



УХОД ЗА МАЛЫШОМ



Dr.bnurbanu

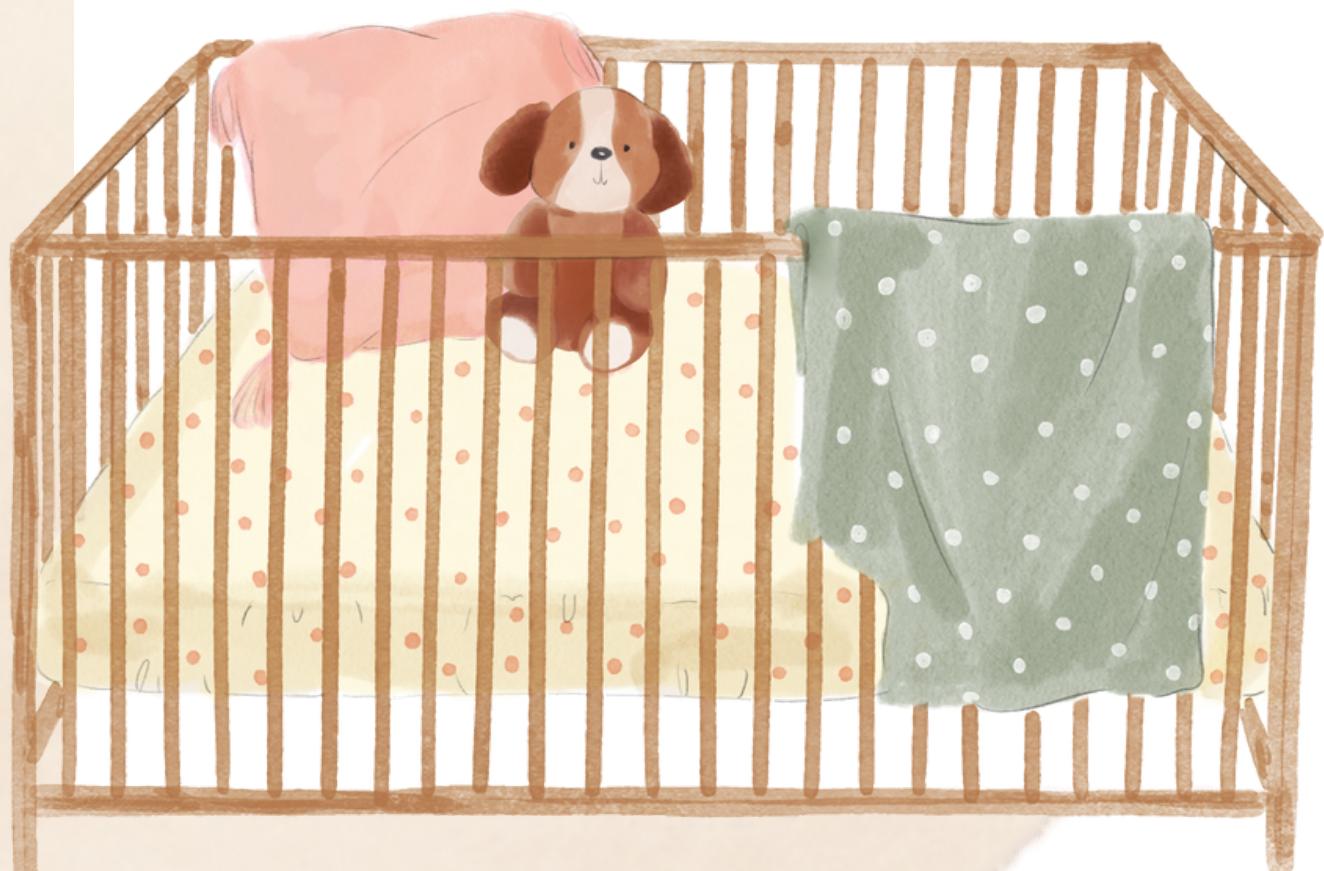
Уход за новорождёнными

Вот родился долгожданный ваш малыш. Уход за мальшом кажется очень сложным процессом, но на самом деле это легкое дело, если знать некоторые моменты по уходу.

Я подготовила чек лист, чтобы вы могли с лёгкостью пройти этот период, без вреда для него.

Детский уголок.

Уже во время беременности важно подготовить детский уголок для малыша, не обязательно это огромная комната, главное чтобы был свой уголок у ребёнка. Где он может в безопасности спать или проводить время бодрствования, например своя кроватка. Где нет лишних предметов, одеяло, подушек, бортиков, балдахина, игрушек. Можно вначале использовать коконы для новорождённых. В нем удобно переносить спящего малыша по дому от одного места в другую.



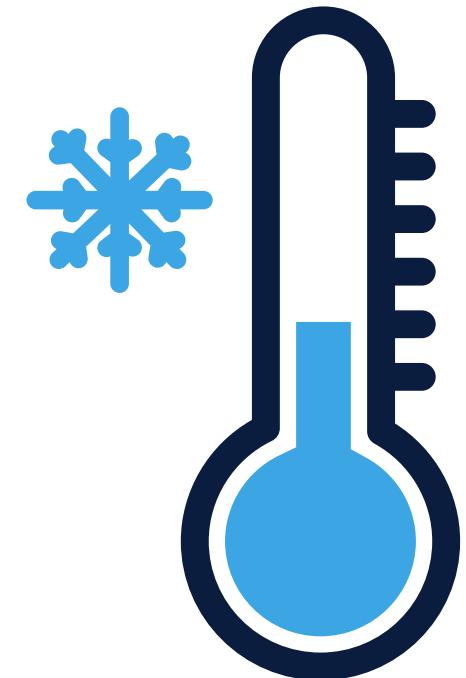
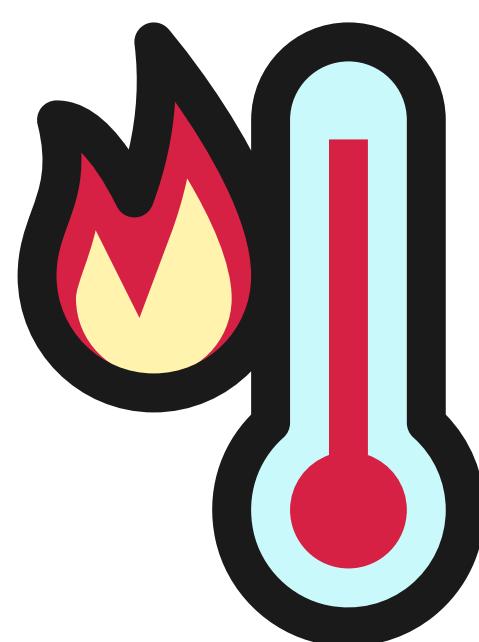
Dr.bnurbanu

Температура в комнате.

Оптимальной комнатной температурой для ребёнка считается 20-22 градусов. Из-за того что малыш ещё не умеет контролировать температуру своего тела, важно не перегреть ребёнка. Не кутать и не надевать 5 слоев одежды.

Влажность в комнате должна быть на уровне 40-60 %. Для того чтобы слизистые носа и носоглотки не пересушивались, и не доставляли затруднения дыхания.

Лучше всего приобрести термометр для контроля температуры и влажности в доме.



Dr.bnurbanu

Купание.

Первое купание лучше всего организовать через пару дней после выписки из родильного дома. Чтобы малыш успел адаптироваться к новому месту. А потом только получил водные процедуры.

Если пупок ещё не выпал, можно только протирать влажной губкой все складки малыша.

После того как выпал пупок, можно приступить к первому купанию.

Температура воды должна быть в начале 35-36 °С. Затем постепенно ее можно снижать до 30 С. Всегда используйте водный термометр, чтобы точно знать температуру. Где купается малыш температура воздуха должна быть чуть выше 26-27 градусов. В ванной комнате не закрывайте дверь, не создавайте парниковый эффект.

Прохладные ножки или ручки не признак замерзания. Они всегда ниже температуры тела из-за незрелости кровообращения и нервной регуляции. Чтобы определить не жарко ли малышу надо потрогать тыльную поверхность шеи или между лопатками.

Малыша не нужно купать в траве или с мылом. Кожа малыша особо чувствительна ко всем средствам. Травы и мыло сильно сушат кожу. Достаточно искупать в чистой воде, без дополнительных добавок. А мыло использовать 1 раз в 7-10 дней.



Dr.bnurbanu

Купание продолжение

После купания ничего мазать на тело ребенка не нужно. Его кожа в этом не нуждается. Наоборот когда вы при ежедневном уходе используете масло, крем или бараньи жир, то скоро появится потница.

После купания не спешите сразу одевать ребёнка. Лучше положить малыша голеньkim на 5-10 мин пока не высохнет. Такие воздушные ванны закаляют ребенка и профилактика потницы.

Кутать и одевать малыша в 5 слоев после купания не нужно. Надевайте одежду по погоде. Страйтесь не перегревать малыша.



Dr.bnurbanu

Как ухаживать за пупком?

Самый важный принцип ухода за пупком, чтобы он всегда оставался сухим и воздух мог попадать к нему.

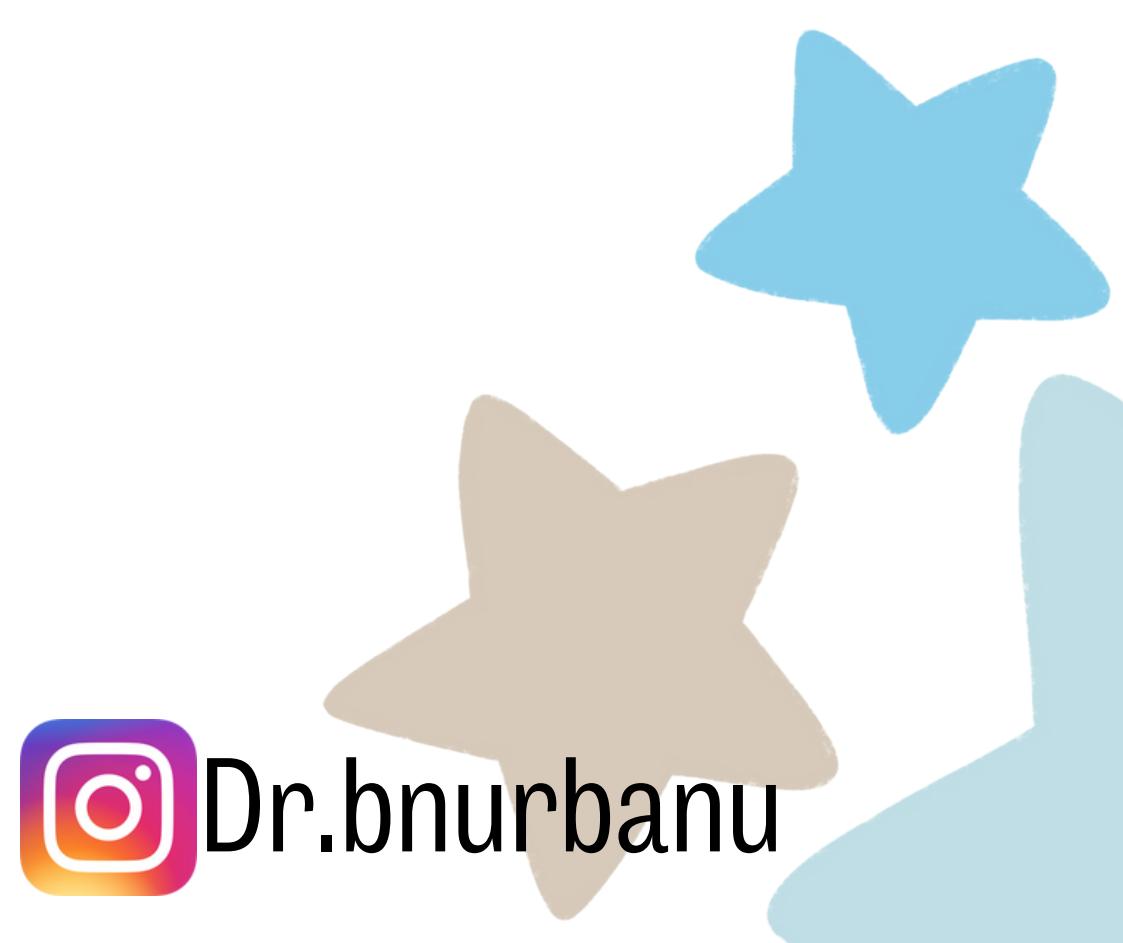
Для этого после купания ватными дисками или стерильной ватой сушим пупок. Подворачиваем подгузник в области пупка.

Сроки выпадения пупка у всех по разному. Это может зависеть от срока рождения малыша, его веса, от ухода за пупком, влажности окружающей среды.

Сейчас рекомендуется ничем не обрабатывать пупок. Потому что при осмотре доктор должен оценить кожу вокруг пупка и сам пупок. Чтобы не пропустить частое осложнение-омфалит (бактериальное воспаление пупка).

Обработка зелёной или перекисью наоборот увеличивает срок заживления пупка.

Если вы заметили запах от пупка или покраснение, выделение из пупка немедленно обратитесь к педиатру или к хирургу.



Утреннее умывание.

Каждое утро после пробуждения малыша нужно умывать. Можно начинать с глаз. Важно не промывать глаза малышу своими руками. Для этого всегда используйте ватные диски, смоченные в кипячёной и охлаждённой воде до комнатной температуры. На каждый глаз отдельный ватный диск. По очереди от наружного угла глаз к переносице.

Носик нужно чистить стерильной ватой. Сделайте из ваты жгутик и смочите также в кипячёной и охлаждённой воде. Насколько даёт малыш потихоньку пройдитесь по каждой ноздре. При необходимости можно капать по 1 капле физ раствора или морской воды. Далее уложите малыша к себе на груди «животом-живот». Носик очиститься потихоньку сам.

Из-за того что носовые ходы у новорождённых маленькие, короткие и узкие может казаться что малышок сопит и плохо дышит. На самом деле такое в норме возможно даже у здоровых малышей. Связано опять таки с особенностями анатомического строения носа. Лучше улучшить влажность в комнате, чем активно ковыряться в носу у малыша.



Dr.bnurbanu



Уши ребёнку, в том числе и новорождённому не нужно чистить. Уши самоочищающий орган. Вы можете только после купания протереть наружный слуховой проход стерильной ватой. Далее лицо можете протереть ватными дисками также как глазки.

Осторожно!

Никогда не используйте ватные палочки для очищения носа и ушей у малыша. Во первых, она не стерильная. Во вторых, вы можете повредить нежную и тонкую слизистую малыша. Не нужно использовать аспиратор для очищения носа. Достаточно положить малыша на живот. Содержимое сама выходит из носа.





Про подгузники

Лучше всего менять подгузники каждые 2-3 часа и после каждого стула. Не нужно донашивать подгузник по 5-6 часов. Связано это с тем, что кожа малыша очень чувствительная ко всему. Тем более к влажности. Поэтому пелёночный дерматит может скоро появится при неправильном уходе за попкой.

Сколько раз в день подмывать ребёнка это выбор каждой мамы. Но рекомендую подмывать обязательно после каждого стула. И минимально количество раз использовать влажные салфетки.

Проверяем пальчики каждый день.

На пальчиках часто может обмотаться волосы мамы или же нитки от одежды. Достаточно несколько часов так походить, что малыш может даже лишиться своих пальчиков. У мальчиков могут и половые органы обмотаться волосами. Это называется синдромом волосяного жгута. Поэтому при каждой смене одежды, подгузника, утром и перед сном проверяйте пальчики и половые органы у малыша. Проверяйте носочки на наличие ниток внутри.



Dr.bnurbanu

Прогулка

Первая прогулка малыша должна произойти уже на следующий день после выписки. Ребёнку необходим кислород. Не нужно до 40 дней ждать и бояться что малыш заболеет.

Первая прогулка может продлиться 5-7 минут. Таким образом каждый день прибавляете по 2-5 минут.

Летом лучше всего гулять до 11:00 дня и после 17:00 дня. Зимой можно гулять и в обед.

Длительность прогулки может быть до 1,5-2 -х часов.

Если минус 10 С, то лучше воздержаться от прогулки. Это говорит о том, что даже зимой в минус градусов гулять с малышом можно и нужно.

Чем чаще вы выходите на прогулку с малышом , тем быстрее он адаптируется к смене температуры, такие дети редко болеют и быстро закаляются, хорошо и долго спят.

В первые месяцы ограничивайте посещение людных мест (торговые центры, рынки, гости). Так вы профилактируете заражение вирусных инфекций.



Dr.bnurbanu

Желтуха.

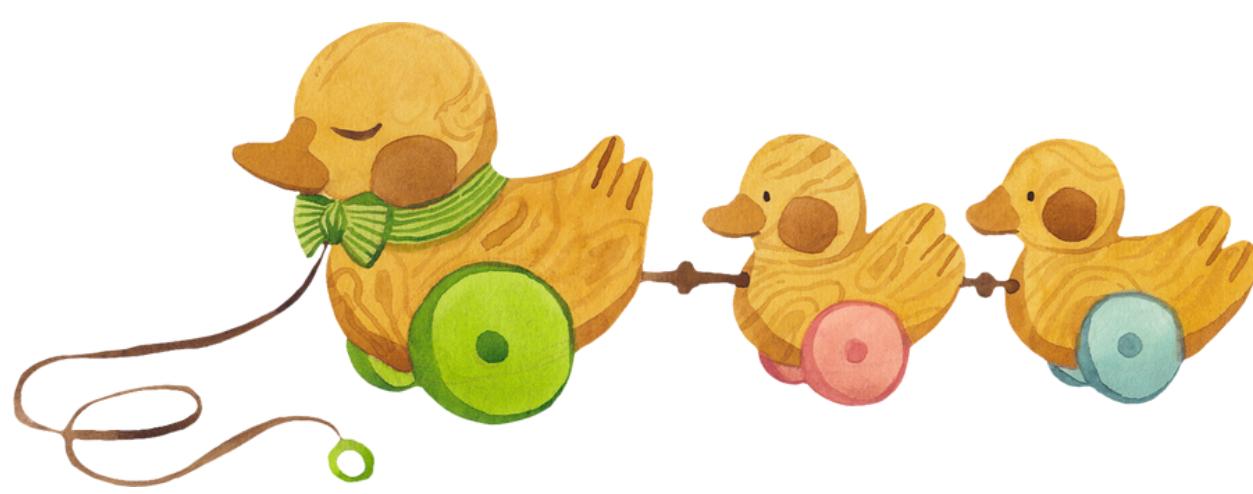
После рождения на 4-5 сутки появляется желтуха. Она может быть как физиологичной, так и патологичной желтухой. Это определяет ваш доктор. Ваша задача после выписки начать прогулку на свежем воздухе, кормить по требованию, наблюдать за стулом и весом малыша. При возникающих вопросах обращаться к врачу.

Если малыш не ел более 5-6 часов, при этом очень вялый, сонливый, вы не можете его разбудить, при этом его цвет кожи больше становится оранжевый, то рекомендую немедленно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь. Возможно начался токсический эффект из-за высокого билирубина. Осложнение- поражение нервной системы.

Подробно про желтуху ещё расскажу в модуле «Педиатрия»



Dr.bnurbanu



Витамин Д с рождения

Витамин Д3 единственный витамин который можно давать без анализов, в профилактической дозировке, сразу после выписки. До года 400-1000 МЕ. Дозировка зависит от времени года и от вашего города проживания.

Если мама сама пьёт витамин Д3, то ребенку все равно нужно давать его. Потому что с грудным молоком малышу д3 не поступает. Витамин Д3 нужно давать малышу круглый год, ежедневно. Прогулки под солнцем не восполняют суточную дозировку д3. Рекомендуется давать витамин в первой половине дня.

Подробный урок по витаминам вы получите в модуле «Педиатрия».



Dr.bnurbanu