

Как ухаживать за новорожденным?

Наверняка, многие молодые мамы (а также те, кто только собираются ими стать) не раз задавались таким вопросом. В том числе и я. Пока была беременна, пересмотрела кучу всяких книжек про беременность и про малышей. В результате написала для себя краткое руководство по уходу за своим чадом, и, надо сказать, эта памятка мне очень пригодилась. А поэтому хочу поделиться своими знаниями с остальными. Буду рада, если кому-то это пригодится.

К самым необходимым предметам для ухода за новорожденным можно отнести: детский крем (любой); масло (вазелиновое или прокипяченное подсолнечное); присыпку; грушу резиновую (клизму); детское мыло (да побольше!); термометр для тела и для воды; аптечную вату (ватные шарики); зеленку; перекись водорода; капли от коликов).

Одежда. Сразу много вещей покупать не нужно, так как малыши очень быстро растут. Купив белье для новорожденных, его нужно сначала простирать (желательно, вручную, с детским или хозяйственным мылом), а затем прогладить с двух сторон.

Общение. С ребеночком всегда нужно разговаривать, что-то ему рассказывать. Малыши очень восприимчивы к голосу и мимике вашего лица. Поэтому старайтесь почаще улыбаться своему чаду.

Купание. Ребятенка лучше всего купать перед последним кормлением. До месяца ребеночка желательно купать в детской ванне. Можно приобрести растяжку (очень удобная вещица), которая надевается на края ванны или устанавливается на дне, а на нее уже кладется малыш. Вода должна доходить малышу до подбородка. Желательно, чтобы в ванночке была кипяченая вода, ее температура 37-38°C.

Для первого купания нужны две пеленки (ситцевые или фланелевые): одна стелется на дно ванночки (чтобы не было скользко), а вторая – накидывается на плечи малышу. Это делается для того, чтобы не напугать его при купании. Затем малыша постепенно погружают в воду и вторую пеленку убирают. Лучше всего купать вдвоем, так как до месяца малыш еще не может самостоятельно держать головку, и ее надо придерживать. Например, муж держит головку, а жена моет ребеночка.

Когда малышу будет месяц – его можно уже купать в обычной воде, в большой ванне, потому что дети очень любят двигать ручками и ножками, а в маленькой ванне далеко не уплывешь.

Искупав, ребенка до месячного возраста не стоит вытирать, надо просто промокнуть его сухой ситцевой (или фланелевой) пеленкой. С мылом малыша купают 1 раз в неделю. Необходимо промыть каждую складочку, начиная с лица, затем за ушами, шею, ручки, животик, ножки. Долго купать не надо.

Затем отнести ребенка на пеленальный столик и **обработать пупочную ранку**. Для этого необходимо прижечь ее ватным тампоном с зеленкой (а еще лучше капнуть зеленкой из пипетки) и дать подсохнуть. Если пупочек кровоточит – то сперва надо капнуть перекись водорода, а только потом – зеленку.

Постарайтесь в каждую складочку нанести присыпку или крем. Для этого насыпьте ее на свою ладонь и похлопывающими движениями перенесите на малыша. Это должно быть сделано быстро, чтобы ребенок не замерз.

Кормление. Лучше всего малыша кормить не по часам, а по его требованию (но промежуток между кормлением должен быть не менее 2-2,5 часов), одной грудью. Вторую грудь при кормлении нужно давать, если есть подозрение, что малыш не наедается. Это можно понять по тому, как он ведет себя: то возьмет, то бросит грудь, хныкает. После каждого кормления нужно подержать его вертикально, чтоб срыгнул, так как при кормлении он вместе с молоком может заглатывать воздух. Затем положить его на бочок.

Если на сосках образовались трещины, их нужно тут же лечить: обработать их тампоном с зеленкой. А перед кормлением ее смывать не нужно, т. к. для малыша это будет профилактикой от сухости кожи вокруг рта. Или соски можно обработать 5-10% синтомициновой мазью, но перед кормлением, ее уже необходимо тщательно смыть с мылом. Еще хорошо помогает мазь «Бепантен» (также ее можно использовать, если у ребеночка есть опрелости).

Сохранение молока:

1. *Спокойствие* (нельзя нервничать).

2. *Диета* – пища должна быть сытная, но не вкусная. Это: супы, щи, каши, из фруктов можно зеленые яблоки. НЕЛЬЗЯ: жареное, соленое, экзотические фрукты, клубнику – апельсины (аллергены), сливу – грушу (слабит).
3. *Правильный режим труда и отдыха*. Необходимо хотя бы 6 часов поспать без перерыва. Если малыш проснулся ночью, не спешите его кормить. Проверьте сначала, возможно, у него затек бочок, и его надо просто перевернуть на другой бок. Или дайте ему попить водички. Либо поменяйте памперс (пеленку). Как правило, этого достаточно для того, что Ваше чадо вновь уснуло.
4. *Обязательный дневной отдых*. Если малыш спит, то и Вы прилягте.
5. *Питье*. Особенно минут за 30 перед кормлением (желательно, чай с молоком).

Умывание. Малыша нужно умывать утром, перед кормлением. Ватным тампоном, смоченным в кипяченой теплой воде, промыть сначала один глазик (от наружного угла к носу), затем взять другой тампон – промыть другой глазик, затем губы (тампоны все время необходимо менять). Носик чистить по мере необходимости (если загрязнился), ватными скрутками.

Стрижка ногтей: маникюрными ножницами, предварительно обработав их спиртом (или водкой). Стричь только по прямой, не закругляя!

Воздушная ванна: приучать постепенно (с 2 минут до 20-30), для этого надо раздеть малыша. В это время можно сделать массаж: он делается строго на пустой желудок; ладони должны быть теплыми; начинать с головки, круговыми движениями. Если у ребенка стали холодными ручки и ножки, то необходимо прекратить массаж, и следует его одеть.

Пеленание. Может быть открытое (ручки свободны) и закрытое (полностью запеленат). Фиксировать пеленку надо на животе, так как дети обычно спят на спинке или на боку. Это, конечно, спорный вопрос – пеленать ли малыша. И все зависит от ребенка – если он спит беспокойно, постоянно будит себя ручками, то, конечно, лучше запеленать. Но не нужно держать малыша спеленатым все время, можно пеленать только на ночь. Помните, что, двигаясь, ребенок развивается, поэтому давайте ему побольше свободы.

ВАЖНО:

Малыша никогда нельзя оставлять одного, особенно, при купании, даже на минуту! И никогда нельзя держать на руках, когда готовите еду!

Как ухаживать за новорожденным

Автор: admin

14.09.2011 10:01 - Обновлено 04.11.2014 11:56

Автор - **Наталья Меркулова**

[Источник](#)