



## У Вас родился малыш! Поздравляем!

Долгожданное рождение ребенка-это волнующее и радостное событие. В процессе ожидания будущие мамы стараются узнать как можно больше о том, как правильно общаться с ребенком, посещая курсы, читая литературу и расспрашивая друзей. Но...как только все свершилось – многие испытывают растерянность и не знают, что делать, призывая на помощь бабушек, тетюшек и прочих знакомых. Не бойтесь! Давайте посмотрим на эту ситуацию с другой стороны. Ведь ничего страшного не произошло – на свет появился маленький, пока еще беспомощный и требующий к себе внимания человек. Он выражает свои потребности криком и плачем. Да – это неговорящая речь, которую маме нужно научиться понимать. Что нужно малышу в этом раннем возрасте? Вовремя покушать, поспать, чтобы «штанишки» были чистыми, ну и погулять на свежем воздухе, принять водные процедуры. Естественно, сделать сам это все он не может – вот для чего постоянно нужна рядом милая, родная, уверенная в себе мама!



### **1 – 3 месяца: прекрасная и трудная пора младенчества.**

Наверное, правильнее всего начинать разговор об уходе за новорожденным малышом с того, как его кормить и что такое грудное вскармливание. Но, конечно же, помимо кормления нужно знать, как правильно менять подгузник, как происходит развитие малыша в первые три месяца, о первом визите врача и о том, как защитить ваше сокровище от инфекционных заболеваний.

## Все о грудном вскармливании

Грудное молоко – самая лучшая пища для новорожденного! Его состав уникален и постоянно меняется, именно поэтому оно наилучшим образом подходит для пищеварительной системы новорожденного. Оно защищает малыша от болезней и закладывает основу его здоровья на всю жизнь. Детишки на грудном вскармливании реже болеют рахитом, анемией, дисбактериозом, воспалением легких, острыми респираторными и другими инфекционными заболеваниями. Они реже страдают от аллергии, поноса, боли в ушах, у них более крепкая иммунная (защитная) система организма.



*Процесс образования грудного молока исключительно саморегулирующийся : сколько ваш малыш съел, столько у вас выработается молока к следующему кормлению. Поэтому в первые дни после рождения очень важно кормит ребенка грудью правильно, сосание будет стимулировать выработку молока, а молозиво, которое выделяется в первые два-три дня, очень богато антителами, необходимыми малышу для защиты от болезней. Также очень важны ночные кормления, поскольку пик выработки гормонов, отвечающих за количество грудного молока, приходится на три-пять часов утра.*

## Несколько правил для успешного грудного вскармливания



- Никаких нервов. Малыш очень хорошо чувствует ваше состояние, и тоже будет нервничать, а значит – плохо сосать.
  - В первые дни после родов (пока не пришло молоко), мама не должна пить много жидкости. Иначе может произойти слишком резкий прилив молока.
  - Следите за тем, чтобы ребенок захватывал ртом всю коричневую часть соска (ареолу), если только она не слишком велика.
  - Чтобы в процессе кормления у него не был зажат носик.
  - Обязательно кормите ребенка ночью для выработки молока.
  - Сделайте все, чтобы кормление стало удовольствием для вас обоих. Именно в эти минуты формируется связь «ребенок – мама», которая так необходима малышу и дает ему чувство защищенности.
- Чередуйте груди при последовательных кормлениях и даже во время одного кормления.
  - Старайтесь не докармливать вашего малыша искусственным молоком, пока не установится стабильный режим кормления грудью, - ребенок быстро привыкает к бутылочке, из которой жидкость льется без всяких усилий, и может отвергнуть грудь.

Не забывайте о том, что в этот период вы должны хорошо и правильно питаться.



## Сцеживание

Учитывая, что процесс образования грудного молока – саморегулирующийся, женщине можно не сцеживаться, чтобы избежать переполнения груди и застоя молока.

Однако в некоторых случаях сцеживание необходимо:

- -для кормления недоношенного или больного ребенка, находящегося в стационаре, которому по состоянию здоровья не рекомендовано получать мамино молоко непосредственно из груди, так как при этом малыш тратит больше энергии, чем в процессе поглощения молока из бутылочки, а силы крохе понадобятся для выздоровления;
- -для облегчения сильно наполненной груди;
- -для поддержания выработки молока во время болезни матери, если она «разлучена» с ребенком;
- -для стимуляции выработки большего количества молока, когда его недостаточно;
- -для кормления ребенка, когда мама отлучается из дома.



## Что можно и чего нельзя кормящей маме, чтобы избежать повышенного газообразования у ребенка

### Итак, к каким продуктам следует относиться с осторожностью?

Пища должна быть вкусной, разнообразной. В то же время необходимо избегать острых приправ, избыточного использования пряностей, употребления большого количества чеснока и лука, придающих неприятный вкус и запах молоку. Злоупотребление такими продуктами, как огурцы, слива, абрикосы, курага, инжир, чернослив, может вызвать нарушение функции желудочно-кишечного тракта у ребенка. Виноград, капуста, фасоль, горох, грибы могут вызвать у ребенка повышенное газообразование, или метеоризм, и желудочные колики.

Нарушения в питании кормящих матерей могут привести и к другим отклонениям в здоровье ребенка. Так, при использовании в рационе кормящей матери шоколада, шоколадных конфет, цитрусовых, избыточного количества орехов, меда, томатов, тыквы, клубники, земляники, яиц, рыбы, икры, креветок (т.е. так называемых облигатных аллергенов) у ребенка может возникнуть пищевая аллергия в виде кожных высыпаний и диспепсии.

**Какие же продукты рекомендованы кормящим матерям?** Из продуктов, содержащих белки, рекомендуются творог и творожные изделия, молоко, неострые сорта сыра, кефир, ряженка, ацидофилин и простокваша, отварное мясо (нежирные сорта), птица, рыба. Необходимо употреблять в пищу растительные и животные масла как источник эссенциальных жирных кислот. Для этого лучше всего подходят «салатное», кукурузное, оливковое масла в количестве 25-30 граммов в день. Потребность в углеводах удовлетворяется за счет таких продуктов, как хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, свежая зелень. Однако если вы знаете, что, например, салат или помидоры вы плохо переносите, то не следует ими злоупотреблять – это отразится на самочувствии вашего малыша.



*съедите, - съест ваш ребенок!*

*Помните, что основной принцип очень прост: все, что вы*

## У малыша болит животик, или колики новорожденных

Если у малыша болит животик, он становится беспокойным, животик будет напряженным и может вздуться, малыш прижимает ножки к животу и громко плачет, а иногда требует грудь, но не сосет.

Почему у малышей первых трех месяцев жизни возникают желудочные колики

- Несовершенство желудочно-кишечного тракта ребенка: недостаточное количество ферментов для расщепления пищи, отсутствие нормальной микрофлоры кишечника, которая помогает усваивать пищу; а при расщеплении молока выделяется большое количество газов. После трех месяцев происходит формирование нормальной микрофлоры кишечника и колики проходят.
- Заглатывание воздуха во время кормления.
- Неправильное питание матери.

## Как помочь ребенку, когда болит животик

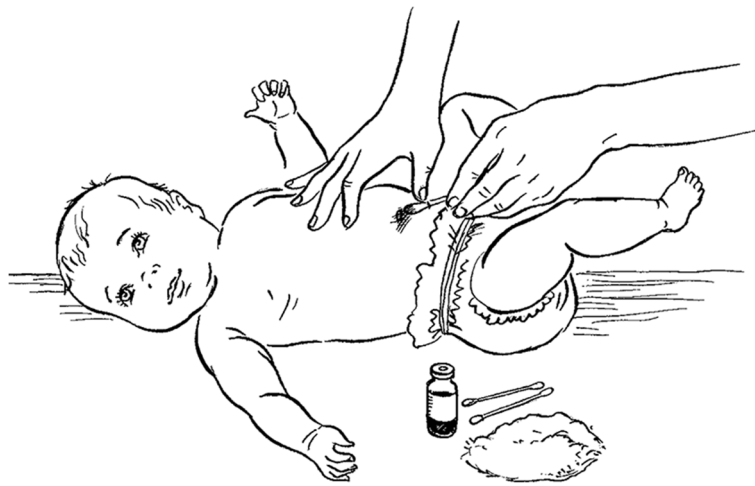
- 1 после кормления обязательно нужно подержать ребенка в вертикальном положении – «столбиком», поддерживая головку, при этом лучше ходить по комнате; закончить эту процедуру можно только после того, как ребенок отрыгнет воздух, иногда для этого требуется не больше минуты, а иногда и 15-20 минут.
- 2 приложить сложенную нагретую пеленку к животу; пеленки нужно греть две: одна лежит на животике, а другая греется.
- 3 между кормлениями ребенку можно давать приготовленную в аптеке укропную воду (самим ее для новорожденных лучше не готовить).
- 4 при коликах у ребенка мать должна обратить внимание на свое питание.



## Пупочная ранка: как правильно ее обработать

Итак, к моменту выписки из роддома, как правило, пуповины уже нет, а есть пупочная ранка, точнее – рубец (пупок), за которым надо тщательно ухаживать. Необходимо следить, чтобы эта область всегда была чистой и сухой. Для снижения риска инфицирования пупочной раны и с целью профилактики гнойных заболеваний пупка и развития пупочного сепсиса (при котором инфекция попадает в кровь, вызывая заражение всего организма) необходимо дважды в день (утром, при первом пеленании и вечером, после купания) обрабатывать пупочную ранку.

**Аптечка новорожденного должна содержать:** перекись водорода (3%-ный раствор) для обработки пупка, марганцовку, зеленку, стерильные ватные палочки или стерильную вату, марлевые салфетки, ромашку (для добавления в воду при купании при необходимости), укропную воду (можно заказать в аптеке). Дополнительно в отношении содержимого аптечки вы можете проконсультироваться с вашим педиатром.



## Обработка пупочной ранки

Для этого вам понадобятся стерильные ватные палочки, 3%-ный раствор перекиси водорода, спиртовой настой зеленки (или 5%-ный раствор перманганата калия). Перед обработкой пупка тщательно вымойте руки. Большим и указательным пальцами захватите кожу вокруг пупка и немного раскройте ранку. Смочите ватную палочку или закапайте несколько капель 3%-ного раствора перекиси водорода и обработайте ранку от центра к наружным

краям, осторожно удаляя отделяемое ранки, при этом перекись будет пениться. Просушите (промокающими движениями) стерильным ватным шариком. После этого обработайте пупочную ранку марганцовкой.

*Обрабатывать пупочную ранку необходимо до того момента, пока пупочек не заживет и когда уже не будет корочек, серозных или сукровичных выделений, а при обработке перекисью – не образуется пена. Если ранка начала «мокнуть», появились выделения, а окружающая ее кожа покраснела, вполне возможно, что в ранку попала инфекция – в таком случае немедленно вызывайте врача!*

## Особенности стула новорожденных детей

В первые два-три дня после рождения стул ребенка обычно зеленого цвета. Это так называемый меконий – то, что накопилось у малыша во время его пребывания в материнском лоне. К третьему-четвертому дню жизни цвет стула обычно меняется на светло-желтый, или желтовато-белый, или желто-зеленый – это нормальный стул.

Стул новорожденных детей – жидкий, неоформленный, кашицеобразный. Он может содержать белые, творожистые включения.

Новорожденный малыш может ходить «на горшок» несколько раз в день.

Не беспокойтесь, если ваш малыш не обрадовал маму и не покакал один день. У грудных детей стула может не быть до нескольких дней, просто все, что он съел, полностью усвоилось. Главное, чтобы стул малыша всегда был жидкий и кашицеобразный.

Однако если все-таки стул крохи вызывает у вас беспокойство, оставьте подгузник с «вещественными доказательствами», чтобы проконсультироваться у педиатра.



## Первый визит врача, что нужно сделать маме

- - прежде всего, желательно узнать, как зовут доктора, когда у него приемные часы в поликлинике, так как от этого будет зависеть время его прихода к вам: если доктор ведет прием утром, то к вам он придет во второй половине дня, если вечером, то время визита будет в первой половине дня.
- -подготовьте заранее бахилы или тапочки для доктора. В ванной необходимо повесить чистое полотенце для рук и положить мыло.
- -положите на видное место обменные карты из родильного дома, одну из них вы должны будете передать педиатру, другую – в женскую консультацию.



- -Желательно, чтобы перед осмотром малыш был накормлен. Если кроха накормлен перед самым визитом доктора, предупредите его об этом, иначе во время активного осмотра младенец может обильно срыгнуть съеденной пищей.
- -если вас смущает стул младенца, оставьте грязный подгузник (в завернутом виде) до прихода доктора и проконсультируйтесь с ним.
- -место осмотра малыша должно быть хорошо освещено, в момент осмотра в комнате должна быть комфортная температура (22-24 градуса).
- -подготовьте чистую чайную ложку, она должна быть прямой, без завитушек (это необходимо для осмотра полости рта).
- -поставьте на столик все средства, которыми пользуетесь для ухода за малышом. Проконсультируйтесь, все ли необходимое имеется у вас для обработки кожи, купания ребенка и правильно ли вы этим пользуетесь.
- -подготовьте ребенка к приходу педиатра. Необходимо, чтобы малыш был умыт и подмыт; если пупочная ранка вызывает у вас беспокойство, не стоит замазывать ее зеленкой или марганцовкой в день посещения доктора – вы можете сделать это после осмотра. Если на коже головы, тела естьстораживающие вас элементы шелушения или высыпаний, то тоже не стоит их ничем обрабатывать до прихода врача.



### О чем спросить доктора

- когда можно выходить гулять и сколько времени может длиться прогулка?
- как определить, хватает ли малышу грудного молока?
- какую смесь нужно иметь дома, если вдруг молока будет недостаточно?
- какие лекарственные препараты нужно иметь для малыша?
- какие лекарственные средства можно принять кормящей маме в случае необходимости (головная боль, боли в животе, повышение температуры и т.п.)?
- как умывать ребенка, очищать глазки, ушки, носик?

**Обязательно расспросите доктора о графике профилактических прививок и о тех прививках, которые необходимо сделать дополнительно, чтобы защитить малыша от страшных инфекционных заболеваний, например вызываемых пневмококком и менингококком.**

### Какие инфекционные заболевания вызывает пневмококк

Пневмококк может вызывать как тяжелые, смертельно опасные заболевания – воспаление оболочек мозга (менингит), инфицирование крови (бактериемия или сепсис) и воспаление легких (пневмония), так и менее тяжелые болезни – инфекции верхних и нижних дыхательных путей (фарингиты, бронхиты, воспаление придаточных пазух носа – риносинуситы), воспаление среднего уха (острый средний отит).

**Среди всех бактериальных инфекций до настоящего времени пневмококк сохраняет печальную репутацию убийцы №1 в мире.**

*Ежегодно от пневмококковой пневмонии в мире погибает 1 миллион детей младше 5 лет. После перенесенного пневмококкового менингита 60% выживших детей становятся инвалидами!*

## **Поэтому ваш малыш должен быть защищен от пневмококковой инфекции!**

От пневмококковой инфекции можно защитить ребенка точно так же, как это делается в отношении дифтерии, столбняка, коклюша, кори, менингококковой и других инфекций, - с помощью вакцинации. За подробной информацией о профилактике инфекционных заболеваний вы можете обратиться к педиатрам нашего медицинского центра.

### **Как растет ваш малыш**

Вес – это начальная точка развития и роста всех новорожденных. Средний вес родившихся детей – примерно 3-3,5 килограмма, а рост – 51 сантиметр. Однако все дети разные и рост и вес зависят от конституции родителей и от того, как протекала беременность.



Набор веса у всех детей индивидуален, но в среднем в первый месяц ребенок должен прибавить 600-900 граммов, за второй и последующий месяцы средняя прибавка в весе составляет 500-600 граммов. Малыш удваивает свой вес у четвертому – шестому месяцу и утраивает к году. Регулярная прибавка массы тела – важный признак нормального развития ребенка. Однако при оценке прибавки в весе необходимо также оценивать изменение длины тела. Эти показатели взаимосвязаны.

Вы можете для себя завести таблицу изменения веса и роста малыша и после посещения педиатра, раз в месяц заносить туда данные показатели. Это поможет вам следить за правильным развитием ребенка, а также оценить, достаточно ли у вас молока.

### **Другие показатели развития малыша в первые 3 месяца жизни**

Каждый малыш развивается индивидуально и никто не может форсировать его развитие. Сроки овладения теми или иными умениями также строго индивидуальны и зависят от зрелости нервной, мышечной и других систем организма ребенка. Но вот порядок овладения теми или иными навыками для всех детей одинаков.

В таблице приведены некоторые умения и навыки, которыми ваш малыш должен научиться за первые три месяца своей жизни. В графе «Индивидуальные показатели» вы можете отмечать индивидуальное развитие вашего малыша.

Основные параметры развития	Средние сроки	Индивидуальные показатели
Общие движения: удерживает голову некоторое время в вертикальном положении; приподнимает голову, лежа на животе	1 – 1,5 мес	
Движения рук: хаотичные движения; хватает предмет (сжимает и разжимает пальцы)	1 мес 2 мес	
Отталкивается ногами от опоры при поддержке под мышки	2 – 2,5 мес	
Вздрагивает и моргает при резких звуках	С первых дней	
Закрывает глаза и отворачивается в ответ на яркий свет	С первых дней	
Поворачивает глаза в сторону громкого звука	1 мес	
Следит глазами за яркой, медленно движущейся игрушкой	1 мес	
Задерживает взгляд на лице взрослого	1 мес	
Пытается улыбаться	1 мес	
Начинает издавать звуки, агукать	1 мес	

Несколько практических советов, чтобы вам вместе с вашим малышом было спокойно, комфортно и радостно

**-Разговаривайте с ребенком и пойте ему песенки.** Больше всего ребенок любит слушать человеческий голос.

**-Постарайтесь наладить вашему малышу режим дня.**

**-Меняйте положение ребенка.** Это поможет избежать изменения формы головы. Старайтесь располагать ребенка таким образом, чтобы его окружали самые разнообразные предметы.

**-Привлекайте его внимание.** Повесьте несколько легких игрушек над детским пеленальным столиком. Подышите на ручки и животик ребенка, согрейте их своим дыханием. Сосредоточивая внимание на разных частях своего тельца, он лучше узнает себя.