и крепким. Родителям необходимо соблюдать все правила гигиены ребенка.

Ежедневный уход за ребенком включает в себя несколько процедур. По возможности их желательно проводить в одно и то же время. **Все начинается с мытья рук того, кто совершает туалет младенца.**

Приучите кроху к утреннему туалету. Положите малыша на пеленальный столик. Начните с умывания. Налейте в отдельную емкость кипяченую воду комнатной температуры. Слегка смочив ватный тампон, проведите им вдоль века от наружного края к внутреннему. Очистите каждый глазик. При появлении загрязнений на поверхности ушной раковины удалите их с помощью ватной палочки и масла. При необходимости прочищайте носик малыша с помощью тонких ватных жгутиков. При умывании обязательно используйте для каждого глазика отдельные тампоны. Ушки малыша очищайте только на видимых участках. При очищении ушек и носика очень удобно использовать детское масло, так как оно помогает легко удалить загрязнения. Полезно раздеть малыша и выложить на животик на 3-5 минут. Такие воздушные ванны необходимы для кожи и здоровья малыша. Затем обработайте все складочки на теле ребенка с помощью увлажняющего детского крема или молочка. Оденьте малыша.

Удаляем молочные корочки.

Достаточно часто у малышей первого года жизни появляются золотистые или белесоватые корочки на волосистой части головы. Это так называемые молочные корочки. Обнаружив у ребенка молочные корочки, родители должны проконсультироваться с педиатром. Если ваш педиатр не связывает их появление с какими-то внутренними причинами (например, аллергическая реакция), то вы можете очень легко избавиться от них. Примерно за 1-1,5 часа до вечернего купания нанесите небольшое количество детского масла на всю волосистую часть головы. Оно размягчит корочки. Во время вечернего купания промойте кожу головы с применением пенки-шампуня. После купания специальной детской щеточкой с мягкой щетиной аккуратно удалите размягченные чешуйки.

ПОДГУЗНИКИ И ПЕЛЕНКИ

Моча новорожденного водяниста, не имеет запаха и не оставляет заметных пятен на пеленке. Поэтому некоторые мамы думают, что мокрую пеленку можно подсушить без стирки. Этого делать нельзя, потому что минеральные соли и другие шлаковые вещества засохнут на пеленке и могут раздражать кожу малыша.

Каждую использованную пеленку нужно стирать и гладить. Пеленки, как и все детское белье, стираются только детским мылом или специальными стиральными порошками, предназначенными для стирки детской одежды.

Не следует употреблять хозяйственное мыло, стиральные порошки и пасты, так как мельчайшие частицы этих моющих средств, оставшиеся на белье после обычного полоскания, могут вызвать аллергические реакции кожи. Количество полосканий зависит от того, насколько чистой остается вода и насколько нежна и чувствительна кожа ребенка.

Бактерии, собирающиеся в пеленке, гибнут и от солнечного света. Если развесить пеленки (и другие вещи, которые соприкоснулись с мочой: распашонки, рубашки, простыни, подушки, клеенка и т.д.) на солнце для просушки, бактерии погибнут.

Оптимальный размер пеленки: 120/90 и 110/80.

Пеленочный дерматит

К времени появляются раздражение, опрелости или сыпь от использования пеленок или подгузников.

Что можно посоветовать в таких случаях маме:

Раздраженную кожу рекомендуется обрабатывать кремом, который содержит оксид цинка, глицерин и ланолин – успокаивает, снимает покраснение, создает воздухопроницаемый защитный барьер.

Использовать мазь, содержащую декспантенол (провитамин В5).

Добавить в воду для купания настой ромашки, отвар коры дуба, череды, чистотела.

Прежде чем надевать подгузник и пеленать, оставьте малыша на некоторое время без одежды, чтобы его кожа «подышала» на воздухе.

Смена подгузника

Лучше всего использовать для смены подгузника специальный пеленальный столик. Подойдет для этой цели и любая другая плоская поверхность, от обычного дивана до коляски – все зависит от условий, в которых необходимо поменять использованный подгузник.

Одноразовый подгузник рекомендуется менять:

- перед или сразу после кормления;
- после каждого испражнения;
- перед сном и сразу после пробуждения;
- перед выходом на прогулку

Для малыша комфорт – одно из самых главных требований. Мягко разговаривайте с ним, успокаивайте, ведь любое действие для ребенка должно ощущаться как безопасное.

Перед сменой подгузника вымойте руки, затем расстегните использованный, осторожно приподнимите своего малыша и уберите грязный подгузник. Затем подмойте ребенка, как было описано выше. На некоторое время ребенка можно оставить просто на чистой пеленке – кожа должна дышать, но никогда не оставляйте малыша без присмотра!

Затем нанесите на кожу малыша крем «под подгузник», и уже после этого одевать чистый подгузник. **Внимательно** следите за кожной реакцией на гигиенические средства и подгузники – может возникнуть аллергия или появиться опрелости. В этом случае требуется смена применяемых средств.

Не существует твердых правил и рекомендаций по времени использования подгузников. В первое время в среднем может «уходить» до 10 подгузников в сутки. Когда малыш подрастает, частота смены подгузников становится меньше – от 4 до 6 раз в сутки.

Теперь про правила использования подгузников:

Если в детской комнате температура 24-25 °С – подгузник не рекомендуется использовать, поскольку могут возникнуть опрелости и раздражение кожи под подгузником. Во время бодрствования ребенка старайтесь не использовать подгузник.

Особая осторожность необходима, если ребенок заболел и у него высокая температура – ведь подгузник покрывает около 30% поверхности тела и препятствует отдаче тепла. **При температуре тела ребенка выше 38°С подгузник лучше не использовать!**

Выбор размера подгузника зависит от его веса, производители указывают его на упаковке. Что касается выбора марки – это решит попка вашего малыша.

Как и где пеленать ребенка?

В первые дни жизни ребенок может страдать от переохлаждения. Как предотвратить потери тепла в первые дни?

Ребенок должен иметь несколько слоев свободной одежды и пеленок. Ребенку необходимо находиться вместе с матерью в теплом помещении. Следует поощрять кормление грудью по требованию. Если ребенок переохладился, используйте контакт «кожа к коже». С первого дня жизни одежду ребенка должны составлять следующие вещи: шапочки, носочки, маечки, кофточки, подгузники, ползунки.

Тугое пеленание не рекомендуется сегодня врачами по нескольким причинам:

- блокирование движений диафрагмы снижает вентиляцию легких
- снижается циркуляция крови в различных частях тела
- тонкая воздушная прослойка между телом ребенка и пеленками не позволяет удерживать тепло
- ограничение движений конечностями препятствует развитию координации
- тугое пеленание с головой затрудняет грудное вскармливание, так как ребенок не может двигать головой и открывать рот достаточно широко, чтобы правильно приложиться к груди.

Внимание! Не оставляйте ребенка на пеленальном столе ни на секунду без присмотра.

ПРОГУЛКА НОВОРОЖДЕННОГО

Свежий воздух способствует повышению аппетита, улучшению обменных процессов в организме, функций дыхания и кровообращения. Прогулки с новорожденным, прежде всего, связаны с адаптацией к новому пространственному объему.

Прежде чем выходить с малышом на улицу – необходимо:

чтобы он привык к громадному для него пространству комнаты; чтобы переход из пеленок в просторы комнаты, а затем из комнаты под открытое небо улицы был осуществлен постепенно и очень осторожно.

Если ребенок родился летом, то на прогулку с ним выходят в первый же день после выписки из родильного дома, а если осенью или зимой – то с 2-3-недельного возраста, в зависимости от погоды.

На первую прогулку детей выносят при температуре воздуха не ниже – 5 ° С, сначала на 15-20 минут, затем на 30-60 минут 2 раза в день.

Выставлять детей на балкон на время сна не рекомендуется, так как на балконе создаются вихревые потоки воздуха, и ребенок может легко простудиться.

К месячному возрасту пребывание ребенка на свежем воздухе должно составлять не менее 1,5 часов. В холодные дни прогулки желательно совершать чаще, но продолжительность их сокращают до 20-30 минут.

Детей нужно приучать к прогулкам в любое время года, ни в коем случае не кутать ребенка!

Правила прогулки малыша:

Первая прогулка не должна превышать 15-20 минут. Следует избегать мороза, сильного ветра, жары и прямых солнечных лучей. Удлинять время прогулки нужно постепенно, ежедневно прибавляя по 5-10 минут, чтобы к концу недели довести длительность прогулки до 1 часа. После этого в летнее время длительность прогулки можно

увеличивать произвольно в зависимости от погодных условий и самочувствия мамы и малыша.

В зимнее время длительность прогулки можно увеличить до 1,5-2,5 часа, а если мороз ниже -10 градусов, от прогулок можно воздержаться до потепления. Зимний морозный воздух способствует длительному сну ребенка, поэтому время для прогулки можно использовать для большого дневного сна.

Если у мамы есть время, то прогулки организовываются 2 раза в день по 1-2 часа, если ее время ограничено, то вполне достаточно одной длительной прогулки.

В условиях большого города лучше выходить на улицу с коляской один раз в день, но на несколько часов, чтобы была возможность прогуляться в парке, а не трижды в день полчаса гулять вдоль автотрассы.

Возможно, лучше, чтобы до места назначения вас довозили на машине. Если нет возможности каждый день добираться до парка, лучше выходить гулять ранним утром или поздним вечером под ближайшие деревья.

Если вы уже пользуетесь прогулочной коляской, она должна быть достаточно высокой. В низкой коляске ребенок оказывается на уровне выхлопных труб автомобилей.

Одевайте малыша на прогулку по правилу: «как себя+1 слой».