

Памятка для родителей Уход за новорожденным.

Давайте без паники! Ведь вы его мама — и уж кто лучше вас поймет малыша? Попробуем вспомнить несколько основных правил общения с новорожденным крохой. А через месяц-два вы станете настоящим асом по уходу за малышом.

Соблюдаем прививочный календарь

Прививки способствуют созданию активного специфического иммунитета, необходимого для защиты организма от конкретного возбудителя болезни.

Прививки малышу необходимо проводить в строго назначенные сроки, и чем более точно соблюдается прививочный календарь, тем выше их профилактическая эффективность, которая позволяет создать устойчивый индивидуальный и коллективный иммунитет против многих грозных инфекционных заболеваний.

Все прививки делаются добровольно, по желанию родителей ребенка. Некоторые мамы и папы сомневаются в целесообразности вакцинации. О безопасности и реакции на прививки вы можете проконсультироваться с врачом.

Нежнее нежного

Держать малыша следует горизонтально с поддержкой под голову в двух случаях: когда он ест и когда спит. В остальное время кроха находится в вертикальном положении — прижатый к телу взрослого, лицом к нему или в другую сторону. Страшно самим — попросите помощи у опытных мам или инструктора по гимнастике для новорожденных. Всем известно, что пока кроха не держит головку. И это правда — мышцы шеи еще очень слабы. Но пройдет совсем немного времени, и ребенок станет делать это самостоятельно.

И малыш сыт, и мама в форме

После родов мамочки часто стремятся немедленно вернуть былые формы. Какая диета эффективнее?

Здоровое питание! Кормящей маме надо получать с пищей 2500—3000 ккал. И важно, чтобы это питание было полноценным и сбалансированным. В первые три недели жизни малыша лучше исключить из меню мед, цитрусовые, капусту, бобовые, шоколад, виноград, редис, овощи и фрукты красного цвета (яблоки, перец, разная экзотика), икру, острые приправы, копчености, газированную воду, торты и пирожные с кремом, консерванты и красители.

Употребление этих продуктов может вызвать аллергию и излишнее газообразование. Если же хотите кормить и худеть, то жира и сладостей нужно употреблять поменьше.

Из жиров лучше использовать растительное масло. Белки должны быть представлены в меню блюдами из творога, рыбы и нежирного мяса. Что касается углеводов, то вместо картошки и макарон приготовьте кашу на воде или овощи. Так вы сможете не только обеспечить малыша необходимыми ему веществами, но и быстрее вернетесь в норму.

Молоко любимой мамы

Каждой маме известно, что материнское молоко закладывает основу иммунитета.

Грудное молоко — продукт, который природа создавала в течение миллионов лет эволюции и который идеально подходит для малыша. В материнском молоке находится растворимый протеин (белок) sCD14, стимулирующий образование лимфоцитов В, представляющих собой первую линию защиты от вторжения чужеродных тел, вирусов и микробов и составляющих основу нашего иммунитета. Также грудное вскармливание:

1. улучшает состояние будущих зубов новорожденного;
2. снижает вероятность развития ожирения у детей; влияет на формирование головного мозга ребенка;
3. защищает от синдрома внезапной младенческой смерти, от астмы и аллергии.

Так что, милые мамы, не жалейте молочка для крохи!

Ревушка

Малыш безутешно плачет. Не стоит сразу в панике бросаться к телефону и просить помочь врача, подругу или маму. Вы теперь должны сами учиться распознавать все желания и капризы крохи — голод, боль или даже скуку.

Он сам подскажет

Рождаясь, малыш адаптируется к любым условиям окружающей среды моментально, будь то холодная улица или согретая теплом комната. Природа, как говорится, позаботилась обо всем

заранее, и ребенок уже с рождения самостоятельно может регулировать температуру собственного тела. Его кожа будет выполнять свою функцию в любых обстоятельствах, и организму не будут страшны перепады температуры. Это, конечно, не говорит о том, что, собирая его на улицу, достаточно будет одного одеяла при температуре +11°C, но и не стоит создавать из малыша «капусту», в прямом смысле слова.

Лучше внимательно смотрите и реагируйте на его состояние и потребности — он сам все подскажет.

15 минут в день — и кроха доволен

С 2-3-недельного возраста и до 1,5 месяцев при массаже рекомендуется применять только легкие поглаживания рук, ног, спины, живота.

Комплекс упражнений пока достаточно прост:

1. сведение и разведение бедер;
2. скрещивание рук на груди и разведение их в стороны;
3. приподнимание за ноги из положения на животе.

Полезно проводить массаж стоп и ладошек.

Почаще выкладывайте малыша с первых дней жизни на животик. Так вы не только улучшите процесс отхождения газов и предотвратите появление колик, но и дадите работу мышцам шеи.

Приступать к массажу лучше днем, примерно через час после кормления. Если кроха не в настроении или плохо себя чувствует, откажитесь от массажа.

Мы умеем...

Через несколько дней после рождения малыш умеет:

фокусировать взгляд на объекте, расположенном от него на расстоянии от 20 см;

хорошо двигать руками и ногами;

лежа на животе, слегка приподнимать голову.

Незаменимый помощник

Кожа ребенка очень нежная, и длительное нахождение в мокрых пеленках может вызвать раздражение. Поэтому во время прогулки без одноразовых подгузников никак не обойтись. В другое время при необходимости можно пользоваться конструкцией из стерильной марли и ватной прокладки. При использовании одноразовых подгузников соблюдайте простые правила: не застегивайте липучки слишком плотно, это может вызвать дискомфорт у малыша; при смене подгузника делайте передышку, дав возможность коже ребенка подышать.

Первые игрушки

Когда начинать развитие малыша? Чем раньше, тем лучше. Первыми игрушками, с которыми знакомится кроха, являются подвесные карусельки-мобили над его колыбелью. Малыш, лежа и разглядывая качающиеся игрушки, учится концентрировать внимание, сосредотачиваться на движущихся предметах. Детишки в первые дни жизни хорошо воспринимают ярко-красные, сочно-желтые, насыщенно-зеленые и густо-синие тона.

Для развития движений рук и тактильной чувствительности подойдут любые игрушки, которые можно хватать. Всегда предлагайте крохе потрогать предметы из разного материала — мягкого слона и резиновую панду. Малыш будет улавливать разные ощущения и потихоньку их запоминать. Разговаривайте с ребенком, комментируйте все свои действия. Это способствует развитию речи.

Спит, как младенец

Сон — важная часть жизни ребенка. Во сне малютка растет. Со временем у карапуза вырабатывается свой режим дня, с чередованием бодрствования и отдыха. Он зависит от возраста, эмоционального состояния, самочувствия крохи.

Старайтесь укладывать малыша спать, как только заметили первые признаки утомления: кроха зеваает, становится малоактивным, прикладывает голову. Для многих новорожденных укачивание важно, они привыкли к нему в период беременности и без него не засыпают. Со временем малыш перерастет эту привычку. Обычно дети хорошо спят на свежем воздухе. Когда малыш начинает дремать, собирайтесь на прогулку. И 2—3 часа отдыха вам обеспечено.

Как же без папы?

Ведь маме в общении с крохой, несомненно, нужна папина помощь. Не бойтесь довериться мужу, позвольте ему разделить с вами заботы о ребенке. Научите папу брать кроху на руки, пеленать и укладывать спать.