

# Советы по уходу

---

Дети - это не только огромная радость, но и серьезная ответственность. После девяти месяцев беременности наступает момент необходимости принятия решений и обеспечения максимальной безопасности, комфорта для малыша. Важно создать правильные условия для его развития и исключить возможность появления различных заболеваний, патологических состояний.

Нередко после возвращения из медицинского учреждения у молодых родителей возникает паническое состояние, которое необходимо преодолеть ради здоровья новорожденного. Первые дни жизни крохи довольно однообразны. На этом периоде грудничку требуется не так уж и много. Самое важное — много спать, вовремя есть, иметь правильный и чистый подгузник. Ну и, конечно же, необходима мамина и папина любовь.

## Правила ухода за маленьким человеком

Младенцы выглядят хрупкими и нежными. Опытные родители давно поняли, что природа не оставила малышей без своего внимания, и, на самом деле, они не такие уж и беззащитные. Но вот молодые мамы и папы нередко боятся даже прикоснуться к своему первенцу. Не нужно сильно волноваться — уверенность приобретается с опытом.

Как не навредить грудничку:

- тщательно мойте руки перед прикосновением к своему ребенку (у малышей пока нет стойкого иммунитета, поэтому они подвержены инфекциям и вирусам);
- постарайтесь сильно не встряхивать малыша (резкие движения могут спровоцировать довольно опасные последствия для здоровья крохи).

Если нужно разбудить грудничка, то просто погладьте его по щеке или ножке. Тактильные ощущения не вызовут у маленького человека страха или раздражения. Желания грудничков ограничиваются простыми и понятными вещами. Им необходимы сон, еда, комфорт, развлечения и прежде всего любовь самых близких людей.

## Питание

На первом году жизни основное питание для малыша – это грудное молоко. Лишь изредка, при его недостаточном количестве, после консультации с педиатром, вводится молочная смесь.

Многие молодые мамы не знают, сколько раз в день должен есть малыш. На самом деле все просто - ребенок сам потребует пищи. Главными признаками голода становятся плач, сжимания и разжимания кулачков, имитация сосания губами.

Современный подход – это кормление ребенка грудью по его требованию. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, объем и кратность кормления рассчитывает ваш педиатр.

## **Правила здорового сна**

Что нужно сделать для правильного, качественного сна младенца:

- правильно укладывайте ребенка на бочок или спинку;
- уберите из кроватки все пушистые, ворсистые и мягкие вещи;
- периодически меняйте положение тела ребенка.

## **Купание**

Водные процедуры особенно пугают молодых неопытных родителей. Первые ванночки разрешены через сутки после полного заживления пупочной ранки. До полугода малышей купают ежедневно, в дальнейшем допустимо купать ребенка через день.

Температура воды должна быть 36-37°C (это можно проверить специальным термометром). Необходимо проследить, чтобы вода не попала в ушки ребенка, для этого их закрывают.

Купание не должно приносить ребенку негативных эмоций. И, конечно же, всегда привлекайте к процедуре купания любимого папу.

## **Создание комфорта для ребенка**

Кроме вышперечисленных действий, родители должны научиться поддерживать правильную среду для обитания маленького человека. В первую очередь важна чистота. Комнату малыша нужно ежедневно убирать, протирать мебель влажной тряпкой, обеспечить доступ солнечного света и свежего воздуха.

Не менее важным считается выбор подгузника и одежды для маленького человека. При этом нельзя забывать о гигиене кожных покровов и промежности. Если вы заметили сыпь, которая не проходит в течение 2-3 дней, то необходимо обратиться за помощью к педиатру.

## **Прогулка**

Воздействие солнечного света и свежего воздуха помогает организму малыша правильно развиваться и предохраняет его от появления такого опасного заболевания, как рахит. Гулять нужно ежедневно. Первые выходы на улицу разрешены с двухнедельного возраста. Начинать можно с 15-20 минут и постепенно увеличивать длительность прогулки до 2-3 часов.

Если погода не позволяет вывести кроху из дома, то рекомендован сон малыша в комнате при открытой форточке. При этом ребенка следует одеть, как на прогулку. Доступ холодного воздуха прекращается за 10-15 минут до пробуждения. Проверить правильность выбора одежды несложно. Для этого периодически проверяют ножки, ручки, щечки грудничка. Если он не вспотел, то волноваться не о чем.

Главное — прислушиваться к внутренним ощущениям и контролировать здоровье и настроение крохи.