Автор: ГНЕДЬКО Т.В. к.м.н, ГУ РНПЦ «Мать и дитя»

Ежедневная практика привела нас к выводу о том, что матери сталкиваются с одними и теми же проблемами, задают себе одни и те же вопросы, когда после выхода из родильного дома оказываются предоставленными самим себе, остаются лицом к лицу с новорожденным.

С первых же дней многочисленные практические проблемы возникают одна за другой.

Чтобы как-то разрешить свою тревогу, молодая мать начинает прислушиваться к порой невероятным, часто нереальным советам, которые из добрых побуждений дают члены семьи или соседи.

Трудно проследить точную хронологию и выявить четко определенные периоды появления тех или иных проблем; но совершенно ясно, что одни вопросы, возникающие в первые месяцы жизни, могут вставать и в более позднем возрасте.

Напротив, другие вопросы возникают у родителей только тогда, когда ребенок начинает ходить, или позже - при посещении дошкольных учреждений.

Очень важно помочь матери найти ответы на вопросы, возникающие у нее в первые дни после возвращения из родильного дома и с течением времени, дать ей советы, как наилучшим образом вырастить своего ребенка и освободиться от естественной тревоги, которую ощущает любая молодая женщина в новом, для нее состоянии материнства.

Новорожденный в родильном доме

В течение первых 5-10 дней после родов мать находится под наблюдением гинеколога, а ее ребенка наблюдает педиатр.

Сразу после рождения ребенка проводится его первичный осмотр, причем особое внимание обращается на выявление пороков развития, для устранения которых может потребоваться срочное лечение в больничных условиях.

Кормление ребенка начинается с первых часов жизни; дозы молока ежедневно увеличиваются.

В первые три дня жизни у младенцев обычно наблюдается потеря массы примерно на десятую часть массы при рождении.

Новорожденный дома

Материнский уход

Случается, что возвратившаяся из родильного дома молодая мама теряется перед нахлынувшими на нее новыми заботами, которые кажутся ей непреодолимыми. Она чувствует себя слабой и беспомощной перед этим маленьким существом, имеющим несколько дней от роду, а рост и масса его еще больше усиливают впечатление хрупкости.

Однако достаточно получить несколько правильных советов, поверить в свои способности быть матерью - и необходимый уход за ребенком будет обеспечен.

Новорожденного берут нежно, но уверенно, держат в горизонтальном положении, положив его головку на согнутую в локте руку, или вертикально, поддерживая затылок ладонью. Держат ребенка крепко, но, не сжимая, он должен чувствовать себя уютно. Мать сопровождает словами эти простые ежедневные движения.

Пуповина у младенца обычно отпадает между 5-м и 7-м днем, т.е. при выписке из родильного дома, однако пупочная ранка к этому времени может еще не зарубцеваться. В таких случаях требуется дальнейшая ее обработка:

- двукратная ежедневная дезинфекция 5% раствором марганцовокислого калия или 1% спиртовым раствором бриллиантовой зелени или 3%раствором перекиси водорода;
- пупочная ранка должна полностью зарубцеваться, не кровоточить, не гноиться, в противном случае следует обращаться к врачу;
- к 15-му дню обычно завершается рубцевание;

Купание

Купать ребенка можно с первых же дней после выписки из родильного дома, только до полного заживления пупочной ранки воду нужно кипятить и добавлять в нее марганцевокислый калий (до светло-розового цвета воды или обмывать под проточной кипяченой водой с помощью рукавицы в комнате при температуре 20С.

Вода должна быть теплой, ребенка намыливают специальным детским мылом, тщательно очищают шейные, подмышечные, паховые, ягодичные складки, не забывая о голове.

Затем ребенка обливают водой и высушивают полотенцем.

Ребенка желательно начинать купать в ванночке после того, как зарубцуется пупочная ранка. Ванночку устанавливают на прочном основании и тщательно моют после каждого купания.

Температура воды должна быть 37С, определяется термометром.

Ребенка раздевают, намыливают, постепенно опускают в воду, оставляя головку лежащей на предплечье, руку проводят ему под мышку, что обеспечивают надежный захват.

Ребенку позволяют порезвиться в воде, мама сопровождает купание лаской и нежными словами. Для многих малышей купание - любимая ежедневная радость и утеха.

Длительностью купания, как и временем его проведения, можно варьировать.

После купания ребенка тщательно высушивают полотенцем на столике, застланном мягкими пеленками, при этом его нельзя оставлять одного во избежание возможного падения.

Уход за кожей

Существует множество косметических средств для ухода за кожей детей, однако не все они им абсолютно показаны. Как и взрослые, малыши имеют различный тип кожи. Поэтому одним подходят масляные растворы (простерилизованное растительное масло и др.), другим - присыпки. Будьте внимательны к своему ребенку, наблюдательны и подходите творчески к рекомендациям по уходу за новорожденным.

Глаза

Глаза протирают ватными тампонами, смоченными кипяченой водой, однократными движениями от наружного края ко внутреннему. Нос чистят ватными фитильками. Вашему малышу это не очень понравиться, но помните - новорожденные дети не умеют дышать ртом и не могут это делать во время кормления, поэтому носовые ходы должны быть чистыми.

Ногти

Ногти следует начинать обрезать примерно в конце третьей недели жизни специальными продезинфицированными ножницами. У некоторых новорожденных уже при рождении длинные ногти, и они могут оцарапаться. В этом случае рекомендуется им надевать мягкие хлопчатобумажные варежки.

Комната ребенка

Желательно, чтобы комната ребенка часто проветривалась, а температура в ней не превышала 200 С. Воздух в комнате можно увлажнять увлажнителем. И конечно же, ни в коем случае нельзя курить в комнате, где находится ребенок. Оформление комнаты или места новорожденного должно быть простым и функциональным. Следует убрать пыленакапливающие и мало используемые предметы и вещи.

Кроватка - основной элемент меблировки, выбор ее обоснован комфортом и безопасностью.

Не следует применять корзинки, установленные на более или менее прочном основании, так как они быстро становятся маленькими в связи с ростом ребенка.

Используется кроватка с широким плетением, воздушная, или, что еще лучше, с решетчатыми боковыми стенками.

Спальные приготовления

Матрац должен быть жестким, его застилают детской клеенкой, а сверху - хлопчатобумажной пеленкой.

Простынки выбираются тонкие, одеяло - легкое. Подушка не рекомендуется.

Грудного ребенка укладывают на животик или на бок во избежание попадания в дыхательные пути пищи в результате возможных срыгиваний.

Потливость

Естественно, что ребенок, как и взрослые, потеет. Выделение пота у детей в некоторых случаях может беспокоить родителей. Обычно у малыша потеют голова, руки, ноги. Это вполне нормальное явление у здорового ребенка.

Прогулки

Первую прогулку можно осуществлять на 15-ый день жизни, если позволяет погода.

Длительность ее может быть разной. Во время прогулки ребенок лежит в коляске на спине, хорошо укрыт.

Очевидно, что при сильном холоде или плохой погоде (туман, дождь, снег...) прогулки не следует проводить.

Открытая летняя детская коляска используется, когда ребенок уже может сидеть, т.е. между седьмым и девятым месяцем жизни.

На младенца не должны падать прямые солнечные лучи.

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