

detkityumen.ru

## Первые дни жизни новорожденного: советы по уходу

Такие, казалось бы, простые вещи, как смена подгузника, подмывание или купание вызывают у неопытных родителей новорожденного массу вопросов. Ответить на них поможет специалист.

### Чтобы крохе было комфортно в квартире

Температура в помещении должна быть 20–24°C, влажность — 50–70%.

4–5 раз в день устраивайте 10–15-минутное проветривание детской комнаты. Кроху на это время из комнаты надо выносить. После проветривания температура должна опуститься на 2–3°C.

В комнате, где находится кроха, не должно быть паласов и ковров. Книги лучше поставить в шкафы с закрывающимися дверками, чтобы на них не оседала пыль.

Не ставьте кроватку возле розеток и электрических приборов, в том числе рядом с телевизором.

На стене над кроваткой не должно ничего висеть: уберите картины и украшения.

Позаботьтесь о ярком освещении комнаты: во время бодрствования ребенок должен хорошо видеть окружающие его предметы.

### Гигиенические процедуры

Так как носовые ходы у новорожденных очень узкие, очищая носик от корочек, нельзя использовать ватные палочки. Закапайте в носик малышу специальные капли с морской водой или смочите скрученный ватный жгутик детским маслом. Аккуратно введите его в носовой ход на глубину около 1 см и прокрутите.

Для каждого носового хода используйте отдельный ватный жгутик.

Чтобы промыть глазки, приготовьте теплую кипяченую воду и ватные диски. Для каждого глаза используйте отдельный диск. Смоченным в кипяченой воде диском протрите глазки малыша в направлении от внешнего уголка к внутреннему. После этого промокните лицо мягким полотенцем.

Чтобы очистить уши от ушной серы, смочите ватный шарик в кипяченой воде и протрите ушную раковину: все завитки и область входа в слуховой проход. Протрите складки за ушами. Если кожа за ушами слишком сухая, можно смазать ее детским кремом. Нельзя использовать для очищения ушей ватные палочки: они могут травмировать слуховой проход крохи. После того как очистили уши, можно промокнуть лицо ребенка мягкой хлопковой салфеткой.

ФотоTuan Tran/Getty Images

**Густые выделения, покраснения, неприятный запах — повод для срочного обращения к педиатру.**

После каждого акта дефекации и при смене подгузника кроху подмывают. Делать это надо под проточной водой в раковине, ванне или над тазиком. Подмывают детей в направлении от лобка к попе. Если нет возможности подмыть под проточной водой, воспользуйтесь специальными детскими влажными салфетками.

Первые 2–3 месяца **менять подгузник** следует каждые 2–3 часа, затем — по мере наполнения, то есть каждые 3–5 часов.

- Расстегните комбинезон или боди и отверните за спину малыша.
- Снимите подгузник, сверните его и скрепите боковыми липучками так, чтобы грязная часть была внутри.
- После дефекации вымойте попу крохи и задний проход с детским мылом или протрите их влажной салфеткой.
- Аккуратно промокните мягким полотенцем.
- Тонким слоем нанесите крем под подгузник и дождитесь, когда он полностью впитается.
- Раскройте подгузник, слегка его растяните и расправьте.
- Положите кроху на спинку, приподнимите малыша за ножки и подложите чистый подгузник под попу.
- Если нет выемки для пупка, чтобы верхний край подгузника не натирал пупочную ранку, отогните его на себя.
- С двух сторон при помощи липучек закрепите подгузник на малыше.
- Пока **пупочная ранка** не заживет, ее следует **обрабатывать** дважды в день и после купания.
  - Перед тем как обработать пупок новорожденного, вымойте руки с мылом.
  - Наберите в пипетку немного перекиси водорода.
  - Края пупка аккуратно раздвиньте большим и указательным пальцами и капните 2–3 капли перекиси из пипетки.
  - Выделения вспенятся.
  - Очень деликатно, действуя от центра к краям, ватной палочкой соберите то, что вспенилось (каждый раз используется новая палочка).
  - Оставшиеся после очистки корочки отделять не надо, это может вызвать кровотечение.
  - Дайте пупку немного просохнуть, можно промокнуть его стерильной салфеткой (бинтом).
  - Затем смажьте пупочную ранку хлорофиллом или раствором бриллиантового зеленого (зеленкой).

Стричь ноготки у новорожденного удобнее, когда он спит. На руках эту манипуляцию проделывают каждые 4–6 дней, на ногах — раз в 7–9 дней, причем только специальными детскими ножницами с закругленными краями. На руках ноготки обрезают полукругом, повторяя форму пальца, на ногах делают ровную линию. Подстриженные ноготки должны на 1–2 мм выступать над пальчиками.

Купать малыша с мылом или другим моющим средством рекомендуется не чаще 1–2 раз в неделю.

Температура воды в ванне должна быть 36–37°C.

Опуская малыша в ванну, одну руку поместите под попу, другую — под голову. Сначала опустите в ванну ножки и попу, потом — тело. Одной рукой крепко поддерживайте малыша так, чтобы его голова была над водой, а другой — аккуратно мойте его. В конце купания можно ополоснуть малыша, полив на него воду из ковшика. После мытья кожу и все складочки осторожно промокните мягким полотенцем, не вытирая. Сухую кожу можно смазать детским молочком.

## Занимаемся с малышом

Ребенок с момента рождения ориентируется на запах и прикосновения. Через ласковые прикосновения мама передает крохе свою любовь. Благодаря этому малыш чувствует, что о нем заботятся и он не одинок. Это дает ему уверенность и чувство защищенности. Прикосновения, поглаживания, легкий массаж положительно воздействуют на нервную систему грудничка и помогают ей развиваться. Находясь на руках у мамы, чувствуя ее теплые ладони и запах, малыш испытывает удовольствие. Так начинают формироваться эмоции.

Когда малышу исполнится месяц и он научится рассматривать интересные предметы, подвесьте на расстоянии 30 см над кроваткой музикальный мобиль и включайте минут на 10, чтобы кроха не утомился. Постепенно кроха научится задерживать на нем взгляд и будет прислушиваться к звукам, которые издает мобиль. Такие упражнения помогают развивать зрение, внимание и слух.

С первых дней называйте малыша по имени. Чтобы ребенок прислушивался к вашей речи, говорить с ним надо ласковым голосом, спокойно. Меняйте интонацию в зависимости от того, что вы говорите. Не растягивайте слова, произносите их отчетливо. Привыкнув с первых дней к общению, малыш в будущем будет легко идти на контакт.

Старайтесь чаще подходить к крохе. Когда меняете подгузники или кормите, проговаривайте, что вы делаете: "Ты плачешь, потому что голоден. Сейчас я тебя покормлю, тебе будет не из-за чего переживать". Благодаря этому, повзрослев, малыш научится словами выражать свои чувства и эмоции.

В первые дни жизни у крохи происходит потеря массы тела — из-за этого не стоит переживать. Масса тела малыша уменьшается из-за перехода к новому типу питания — при выходе из водной среды наблюдается дефицит молока и воды в первые дни. Также у малыша отходит первородный кал (меконий).

<https://www.parents.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category135/category139/4981/](http://detkityumen.ru/biblio/category135/category139/4981/)