

Министерство здравоохранения Калининградской области  
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр медицин-  
ской профилактики и реабилитации Калининградской области»

## **РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **ПО УХОДУ ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ**

#### **(ПРОГРАММА ШКОЛЫ МАТЕРЕЙ)**

**г. Калининград**

**2015**

## ВВЕДЕНИЕ

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. Произошел переход от жизни в утробе матери к вне утробной жизни, с многообразием ее особенностей. Очень важно помочь малышу в этот сложный для него период. Надеемся, что наши рекомендации будут первым шагом на пути к здоровью вашего ребенка.

Малыш еще совсем маленький, но забот у вас прибавится довольно много. Во-первых, 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.

**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. Подушка должна быть плоской. Можно вместо подушки положить под головку вчетверо сложенную пеленку или немного приподнять головной отдел кровати.

Рядом с кроваткой оборудуйте место для пеленания. Пеленальный столик должен быть удобным по высоте и достаточно широким, в дальнейшем его можно использовать для массажа и гимнастики ребенка. На стол положите байковое одеяло, а сверху одноразовую пеленку.

Выбирая коляску, необходимо позаботиться о том, чтобы она имела легко моющиеся стенки и верх. На дно коляски кладут матрац, который надо переворачивать и проветривать.

Для детской одежды выделите отдельную тумбочку или освободите полку в бельевом шкафу.

## ДЕТСКОЕ "ПРИДАНОЕ"

Все вещи, предназначенные для ребенка, должны быть из мягких натуральных (хлопчатобумажных или льняных), легко стирающихся тканей, швы не должны быть грубыми.

### *Примерный перечень детской одежды*

1. Распашонки из хлопчатобумажной ткани 2 шт. и более.
2. Распашонки из фланели 2 шт. и более.
3. Ползунки 2 шт. и более.
4. «Боди», «Человечики», «Царапки» по 2 шт. и более.
5. Пеленки из х/б ткани 100 х 100 см 2 шт. и более.
6. Пеленки из фланели 100 х 100 см 2 шт. и более.
7. Одноразовые пеленки 2-3 шт.
8. Простынки для кровати 2 шт.
9. Детская клеенка 30 х 30 см 1 шт. или одноразовая пеленка.
10. Одеяло байковое 1 шт.
11. Одеяло шерстяное 1 шт.
12. Одеяло ватное 1 шт.
13. Пододеяльники 2 шт.
14. Чепец хлопчатобумажный 2 – 3 шт.
15. Чепец фланелевый 2 шт.
16. Шапочка шерстяная 1 шт.
17. Носочки 2 пары.
18. Х/б комплект для купания 1 шт.
19. Одноразовые подгузники 1 уп.

Количество необходимых пеленок, распашонок и т.д. может быть большим или меньшим от вышеизложенного, в зависимости от частоты стирки и быстроты высушивания.

Перед применением все белье, в том числе и новое, необходимо хорошо выстирать и прогладить утюгом с обеих сторон. Одеяло следует прогладить через влажную ткань.

Использованное детское и взрослое белье вместе хранить и стирать нельзя!

Мокрая одежда всегда должны стираться, а не просто просушиваться. Для стирки лучше всего использовать детское мыло (твердое или жидкое). Жидкое детское мыло можно развести в воде и потом стирать в мыльном растворе; твердое – натереть на терке или мелко настрогать ножом и использовать в стиральной машине. Хозяйственное мыло и обычные стиральные порошки до трехмесячного возраста не используют, особенно при наличии экссудативно-катарального диатеза. Можно использовать специальные порошки для новорожденных детей. При покупке внимательно читайте инструкцию, так как не все детские порошки предназначены для новорожденных.

Пеленки, запачканные испражнениями, промывают под струей воды, а затем замачивают в тазу или немедленно стирают. При стирке детского белья не рекомендуется добавлять крахмал или другие подкрахмаливающие средства, так как они могут вызвать аллергическую реакцию. Если при стирке вода окрашивается в цвет ткани, от такого белья следует отказаться.

Высушенное белье проглаживают с двух сторон, что совершенно обязательно в течение первого месяца жизни ребенка, так как детская одежда, особенно нижние распашонки и пеленки прикасаются к еще не вполне зажившей пупочной ранке.

Постельные принадлежности ребенка (одеяло, матрац) ежедневно вытряхивают и не менее одного раза в неделю проветривают на воздухе в течение нескольких часов.

***Список предметов ухода за новорожденным:***

1. Термометр для измерения температуры тела	1
2. Термометр для измерения температуры воды для купания	1
3. Термометр для измерения температуры воздуха	1
4. Стерильная вата	50 г
5. Ножницы для подстригания ногтей	1
6. Детское масло или детский крем (при необходимости)	1
7. Детская присыпка (при необходимости)	1
8. Детское мыло	3
9. Ванночка для купания	1
10. Кувшин для обливания	1
11. Таз для подмывания	1
12. Мисочка для умывания	1
13. Кувшин или графин для кипяченой воды	1

Все вещи, тщательно вымытые, нужно держать в специальном шкафчике. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то к вышеизложен-

ному необходимо добавить бутылочки градуированные по 200-250 мл – 4 шт., соски на бутылочки – 6 шт., стаканчик и ложечка, которые предварительно кипятят в течение 20 минут и хранят в чистой посуде, накрытой крышкой или марлей. Вместо кипячения можно использовать специальное оборудование для стерилизации детской посуды. Также желательно приобрести подогреватель детского питания.

## П Е Л Е Н А Н И Е

Сначала надевают распашонку, сшитую из тонкой хлопчатобумажной ткани, запахивают ее сзади, загибают и расправляют на спине, чтобы не было складок. Затем надевают теплую распашонку, которую запахивают спереди и так же подворачивают над пупком.

Ребенка кладут на подгузник и одевают его так, чтобы он не прикрывал пупочную ранку. Можно подвернуть верхний край подгузника.

После этого ребенку одевают ползунки, иногда по пояс заворачивают в большую тонкую пеленку, в теплую пеленку или одеяло в зависимости от времени года. Пеленку заворачивают так, чтобы ее нижняя часть не стягивала ног, и малыш мог ими свободно двигать.

Ребенка нельзя туго пеленать – это нарушает нормальное развитие и функционирование дыхательной, мышечной и других систем организма.

Сверху ребенка покрывают ватным или байковым одеялом. В жаркое время года оставляют без одеяла. Если в комнате температура воздуха ниже 20°C, то новорожденному в течение первых 2-3 недель надевают кофточку с длинными зашитыми рукавами, а на голову – чепчик.

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.

Во время сна малыша желательно не беспокоить. Сон – это здоровье. И если нет проблем с кожей (опрелостей, потницы), то лишний раз не стоит его нарушать.

## УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ

Нужна ли стерильность в доме? Нет, не нужна, да и практически невозможна. Достаточно просто чистоты. Уборку следует производить ежедневно влажным способом. Температура воздуха в комнате для новорожденного должна быть 24 - 25<sup>0</sup>С, влажность – 40-60%, скорость движения воздуха 0,2-0,3 м/сек. 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. В теплое время года окно можно оставлять открытым в течение дня, только не забудьте его завесить сеткой от комаров. Там, где находится маленький ребенок, нельзя курить, стирать, готовить пищу. Дети, в присутствии которых курят взрослые, могут иметь плохой аппетит, чаще болеют простудными заболеваниями из-за угнетающего действия на иммунную систему некоторых компонентов табачного дыма, у них на 50% больше шансов заболеть раком. Такие дети, по заключению ученых, в двухлетнем возрасте гораздо чаще склонны к непослушанию и агрессивности, чем их ровесники, и особенно это выражено, если мать курила еще во время беременности.

## КУПАНИЕ

Купание – важнейшая гигиеническая процедура. Оно не только поддерживает чистоту тела, но и стимулирует функции кожи, циркуляцию крови, развивает нервную систему и психофизическую моторику ребенка, способствует закаливанию. Важно, чтобы купание доставляло малышу удовольствие и не вызывало неприятных ощущений или 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. Лучше вечером между кормлениями (в 18-19 часов). Позже этого времени данную процедуру выполнять не рекомендуется, т.к. купание возбуждает ребенка, и он будет плохо засыпать. Хотя иногда, наоборот, после ванны дети легко и быстро засыпают. Здесь нужно обратить внимание на индивидуальные особенности вашего ребенка. 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.

Пока не заживет пупочная ранка, малыша купают в кипяченой воде, можно с добавлением отваров трав (череда, ромашка, шалфей, кора дуба), температура воды в ванной должна быть 37-37,5°C. Так как у новорожденного недостаточно развиты сальные железы, обеспечивающие в должной мере смазку кожи, во избежание ее пересушивания купать ребенка с применением мыла рекомендуется лишь 1-2 раза в неделю. Мыть ребенка безопасней махровой варежкой, мягкой губкой или кусочком марли.

В помещении, где купают ребенка, не должно быть сквозняков; оптимальная температура воздуха – 25-26°C. Длительность купания – 5-7 минут.

Если малыш запачкался, вначале его подмывают, а затем медленно опускают в ванночку (в первые дни можно в пеленке), поддерживая одной рукой его головку и спинку, другой – ягодицы и ножки. При погружении в воду сначала опускают нижние конечности, затем туловище. Во время купания одной рукой поддерживают головку и верхнюю треть левого плеча ребенка, следя за тем, чтобы он не захлебнулся, а второй рукой моют его. Очень удобны при купании специальные подставки, которые можно использовать до 6-месячного возраста (пока ребенок не начнет сидеть). Зачерпывают воду и поливают тело ребенка. Вода не должна попадать в уши, рот и нос. Затем намыливают руку и моют его волосистую часть головы в направлении ото лба к затылку, чтобы мыло не попало в глаза. Корочки на коже головы протирают намыленной марлей. Смыть мыло с головы, намыленной рукой моют за ушами, шею, под мышками, руки, потом грудь, бока, паховую область и ноги. Далее ребенка переворачивают и моют спину и затылок. Выкупанного малыша поднимают спиной кверху и из кувшина обливают его заранее приготовленной водой той же температуры (или на 1°C ниже). Затем ребенка кладут на простыню, закрывают его с головой и осторожными промокательными движениями обсушивают, особенно все складки кожи. Перекладывают малыша на чистое белье, в случае необходимости проводят туалет пупочной ранки, обработку кожи и одевают.

А теперь немного об отварах трав для купания. Приготовьте заранее следующую смесь:

Ромашка	2 части
Шалфей	1 часть
Календула	1 часть
Череда	2 части
Мать-и-мачеха	1 часть
Подорожник	2 части

На 5-6 л воды возьмите 70-100 гр. этой смеси, прокипятите 10 минут, потом настаивайте 1-2 часа, процедите и добавляйте к воде, в которой купаете малыша. Такая лечебная ванна оказывает антисептическое действие, обезврежи-

вая патологические микроорганизмы на поверхности кожи ребенка, а также антиаллергическое и общестимулирующее действие. Кожа ребенка не будет шелушиться, повреждаться трещинами, станет матовой. Купание должно длиться 10-15 минут, курс 6-8 ванн.

Если ребенок беспокойный, используйте ванну с отваром душистого сена, хвои, мяты, мелиссы.

Можно добавлять в ванночку готовые экстракты для купания младенцев, содержащие ромашку, шалфей, березу, крапиву, лаванду, которые не только улучшают состояние кожи ребенка, но и обладают успокаивающим действием.

## 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, а затем отдельной сухой стерильной ватой.

Туалет носовых ходов проводят только в случае необходимости, при наличии слизи или корочек. Для этого пользуются тонкими ватными жгутиками (небольшой комочек ваты, зажатый двумя пальцами одной руки, вращают между большим и указательным пальцами другой руки; чтобы жгутик был упругим, вату лучше сворачивать слегка влажными руками).

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.

Туалет полости рта у здоровых детей не проводится. Слизистую оболочку ротовой полости обрабатывают только детям с молочницей. Чтобы предотвратить ее появление, ни в коем случае взрослым нельзя брать пустышку в рот, если она упала (промойте ее кипяченой водой). При появлении молочницы обратитесь к врачу, он подскажет как и чем лучше обработать полость рта вашего малыша, иногда требуется прием противогрибковых средств внутрь.

Лицо протирают ватой, смоченной теплой кипяченой водой.

Туалет ушей проводят 1-2 раза в неделю после купания. Для этого используют ватные жгутики, наподобие тех, которые употребляют для туалета



носовых ходов. Немного оттянув ушную раковину, покручивающими движениями вводят в слуховой канал и чистят.

Туалет половых органов девочек проводится при наличии выделений из влагалища. Вату обильно смачивают теплой кипяченой водой и осторожно промывают участки между большими и малыми половыми губами по направлению к анусу.

У мальчиков туалет половых органов проводится только при наличии опрелостей и мацерации полового члена. С этой целью проводят местные ванночки с отварами противовоспалительных трав (шалфей, ромашка, кора дуба). Удалять скопления смегмы между крайней плотью и головкой полового члена не следует, т.к. их слизистая оболочка очень нежна и легко травмируется.

Здоровая кожа ребенка не требует специального ухода. Все, что ей необходимо это купание и прикосновение ваших нежных, теплых и чистых рук. Чистота рук особо важна. Если коснуться малыша грязными руками, могут возникнуть различные заболевания (гнойнички). Дополнительные средства ухода (масло, крем, присыпка), в которых нет особой необходимости, могут даже ухудшить состояние кожи малыша (вызвать раздражение, задержку потоотделения, нарушить ее дыхательную функцию). Но в некоторых ситуациях без них просто не обойтись. Например, в случае физиологического шелушения, которое бывает у некоторых деток и порой даже приводит к образованию трещин с кровоточащими ранками. В этой ситуации детское масло или крем просто необходимы.

После каждого акта дефекации необходимо подмыть малыша теплой водой с мылом, намыленным предварительно на свою руку. Во время подмывания ребенка держат лицом кверху в одной руке так, чтобы голова находилась на локтевом сгибе, туловище на вашем предплечье, а кистью держите левое бедро ребенка, другой рукой подмывайте. 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.

При появлении на голове у ребенка желтоватых или белых корочек, так называемого "гнейса", не надо упрекать себя в недостаточном уходе за головкой. Это явление физиологическое, причиной которого является незрелость обмена веществ, а также недостаточное функционирование сальных и потовых желез головы. Что нужно делать?

За 30-40 минут до купания обработайте обильно участок гнейса детским маслом. Перед самым купанием ватным тампоном (не расческой и не пинцетом) осторожно снимите кусочки.

Кожа новорожденных детей склонна к появлению опрелостей. Чаще всего они возникают при воздействии:

- грязных или мокрых пеленок и подгузников;
- пищеварительных ферментов, которые находятся в кале;
- аммиака, образующегося в результате смешивания мочи и кала;
- солей, выделяющихся потовыми железами;
- могут быть проявлением экссудативно-катарального диатеза.

Опрелость проявляется ярким покраснением в основном на ягодицах, в паховых, подмышечных складках, реже за ушами, на шее и других складках кожи. Наилучшее лечение – это профилактика, т.е. уход за кожей, как указано в предложенной брошюре, и устранение причин. Но если опрелости уже имеются, тщательно промойте это место водой (без мыла). Если область поражения – ягодицы, сделайте лечебную "сидячую" ванночку в отваре ромашки, шалфея, коры дуба, листьев грецкого ореха, липового цвета в течение 5-10 минут. Затем это место хорошо высушите и обработайте детской присыпкой, кремом "Драполен", "Деситин" или салицилово-цинковой пастой. Поврежденные участки кожи оставляйте открытыми как можно чаще. Одноразовые подгузники следует менять каждые 2-3 часа. Не используйте для ухода за ребенком тальк, потому что во время контакта с мочой он образует пленку, усиливающую появление опрелостей.

О потнице. Многие родители, волнуясь за здоровье своих малышей, стараются их как можно лучше укутывать, в результате чего новорожденные дети легко перегреваются и у них появляется потница в виде красных узелков и пятен на шее, внизу живота, верхней части грудной клетки, в естественных складках кожи. Иногда заметны беловатые пузырьки. Такая кожа легко проникаема для инфекций. Прежде всего, необходимо устранить причину (высокая температура воздуха в комнате, использование нерациональной одежды, чрезмерное укутывание), вызвавшую появление потницы.

Используют гигиенические ванны в кипяченой воде с добавлением отваров противовоспалительных трав, последующую обработку индифферентными присыпками.

**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.

Уход за пупочной ранкой требует только содержания в чистоте и сухости. Дезинфицирующими средствами ее не обрабатывают. При купании пупочную ранку не обходят стороной, аккуратно удаляя с ее поверхности возможные вы-

деления. В течение 2 – 3 недель после рождения из пупочной ранки может выделяться скудное слизистое, сукровичное или водянистое отделяемое. Если имеются кровянистые или слизисто-гнойные выделения, обратитесь к врачу. К 2 - 3-х-недельному возрасту пупочная ранка обычно заживает. Поэтому после месячного возраста проглаживание пеленок с двух сторон, купание ребенка в кипяченой воде уже не обязательны. При длительном мокнутии пупочной ранки ребенка должен осмотреть врач.

У некоторых деток 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.

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 либо кипятят, либо протирают спиртом. Чтобы случайно не травмировать кожу, оттяните подушечку пальца от ногтя. Ногти на ногах растут гораздо медленнее и сами по себе мягче. Их достаточно подстригать 2-3 раза в месяц.

## СРЕДСТВА ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ

Сейчас в продаже имеется широкий выбор средств по уходу за детьми. И родители порой в затруднении, что лучше использовать для своего малыша. Поэтому хотелось бы немного остановиться на детской косметике.

Твердое детское мыло приводит к пересушиванию кожи из-за того, что выпавшие в осадок нерастворимые соли могут на ней остаться. Поэтому предпочтительнее использовать жидкое мыло, предварительно смешав его с небольшим количеством воды. Оно не только очищает, но и покрывает кожу тонкой защитной пленкой. Возможность раздражения кожи практически исключена.

Новорожденным детям шампуни не применяют, а детям грудного возраста вместо жидкого мыла их можно уже использовать. И уж конечно детям не стоит мыть голову "взрослым" шампунем. Даже самый мягкий шампунь для взрослых содержит поверхностно-активных веществ в несколько раз больше, чем это допустимо в средствах, предназначенных для нежной кожи ребенка. В детском же много жировых добавок – они питают кожу головы и образуют защитную пленку. Хороший детский шампунь, как правило, прозрачный, крася-

щие вещества и ароматические добавки могут спровоцировать аллергическую реакцию. И даже самый хороший шампунь перед мытьем головы следует разбавлять водой: вероятность локального раздражения все же не исключена.

Что лучше – крем, молочко, масло, лосьон или присыпка? Ответ на этот вопрос зависит от состояния кожи малыша. Задача крема и молочка – смягчать кожу. Эти два средства отличаются друг от друга только консистенцией. Крем и молочко должны легко наноситься, хорошо впитываться и не оставлять ощущения липкости. В противном случае нарушается дыхание кожи. Кроме того, слишком жирный крем может скапливаться в складках, что приводит к образованию опрелостей.

Предназначение присыпки (пудры) – подсушивать кожу и предотвращать появление опрелостей. Пудра наносится только на чистую и сухую кожу.

Лосьон рекомендуется использовать в тех случаях, когда по каким-либо причинам купание ребенка невозможно. Тогда одно купание можно пропустить, используя в качестве альтернативы детский лосьон, которым нужно обработать кожу малыша.

Масло – косметика более многофункциональная.

Во-первых, оно заменяет крем, присыпку и лосьон. Во-вторых, оно необходимо для массажа. В-третьих, с помощью масла легко удалить чешуйки, которые иногда образуются на коже головы младенцев.

При выборе детской косметики метод проб и ошибок не рекомендуется – здоровьем малыша нельзя рисковать. Поэтому, приобретая то или иное средство, нужно быть уверенным, что оно действительно не навредит.

Покупайте косметику только в аптеках или в специализированном детском магазине. Внимательно читайте аннотацию и список ингредиентов. Например, детский лосьон ни в коем случае не должен иметь в своем составе алкоголь. Под воздействием спирта защитный слой кожи разрушается и инфекции ничего не стоит проникнуть в организм.

Обычно детская косметика содержит успокаивающие, смягчающие, подсушивающие и противовоспалительные добавки: экстракты лечебных трав (календулы, ромашки, череды), оксид цинка, каолин, ланолин и т.д.

Если при изучении аннотации у вас возникли вопросы, не стесняйтесь проконсультироваться у продавца.

Пока ребенок маленький, мамам и папам необходимо воздерживаться от использования дезодорантов и лосьонов с резким запахом. Родителям нельзя забывать о своей личной гигиене. Ежедневный душ должен стать привычкой.

## 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, желательно в зеленой зоне. Свежий воздух повышает аппетит, способствует лучшему усвоению пищи, улучшает кровообращение, а солнечные лучи препятствуют развитию рахита.

В летний период начинать прогулки можно с первой недели жизни, первый раз длительность прогулки 15-20 минут. В дальнейшем ребенку лучше находиться весь день на свежем воздухе, кроме жарких часов и не под прямыми солнечными лучами.

В холодное время года начинают гулять при температуре воздуха не ниже  $-5^{\circ}\text{C}$  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). При температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  прогулки отменяются.

Во время первых прогулок ребенка держат на руках. Одевать малыша нужно в соответствии с окружающей температурой. Если во время прогулки или сна на свежем воздухе у него стал холодным нос, побелели щеки или по возвращении домой у малыша холодные ножки, значит ему холодно. Покраснение кожи, потение говорят о перегревании.

Очень важно, чтобы во время прогулки ребенок свободно дышал носом, для этого перед прогулкой необходимо проверить чистоту носовых ходов. Малыша необходимо защищать от ветра. В первые дни лицо слегка прикрывают, потом гуляют с открытым лицом. Не стоит пропускать прогулки из-за дождя, в этом случае можно находиться в защищенном от дождя месте – на крыльце, веранде, во дворе с навесом. Если есть балкон, то коляску или кроватку поставить туда, оставив дверь на балкон открытой. Таким образом, вы сможете контролировать поведение ребенка и одновременно проветрить комнату.

## ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное молоко является самой лучшей пищей для новорожденного ребенка. Оно наилучшим образом удовлетворяет потребности растущего организма в белках, углеводах, большинстве витаминов и микроэлементов. Эта натуральная, доступная и стерильная пища поступает в организм ребенка в оптимальном температурном режиме.

Первое молоко – молозиво играет особую роль для новорожденного, поскольку в нем содержится максимальное количество необходимых веществ в концентрированном виде, обеспечивающих мощную иммунную защиту и способствующих снижению заболеваемости новорожденных.

В грудном молоке имеются компоненты, обеспечивающие нормальный рост и развитие ребенка. Более 50 ферментов, благодаря которым организм малыша лучше усваивает пищевые вещества материнского молока. Полностью усваиваются кальций, железо, что помогает ребенку в большинстве случаев избежать рахита и железодефицитной анемии. 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 и острый отит, поскольку в грудном молоке содержатся вещества, губительно действующие на возбудителей тех инфекционных болезней, которые перенесла мать. Интеллектуальные возможности людей, вскормленных грудью, как правило, выше, чем у тех, кто вскармливался искусственно. Только при грудном вскармливании обеспечиваются условия для развития нервной системы, психики ребенка, физических параметров; с этим видом вскармливания связывают формирование нравственно-психологических свойств личности и долголетия.

Вскармливаемые материнским молоком дети более спокойны и уравновешенны, приветливы и доброжелательны, более привязаны к матери. Грудное вскармливание благотворно влияет и на состояние здоровья матери. В первую очередь, оно способствует нормальному протеканию послеродового периода (уменьшает риск кровотечений, анемии, гнойно-септических заболеваний). Грудное вскармливание способствует профилактике мастопатий, опухолей молочных желез, матки и яичников в будущем, по мнению ряда авторов, предупреждает повторную беременность.

Кормящая женщина должна один раз в сутки, лучше перед первым кормлением, принять теплый душ или вымыть грудные железы теплой водой с мылом, затем просушить их, не растирая, мягким полотенцем или стерильной одноразовой салфеткой, надеть чистое белье. Перед каждым последующим кормлением мыть грудь с мылом нет необходимости. Обязательным, перед каждым кормлением, является мытье рук с мылом.

Обычно дома кормят ребенка в положении сидя, разместив его на бедре. Нога при этом ставится на маленькую скамеечку высотой 25-30 см. Рука матери снизу поддерживает малыша.

Если вам еще нельзя сидеть, кормите ребенка лежа в постели. Указательным и средним пальцами сдавите сосок у края ареолы (околососкового кружка) сверху и снизу для наибольшего его выпячивания вперед, затем введите в рот

новорожденного. При этом ребенок должен захватить не только сосок, но и околососковый кружок. Следите за тем, чтобы носовое дыхание малыша не было затруднено из-за сильного прижимания к молочной железе.

Длительность кормления вначале может составлять 30 минут, однако в последующем (но не позднее 7-8 дня жизни) оно сокращается до 15-20 и даже до 10 минут. Если ребенок сосет вяло, засыпает, можно тормозить его за носик, стопки, будить сцеживанием небольшого количества молока ему в рот. Вместе с тем необходимо знать, что неохотное вялое сосание часто является ранним признаком начинающегося заболевания, поэтому в сомнительных случаях следует обратиться к врачу.

Закончив кормление, малыша надо 2-3 минуты подержать вертикально для отрыгивания воздуха. Затем можно положить ребенка в кроватку. Во избежание попадания содержимого желудка в дыхательные пути в результате возможного срыгивания не обязательно класть ребенка на бочок, можно положить и на спинку. Важно чтобы при этом ребенок не пеленался туго и его ножки касались нижней панели кроватки. Таким образом, в случае срыгивания ребенок может ножками оттолкнуться от кроватки и повернуться в сторону. Положение на спинке предпочтительнее положения на боку для профилактики синдрома внезапной детской смерти.

Молочную железу после кормления обливают кипяченой водой и сушат стерильной одноразовой салфеткой. Сосок и ареолу прикрывают специальными одноразовыми прокладками. Они впитывают то молоко, которое в небольших количествах может выделяться между кормлениями и предохраняют от раздражения бельем.

Каждое кормление груди чередуются. Можно прикладывать и к обеим грудям при одном кормлении, особенно в первые дни после рождения. При этом важно помнить о том, чтобы грудь всегда опорожнялась полностью. Таким образом молоко будет прибывать в достаточном количестве и ребенок получит все необходимое (раннее молоко или то, которое вырабатывается в начале кормления, содержит больше воды и белка, а позднее или то, которое вырабатывается в конце кормления, содержит больше жира). Если после кормления молоко остается, сцеживать его не нужно.

Всегда необходимо 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 реко-

мендует допаивать малыша кипяченой водой, необходимо пользоваться ложечкой или мензуркой.

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.

## **ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА НЕДОНОШЕННЫМ РЕБЕНКОМ**

Прежде чем ознакомиться с данным разделом, необходимо внимательно изучить вышеизложенные рекомендации, так как ниже указаны только отличия, характерные для ухода за недоношенным ребенком после выписки из роддома или специализированного отделения.

Температура воздуха в комнате, где находится недоношенный ребенок, должна быть 25-28<sup>0</sup>С. Но это не значит, что здесь должно быть душно; помещение необходимо обязательно проветривать.

Собственные терморегулирующие механизмы вашего малыша еще незрелы, и он может легко охлаждаться и перегреваться. Признаки охлаждения: бледность, редкое дыхание, холодная кожа, температура тела ниже 36,5<sup>0</sup>С. Признаки перегрева: красное лицо, горячая кожа, учащенное поверхностное дыхание, температура тела 37<sup>0</sup>С и выше. Если вы заметили, что в момент переодевания ребенок зябнет, заворачивайте его в подогретые пеленки.

Если вы не видите у вашего малыша признаков охлаждения, достаточно в первые месяцы заворачивать его с ручками, прикрыв одеялом. Нельзя стеснять дыхание ребенка тугим пеленанием, нужно стараться, чтобы равномерно дышали все участки легких, для чего малыша необходимо периодически поворачивать с одного бока на другой, выкладывая на животик.

Большого внимания требует уход за кожей, которая у недоношенных малышей особенно нежна и легко повреждается. Поэтому у тех, кто ухаживает за недоношенными, руки должны быть всегда чистыми, теплыми, ногти коротко остриженными.

Купают недоношенных детей в кипяченой воде до момента заживления пупочной ранки. Температура воды должна быть 38<sup>0</sup>С. После ванны малыша



обливают из кувшина теплой водой (36-37<sup>0</sup>С) и заворачивают в предварительно согретую пеленку.

Материнское молоко жизненно важно для недоношенного ребенка. Однако часть таких детей не в состоянии кормиться грудью, поэтому какое-то время в роддоме или специализированном отделении их кормят через зонд, введенный прямо в желудок. Мама должна набраться терпения и научиться сцеживать молоко в родильном доме и продолжать его сцеживать до тех пор, пока состояние ребенка не позволит прикладывать его к груди.

При выборе смеси для ребенка, находящегося на искусственном или смешанном вскармливании, проконсультируйтесь с врачом, так как возможно, вам понадобится специальная смесь, предназначенная для недоношенных детей. Недоношенный ребенок более склонен к срыгиванию и рвоте, чем доношенный. При этом пища может попадать в дыхательные пути и вызывать остановку дыхания, а впоследствии - воспаление легких. Именно поэтому малыша нужно кормить очень осторожно. Если у вашего ребенка частые срыгивания или рвота – обязательно обратитесь к врачу.

Свежий воздух недоношенному ребенку необходим не меньше, чем доношенному. Однако с прогулками следует быть осторожными: резкая смена температуры может неблагоприятно повлиять на здоровье малыша. Недоношенных детей, родившихся с массой тела 1500 г и более, можно выносить на прогулку с двухнедельного возраста летом при теплой погоде (температура воздуха 25 - 26<sup>0</sup>С). За 5-7 дней длительность прогулки доводят до 1,5 часов и более. Не ставьте коляску на солнце – малыша легко перегреть!

Осенью и весной при температуре 10<sup>0</sup>С прогулки разрешаются детям в возрасте 1,5 месяца с массой тела не менее 2500 г. Гулять зимой на открытом воздухе при температуре не ниже – 8-9<sup>0</sup>С можно только с недоношенными детьми, уже достигшими возраста 2-х месяцев и массы тела 2800 - 3000 г.

Из-за незрелости многих органов и систем недоношенные дети склонны к развитию анемии. У них чаще, чем у детей, родившихся в срок, появляются рахит и ряд других заболеваний. Поэтому таких детей необходимо регулярно (1 раз в месяц) показывать врачу, даже если, на ваш взгляд, малыш здоров и хорошо развивается.

## **П Р И В И В К И**

С целью профилактики туберкулеза здоровым новорожденным детям в роддоме на 4-5 сутки жизни вводят вакцину БЦЖ в область верхней трети плеча. Родители должны знать, что после вакцинации прививочная реакция появляется через 4-6 недель в виде инфильтрата диаметром 5-8 мм с небольшим

узелком в центре и корочкой или без нее (имеет вид гнойничка). Такая реакция считается нормальной и подвергается обратному развитию без всякого лечения. Спустя 2-4 месяца на этом месте появляется рубец.

Кроме этой прививки, в первые сутки жизни новорожденным проводится профилактика вирусного гепатита В. Таких реакций, какие бывают после вакцинации БЦЖ, в данном случае не наблюдается.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

**ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА.** Температуру тела у детей измеряют в подмышечной области или в области паховых складок в течение 10 минут ртутным термометром или 5-7 мин электронным, предпочтительнее использовать последний. Термометр ставят так, чтобы длинный конец его до половины находился в складках кожи, придерживая при этом руку или ногу ребенка, под которой находится термометр. В норме температура тела у новорожденного, как и у взрослого, 36,5-36,9°C. При перегревании, во время и после плача, сразу после приема пищи, после купания, а также при недостаточном приеме жидкости температура может повышаться. Если температура тела сохраняется на высоких цифрах, несмотря на устранение вышеизложенных причин, немедленно обратитесь к педиатру.

**ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ КЛИЗМЫ:** применяются для очищения нижнего отдела кишечника от каловых масс и газов при задержке стула более чем на 24 часа. Используют кипяченую воду (температура 30°C), ее объем для новорожденных – 30 мл, детям в возрасте 1-2 мес. – 30-40 мл. Перед употреблением резиновый баллон для клизм кипятят в дистиллированной воде в течение 30 минут. В остывший баллон набирают воду, затем, подняв наконечник вверх и слегка нажимая на дно баллона, выпускают из него воздух. Наконечник смазывают растительным маслом или детским кремом. Ребенка кладут на левый бок на покрытую пеленкой клеенку.левой рукой удерживают слегка согнутые в коленях ноги, правой вводят в задний проход на 3 см наконечник клизмы и, сжимая баллон, вливают воду. После опорожнения баллона, не разжимая его, наконечник осторожно вынимают, придерживая ягодицы ребенка в течение нескольких (3-5) минут, чтобы жидкость не вытекла преждевременно. Если ребенок длительное время не может самостоятельно оправляться, не следует злоупотреблять клизмами. Запоры могут быть следствием заболеваний кишечника. В этом случае вам поможет только врач.

При повышенном газообразовании в кишечнике после очистительной клизмы применяют газоотводную трубку, обильно смазав ее растительным маслом. Вводят ее как можно глубже в прямую кишку, не применяя никакого усилия. Оставляют трубку на 20-30 минут. Через 3-4 часа процедуру можно повторить. Правильность установки газоотводной трубки проверяют, опустив наружный конец введенной трубки в небольшую емкость с водой. При малейшем отхождении газов в воде появляются пузырьки.

После удаления газоотводной трубки кожу вокруг ануса протирают или обмывают теплой водой, а потом смазывают детским кремом или маслом.

Детей первых месяцев жизни часто беспокоят скопления газов в кишечнике, что сопровождается болями в животе, а, следовательно, беспокойством ребенка. В этих случаях нужно сделать массаж живота мягкими поглаживающими движениями теплой рукой вокруг пупка по направлению часовой стрелки. Можно положить на живот сложенную в несколько слоев согретую утюгом пеленку, изменить положение тела ребенка, повернув его на бок или на живот. Под действием тепла и изменения положения тела газы отходят и боли прекращаются.

Можно давать укропную воду по 1 ч. ложке 3-4 раза в день или поить в течение дня чаем для младенцев "Плантекс" или "Смектой". Перед кормлением выкладывайте малыша на живот, проводите упражнения (сгибание ножек в коленных и тазобедренных суставах с приведением колен к животу; поочередное приведение к животу вначале правого локтя и левой коленки, а затем левого локтя и правой коленки).

Если ребенок кормится грудью, возможно, вам следует пересмотреть свою диету, т.к. некоторые продукты (капуста, бобовые и др.) вызывают повышенное газообразование в кишечнике ребенка, а продукты, относящиеся к аллергенам (овощи и фрукты, имеющие красный и оранжевый цвет, экстрактивные вещества, рыба, яйца, кофе, шоколад и др.), могут привести к нарушению характера стула и вызвать боли в животе ребенка.

Крайними мерами устранения колик в домашних условиях являются очистительная клизма и газоотводная трубка. Газоотводная трубка вводится только после опорожнения кишечника.

Если боли в животе беспокоят ребенка длительное время, а вышеизложенные рекомендации мало помогают, обратитесь к врачу.

П Л А Ч – главный способ общения для новорожденного. Если малыш плачет - значит, у него есть для этого основания. Это могут быть голод, мокрые пеленки, жара, холод, отсутствие отрыжки. Плач могут вызвать яркий свет, одевание или раздевание, купание. Ваше особенное настроение может стать причиной беспокойства ребенка. Вы можете быть уставшей или раздражитель-

ной из-за плача малыша. Иногда суета возле беспокойного ребенка может вызвать дополнительный плач. Передавание из рук в руки, ненужная смена пеленок или другой одежды, предложение кормления снова и снова, обсуждение плача на высоких тонах еще больше дразнят младенца и он плачет сильнее. Родителям порой довольно трудно разобраться в поведении малыша.

Обязательно покажите ребенка педиатру в тех случаях, когда имеют место:

- плохой аппетит;
- рвота или обильное срыгивание пищи;
- жидкий стул, наличие в нем патологических примесей (слизь, зелень, кровь);
- отсутствие стула в течение нескольких дней или мочеиспускания в течение 8-12 часов;
- необычное поведение (резвый малыш может спать целый день, а спокойный становится непоседливым);
- надрывный плач, похожий на крик от боли.

Наличие икоты объясняется судорожными сокращениями диафрагмы и чаще всего связано с переполнением желудка пищей и газами. Если икота появилась после кормления, подержите ребенка вертикально, чтобы отошли газы. Иногда для лучшего отхождения газов необходимо менять положение тела малыша: из горизонтального в вертикальное и наоборот, положить на спинку и затем поочередно на один и на второй бок. У некоторых деток воздух из желудка хорошо отходит только в положении на животе. Многие родители ошибочно связывают икоту с охлаждением ребенка. В таких ситуациях температура тела обычно ниже нормы, т.е. ниже 35,5 °С. На практике это бывает крайне редко.

Помните, что новорожденные дети очень восприимчивы к различным инфекциям. С целью профилактики инфекционных заболеваний дети должны быть изолированы от больных, находящихся в квартире. Если вы заболели, то, подходя к ребенку, не забудьте надеть маску. Носить маску имеет смысл, если она меняется каждые 2 часа, иначе это прекрасный рассадник инфекции. Не забудьте о проветривании помещения.

Уход за ребенком может показаться обременительным. Но это не так, он принесет вам много радости, только необходимо разумно организовать свой режим дня. Все получится, если вы будете учитывать не только общие законы жизнедеятельности детского организма, но и особенности вашего ребенка.

Хотя малыш еще совсем маленький, он индивидуален уже сейчас, и эту индивидуальность вам предстоит еще узнать. Все дается опытом и наблюдением. Можно вести записи, которые помогут выявить определенную закономерность в хаотичном поведении малютки. Например, один из наилучших показателей темперамента ребенка – поведение во время пробуждения. Если он активный, то засыпает и просыпается быстро, если спокойный – медленно.

Не думайте, что младенцу безразлично общение с вами, т.к. он не умеет говорить и еще не освоился в этом мире. На самом деле для его эмоционального и психического развития важны звуки и интонации вашего голоса, ваше настроение, ощущения при прикосновении ваших рук, запах материнской груди и, наверное, еще многое из того, что нам, взрослым, трудно понять. Ему необходима также и ваша улыбка, не повредит и ваша плавная песенка.

Ваш ребенок, как мы уже подчеркивали, индивидуален, поэтому советы бабушек и знакомых не всегда помогают. Если вы чего-то не можете понять или не знаете, как лучше поступить, посоветуйтесь с детским врачом. Вырастить ребенка здоровым, физически крепким и умным – природное желание всех родителей.

**УДАЧИ ВАМ, ЛЮБВИ И ТЕРПЕНИЯ НА ВАШЕМ ПУТИ!**

Методические рекомендации подготовила А. Б. Воронкина, врач по медицинской профилактике.