Материал подготовлен сотрудниками лаборатории клинической неонатологии, реабилитации новорожденных и детей первого года жизни ГУ РНПЦ «Мать и дитя»

Давайте знакомиться... (Монолог новорожденного)

Мама! Это — я! Возьми меня на руки. Посмотри на мое лицо, а я постараюсь заглянуть в твои глаза. И конечно... приложи меня к груди. Она так вкусно пахнет. Посмотри на меня и не пугайся. Моя головка кажется тебе большой и смешной, но это от давления, оказанного на нее во время моего рождения. В первые дни она станет круглее. Если ты пощупаешь, то почувствуешь два мягких места на моей головке. Это — роднички. Они закроются после 6 месяцев. А это мои глаза; их цвет может измениться. Я немного близорук и мои глазки могут косить, т.к. они еще не работают согласованно. И слез может не быть, когда я плачу. Моя шея короткая с подбородком. Грудки могут быть припухлыми, большой животик и маленькие бедра. Дышать я могу нерегулярно, шумно, часто. Ручки я держу, крепко сжав кулачки. Пальчики кажутся длинными и ногти тонкими. Пуповина высохнет и отпадет на 5-6 сутки. Мои ножки кажутся короче ручек, они согнуты и вывернуты наружу. Моя кожа может казаться сухой и тонкой, а в складках может быть первородная смазка. На плечах могут быть более длинные волосы.

Мои чувства

Мне нравиться быть рядом с мамой и папой. Когда я у вас на руках, мне так хочется заглянуть в ваши лица, вглядеться в глаза, послушать ваши голоса — разговаривайте со мной чаще. Я начинаю изучать язык, слушая вас, когда вы кормите, пеленаете, купаете меня.

Радуйтесь, узнавая своего ребенка

- Большинство детей временами беспокойны и плачут совсем не потому, что они не доедают.
- Когда Вы кормите грудью, питайтесь здоровой пищей.
- Старайтесь отдыхать, когда устаете.
- Материнство может быть изнуряющим на первых порах.
- Принимайте помощь членов семьи и друзей, чтобы у Вас было время кормить грудью и получать удовольствие от собственного ребенка.
- Следите за собой.

Собираясь в родильный дом

Возьмите вещи, которые помогут Вам чувствовать себя комфортно во время родов. Подходите к этому творчески. Подумайте о тех предметах, которые снимают напряжение. Захватите их с собой.

Основное:

- паспорт,
- обменную карту,
- фотографию,
- вещицу для новорожденного,
- зубную пасту, щетку,
- эликсир для полоскания рта,
- щетку для волос,
- расческу,
- заколки,
- мыло,
- шампунь,
- носки,
- тапочки.

Лучший вид кормления ребенка

В первый год жизни ребенка это — **грудное вскармливание**.

Грудное молоко легко усваивается и содержит все питательные вещества, необходимые младенцу. Дети, вскормленные грудью, реже подвержены простудам, ушным инфекциям и расстройству желудка. Дети ведут себя по разному: некоторые устремляются к груди, как утка к воде, тогда как другим нужно время и помощь.

Начать кормить грудью лучше всего в первые часы после рождения. Скорее всего, Ваш ребенок будет уже бодрым и с готовностью начнет учиться. Это раннее молоко, называемое молозивом, концентрированное, богатое белком и обладающее защитными свойствами против инфекций.

Как? Устройтесь поудобнее и прижмите ребенка к себе. Держите грудь, придерживая ее рукой снизу. Слегка пощекочите соском губки ребенка. Подождите пока его ротик широко откроется и быстрым движением прижмите младенца к груди так, чтобы его ротик захватил 2-5 см ареолы (темного круга вокруг соска). Если ребенку нужно больше пространства для дыхания, слегка приподнимите грудь или подтяните его к себе.

Когда? Общее правило: кормите ребенка, когда он хочет и столь долго, сколько он хочет. До 8-10 раз в день. Ребенок сам решит, когда будет достаточно и либо уснет, отрываясь от груди, либо станет очень вялым. Старайтесь сделать так, чтобы малыш немного срыгнул (воздухом). Для этого подержите его в вертикальном положении, немного наклоняя вперед и в это время нежно похлопывайте его по спинке. К 4-6 неделям режим, когда ребенок ест, спит и бодрствует, станет более регулярным.

Сколько? Ваш ребенок получает достаточно питания, если он мочится 6 раз в день (мокрые подгузники) и имеет стул 3 раза в день. Хорошо накормленный ребенок прибывает в весе и выглядит удовлетворенным хотя бы после некоторых кормлений в течение дня.

Как избежать грудных проблем в послеродовом периоде

1. Мойте руки перед каждым кормлением, чтобы избежать инфекции. Ежедневно принимайте душ.
2. Обсушивайте соски после каждого кормления, оставляя их отрытыми в течение 15 минут. После просушивания, смажьте соски несколькими капельками грудного молока, масляным раствором витамина Е или ланолиновым кремом, чтобы они были упругими и мягкими.
3. Часто могут появиться болезненные ощущения в области сосков, особенно в первые недели, когда ребенок начинает сосать. Хорошо помогает лед и частая смена положения при кормлении.
4. Носите удобный, поддерживающий грудь бюстгалтер.

Как успокоить плачущего ребенка

- Попытайтесь покормить ребенка (грудным молоком или смесью);
- Проверьте, не мокрый ли подгузник;
- Заверните ребенка в одеяльце, чтобы он чувствовал себя уютно и спокойно;
- Побаюкайте, попойте песенку или поставьте пленку со спокойной музыкой или детскими песенками;

- Попытайесь покачать ребенка, потанцевать с ним или покачать в коляске — дети любят нежные движения;
- Попробуйте подержать ребенка в разных положениях: щека к щеке, на коленях, покачать перед собой или прижать к груди;
- Выкупайте ребенка в ванночке;
- Погладьте кожу ребенка, растирая легкими движениями его тело;
- Возьмите ребенка на прогулку или поездку в машине, что даст Вам обоим перемену обстановки и немного воздуха.

Когда вызывать врача

Вам необходимо вызвать врача, если у Вашего ребенка появились следующие симптомы:

- необычное сильное беспокойство или раздражительность по неизвестной причине;
- температура, измеренная в заднем проходе 38 градусов и выше;
- потеря аппетита;
- рвота;
- понос.

Здоровья Вам и Вашему малышу! Согласия и мира Вашей семье!