

ТАТЬЯНА АПУЛАЕВА
психолог, автор бестселлеров
«Я скоро стану мамой»
и «Я мама первый год»



Как быть
**СЧАСТЛИВОЙ МАМОЙ
ДОВОЛЬНОГО МАЛЫША
ОТ 0 ДО 1 ГОДА**

- Питание и уход • Укрепление физического здоровья • Выбор педиатра
- Календарь прививок • Самые распространенные детские заболевания
- Восстановление организма после родов • Методы борьбы с послеродовой депрессией

«Каждая женщина, становясь мамой, хочет иметь под рукой книгу, которая подскажет, правильно ли она воспитывает малыша. В этом замечательном издании все информация представлена наиболее доступным и понятным, что каждая молодая мама сможет в ней найти ответственно на любой вопрос.
Наталья Дороница, медицинский психолог, специалист по детско-родительским отношениям»

Татьяна Гавриловна Аптулаева
Как быть счастливой мамой
довольного малыша от 0 до 1 года
Серия «Ребенок и уход за ним (Эксмо)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9747894
Как быть счастливой мамой довольного малыша от 0 до 1 года: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-80190-9

Аннотация

Книга Татьяны Аптулаевой «Я мама первый год» – больше, чем обычная энциклопедия советов. Она, как и ее первая книга-бестселлер «Я скоро стану мамой!», отличается от многих других. Каждая мама маленького малыша найдет в ней то, чего не хватает именно ей, чтобы получать удовольствие от своей новой роли. Вы научитесь лучше понимать и чувствовать ребенка, его потребности и желания; легче успокаивать его, когда он плачет; играть с ним и вовремя замечать первые недомогания; сумеете наладить отношения с врачами, примете решение, делать или не делать прививки. Также вы поймете, что ухаживать за собой: высыпаться, поддерживать физическую форму и хорошо выглядеть – все это возможно.

Благодаря книге, а точнее, доброжелательному отношению и заботливой поддержке Татьяны Аптулаевой вы с большей легкостью и с меньшей тревогой войдете в новый для себя мир – мир материнства.

Книга также выходила под названием «Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве»

Содержание

Предисловие издателя	5
Вступление автора	7
Раздел 1. Малыш от рождения до года	9
Часть 1. Развитие ребенка от рождения до года	9
Первый период вместе	10
Вес ребенка	10
Признаки адаптации малыша и уход за ним	12
Потребности малыша в первое время	20
Ваши первые семь дней	21
Первый месяц	33
Что важно для мамы в этот период?	33
Гигиенический уход за ребенком	40
Самочувствие ребенка	45
Каждому малышу нужны прогулки	49
Сон и биоритмы	50
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	52
Врожденные рефлексы новорожденных	54
Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие	61
Психологические вопросы общения с ребенком	63
Развиваем и играем с малышом	65
Второй месяц	71
Физическое развитие ребенка	71
Уход за ребенком	72
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Татьяна Аптулаева
Как быть счастливой мамой
довольного малыша от 0 до 1 года

© Аптулаева Т. Г., текст, 2012

© Медведь М. С., художественное оформление, 2012

© Кузнецова Н. А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Предисловие издателя

Перед вами вторая книга автора, посвященная одному из самых сложных периодов в жизни женщины – первому году материнства. В это время маму волнует даже больше вопросов, чем в период беременности. Ведь теперь малыш начал жить самостоятельной жизнью. Женщина сталкивается с самыми противоречивыми чувствами и мыслями и часто пребывает в растерянности: со всех сторон поступает самая разная информация и рекомендации, которые зачастую могут противоречить друг другу. И это еще больше усложняет жизнь молодой мамы. Поэтому задача книги состоит в том, чтобы облегчить, насколько это возможно, жизнь мамы в этот первый самый сложный год.

Автором проделана огромнейшая работа. В ней учтены все базовые и самые распространенные вопросы, которые волнуют большинство мам. **Автор постарался разъяснить многие вопросы, которые вызывают противоречия и среди специалистов, в частности педиатров,** с которыми мама начинает общаться в этот период. Например, допаивать или не допаивать водичкой, сон вместе с ребенком или по отдельности, свободное вскармливание по требованию или строгий режим с четкой периодичностью и т. д. Благодаря этой книге многие подобные вопросы мама сможет решать индивидуально.

В этой книге нет категоричных позиций. Автор учел точки зрения и рекомендации не одного специалиста, он объяснил, почему по некоторым вопросам доктора придерживаются таких противоположных мнений. Благодаря этому мамы имеют возможность выбора: как поступать в той или иной ситуации, чтобы принять решение, которое наиболее удобно и лучше всего подходит именно для вашего ребенка. Что позволяет более спокойно воспринимать многие ситуации и уменьшить материнские тревоги.

Вся информация выверена несколькими научными рецензентами – специалистами в своей области: педиатрами, психологами, детским массажистом, специалистом по развитию ребенка и акушером-гинекологом.

Книга целенаправленно разделена на два больших раздела. Первый раздел полностью посвящен жизни ребенка от рождения до года. Второй раздел – самой женщине в этот период.

В первой главе большей части «Ребенок от рождения до года» мама ознакомится с тем, как должен развиваться ребенок в течение первых двенадцати месяцев.

Вторая глава подробно описывает наиболее насущный для всех вопрос вскармливания ребенка. Здесь автор дает ответы на многие спорные вопросы о графике кормления и сна, введения прикормов и их видах и многие другие. Из этой главы мама научится правильной технике сцеживания и кормления грудью.

Третья глава посвящена другому важному вопросу – укреплению физического здоровья малыша. Для мамы эта глава будет хорошим подспорьем в том, чтобы научиться общаться со своим ребенком, чувствовать его настроение, понимать, что он хочет. Здесь мама найдет множество рекомендаций: как делать массаж, гимнастику, а при желании даже заниматься ранним плаванием и закаливанием.

Четвертая глава рассматривает сложные вопросы взаимоотношений с самым главным врачом ребенка – педиатром. Немаловажное значение при этом автор уделяет некоторым особенностям, характерным именно для российских реалий, о которых важно знать каждой маме. Среди них возможность выбора педиатра и налаживания эффективного контакта с ним.

В этой же главе автор знакомит мам с национальным календарем прививок, его графиком и подробно описывает каждую прививку со всеми особенностями.

Один из самых важных вопросов главы: какие действия необходимо предпринимать родителям для того, чтобы максимально снизить риски поствакцинальных осложнений, от которых страдают дети, – а именно этот вопрос волнует большинство мам.

Кроме того, автор обращает внимание на то, как готовить ребенка к прививкам, какие мероприятия нужно проводить родителям на каждом этапе вакцинации, когда следует обращаться к иммунологу, в каких случаях лучше делать выбор между отечественным и импортными вакцинами, и когда их лучше покупать самостоятельно, как контролировать процедуру, чтобы она была проведена профессионально и грамотно.

Последняя пятая глава в книге посвящена самым распространенным детским заболеваниям, с которыми могут встретиться родители в первый год жизни ребенка. Эта информация позволит научиться распознавать симптомы тех или иных болезней, а также познакомит с правилами и грамотными действиями родителей во время болезни ребенка.

Вторая большая часть книги посвящена самой женщине, тем вопросам и проблемам, которые появляются у нее в этот период. По сути это еще одна книга, но необходимость столь подробного и внимательного отношения к теме самой женщины объясняется тем, что именно от состояния мамы, ее здоровья, физического и психологического, во многом зависит и состояние ребенка, а также жизнь всей семьи.

Если женщина чувствует себя плохо, болеет, сильно устает, то она не способна полноценно и в полной мере ухаживать за малышом. Конечно, большая часть времени посвящается малышу, и мамы часто совершают самые настоящие героические поступки по уходу за ним, но помнить о себе тоже важно. По этой причине **маме нужно научиться по мере возможностей бережно относиться к себе**. Ведь, чтобы материнство приносило радость, многое зависит от отношения к себе самой женщины.

Первая глава второго раздела посвящена восстановлению организма после родов, мама ознакомится с рекомендациями, что необходимо сделать с приступами депрессии и плохим настроением, как вернуть фигуру, учитывая график питания, режим жизни, а также используя комплекс гимнастических упражнений.

Также женщине будут полезны рекомендации по взаимодействию с родственниками и друзьями, отношения с которыми заметно меняются в этот период. Мама узнает, что она могла бы сделать для того, чтобы не чувствовать себя выброшенной из жизни и в то же время хорошо себя ощущать в роли матери, не испытывая чувства вины перед ребенком. Жизнь продолжается, поэтому очень важно соединить эти разные сферы жизни так, чтобы ощущать себя полноценно и гармонично, быть живой женщиной, которая получает от жизни радость и удовольствие. Ведь, как уже было сказано, **от состояния мамы, ее настроения и восприятия окружающей действительности зависит то, как будет развиваться ее ребенок**. Именно через маму у него формируются эмоции и способы взаимодействия с миром на всю последующую жизнь. Иначе говоря, вся книга посвящена единственно важному вопросу: научиться быть счастливой мамой счастливого малыша!

Вступление автора

Ну вот, теперь вы стали мамой! И я хочу пожелать вам в этот первый год совместной жизни с малышом испытать много хороших, нежных и счастливых минут. Пусть их будет как можно больше, ведь материнство – это не только большое счастье, но и большой труд. Во время беременности вы могли много раз представлять, какой вы будете мамой, как станете жить с ребенком. Но будьте готовы к тому, что сейчас и в течение первого года очень многое будет удивлять вас, казаться странным или непонятным... А может быть, вы забудете все свои предположения и просто погрузитесь в материнство. И это будет самый правильный шаг.

Скорее всего, за этот год вы испытаете всю гамму чувств, на которые вы только способны, от большой радости до грусти, печали и даже раздражения, что тоже будет для вас неожиданным. Но это самый естественный и важный процесс – переживать все, что вы чувствуете. Все, что вы будете делать, пойдет на пользу.

Только в процессе ухода за малышом вы осознаете и почувствуете себя мамой. Каждый день и месяц будет расти и развиваться не только ваш ребенок, но и вы сами. На этом большом пути, где будут удачи и промахи, важно принимать все, что с вами происходит, любой опыт, включая самые несуразные ошибки, потому что каждая из них всегда приближает вас еще на один шаг к материнскому опыту и мудрости.

Это совсем не страшно, что сейчас вы еще многого не знаете и не умеете. Знайте главное: каждая женщина – мама, и на самом деле вы очень многое можете, умеете, у вас много сил, энергии, а главное – любви. Будьте готовы ко всему, к любому опыту и встречайте его с открытыми глазами и сердцем.

Этот первый год – самый волнующий, тревожный и так много возникает вопросов. Но когда малышу исполнится год, и вы даже не заметите, как он пролетит, то обнаружите, как многому вы уже научились и как изменились сами: стали более взрослой, мудрой и еще более любящей.

А пока начинается этот полный волнений и тревог год, я хочу поддержать вас несколькими советами.

Позвольте себе сейчас спокойно и не торопясь прийти в себя после родов. Может быть, вы почувствуете, что для этого вам нужно как можно меньше общаться с внешним миром и полностью сосредоточиться на малыше. Самое важное, в первые месяцы никуда не торопиться, не предъявлять к себе завышенных требований. Ведь быть мамой – это тоже навык, и, как любой навык, он требует времени для освоения. А когда вы придете в себя, начинайте больше общаться с другими людьми, которые для вас дороги, интересны и близки, чтобы чувствовать себя в контакте с окружающим миром.

Не стесняйтесь, смело обращайтесь за поддержкой к своим близким, мужу, родственникам и подругам. В это время вам очень нужна любая помощь, и в простых бытовых делах, таких как стирка или купание малыша, и эмоциональных переживаниях и тревогах, когда иногда нам очень хочется пожаловаться на усталость или нам нужно, чтобы нас просто молча обняли с любовью и нежностью. В трудные минуты, которые всегда бывают у мам в первый год, не замыкайтесь в себе, не оставайтесь наедине со своими мыслями и тревогами.

Наладьте хорошие отношения со своим педиатром – это самый главный специалист для вашего малыша, который будет помогать вам в течение этого года. Будьте активной и любознательной в общении с доктором. Чаше задавайте вопросы и поддерживайте с ним постоянный контакт – каждый ребенок индивидуален, и ему нужен персональный лич-

ный подход, который вы сможете при желании организовать. И обязательно примите на себя родительскую ответственность в своих совместных с доктором решениях.

Поддерживайте мужа. Помните, что мужчина начинает себя чувствовать отцом чуть позже, чем женщина себя – матерью. Именно поэтому мужчины часто теряются в этот период, они не рожали и не могут почувствовать точно, что происходит с вами и как общаться с ребенком. Часто им нужна ваша помощь и забота. И это тоже нормальный процесс. Помните, что он – не только муж и кормилец, но и мужчина, которому по-прежнему важны ваша любовь, ласка и нежность. Мужчина, которого любят, способен многое делать для своей женщины.

Знайте, что каждая женщина – всегда мама, даже если у нее пока еще нет детей или их у нее уже шестеро. Материнская интуиция – это то, что существует реально. Откройте свое сердце и слушайте его, оно многое будет подсказывать вам, и это будут самые верные и точные решения.

И наконец, я хочу открыть вам еще один важный секрет счастливого материнства. **Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос счастливым, уделяйте время себе как женщине и личности.** Осознанная забота о себе – это забота о малыше, который пришел в этот мир с надеждой, что его ждет наполненная радостями жизнь, и это чувство счастья может передать ему только мама. От вас, вашего здоровья, самочувствия, настроения, от того, насколько вы сможете позволить себе быть естественной и удовлетворять свои потребности так же, как и потребности малыша, зависит, как будет развиваться ребенок. Только у счастливых мам растут счастливые дети!

А я надеюсь, что книга поможет вам понять и получить ответы на многие-многие вопросы. И я также надеюсь, что, как и первая книга, она станет для вас доброй помощницей в том, чтобы, несмотря на все трудности этого периода, почувствовать себя счастливой мамой и растить своего малыша с такой любовью и нежностью, на которую вы только способны.

Ваш автор, Татьяна Аптулаева

www.aptulajeva.ru – авторский сайт про материнство и не только

Раздел 1. Малыш от рождения до года



Часть 1. Развитие ребенка от рождения до года

Я была счастлива от мысли, что все позади. В первые минуты я даже не осознавала, что у меня родилось мое самое прекрасное чудо... Рядом стояли муж и доктор, который хвалил меня, говорил, какая я умница, как хорошо справилась, и меня от его слов распирала гордость. Потом я сказала: «Какое счастье, что все закончилось!» – а они вдвоем рассмеялись и сказали: «Все только начинается!»

Это одно из самых удивительных ощущений у женщины – вам только что казалось, что «все наконец закончилось», и ждали вы этого последние месяцы беременности. Но вдруг оказывается, что все только начинается. И вам никто не даст даже нескольких дней перерыва на то, чтобы «отдохнуть» от беременности. Теперь мысль, что отпуском были скорее последние девять месяцев, предстает как нечто очевидное и при этом нередко весьма неожиданное.

Становиться мамой нужно прямо сейчас. Ведь малыш ждать не будет, когда вы подготовитесь к этой роли морально и физически.

Действительно, молодые мамы часто теряются в первые дни после рождения ребенка. Даже те, кто посещал специальные курсы во время беременности, с трудом вспоминают полученные знания в тот момент, когда их нужно применять уже на практике. Это совершенно естественно для молодых мам, которые, ожидая малыша и еще не имея никакого

опыта по уходу за ним, настолько погружаются в свои внутренние переживания «здесь и сейчас», что представить не столь отдаленное будущее им даже не приходит в голову.

Подобная сосредоточенность на настоящем моменте – совершенно обычное явление для большинства будущих мам. Как и некоторое «забывание» того, что было не раз прочитано и услышано когда-то на специальных материнских курсах. Но не волнуйтесь. Все ваши знания активизируются с началом практики.

Первый период вместе

Обращали ли вы внимание на то, что некоторые народные приметы и традиции совершенно точно согласуются с медицинскими рекомендациями и имеют под собой вполне научные психологические обоснования?

Первый год жизни ребенка специалисты разделяют на два периода: первый – адаптационный, который длится с момента рождения до месяца-полутора, а второй – грудничковый, длящийся до конца первого года жизни.

В традициях разных народов адаптация новорожденного также равна периоду от тридцати до сорока дней, во время которых «нельзя показывать ребенка другим людям». Во многом эта установка связана с суеверными представлениями о негативных последствиях, которые могут возникнуть в результате общения с посторонними людьми.

На первом году жизни ребенка медики традиционно выделяют два периода: первый – новорожденность, который длится до конца первого месяца, второй – грудничковый, который продолжается до конца первого года жизни. При этом нужно знать, что все процессы физиологического приспособления ребенка к новой среде обычно завершаются в течение первых двух недель.

Но с медицинской и гигиенической точки зрения эта рекомендация действительно имеет свои обоснования. И направлена она в первую очередь на то, чтобы главные участники родов – мама и малыш – смогли адаптироваться к новым условиям максимально комфортно и спокойно привыкнуть друг к другу. Отсюда следует: самая важная задача, которая стоит перед родителями и ближайшими родственниками в начальный период жизни ребенка, – это создание максимально спокойной и благоприятной домашней атмосферы.

Новоявленную маму волнует абсолютно все, что касается ее малыша, поэтому давайте пройдемся по всем вопросам.

Вес ребенка

Когда рождается ребенок, женщине сначала сообщают его пол, а потом – вес. И все родственники, которые звонят маме по телефону, в первую очередь интересуются именно этими параметрами нового члена семьи. Это не случайно, потому что изначальный вес – первый важный показатель физического состояния ребенка. Это своего рода точка отсчета его развития.

Учтите, что все новорожденные бывают очень разными. Обычный вес, который считается нормальным, колеблется в пределах 3,2–3,8 кг. При этом мальчики, как правило, тяжелее девочек граммов на сто, а первенцы обычно весят меньше, чем следующие дети.

Если ребенок родился с нормальным весом, ему достаточно прибавлять 20–30 г. ежедневно – это средняя цифра, поскольку каждый малыш развивается исходя из своих особенностей.

Но не переживайте, если ваш новорожденный появился на свет с весом 2,5–3 кг. Скорее всего, это тоже норма, которая может быть обусловлена генетической предрасположенно-

стью родителей. Если такой малыш здоров, его не надо кормить чаще, чем обычных сверстников, он не будет отставать от них в развитии, просто такова его физиологическая особенность.

Надо отметить тот факт, что в последнее время дети весом около 4,5 кг и более стали рождаться чаще. Хотя некоторые родители гордятся своими «богатырями», все же врачи уделяют крупным детям больше внимания. Важно убедиться, что подобный вес не является признаком заболевания или какой-либо патологии развития.



Нужно ли каждый раз взвешивать ребенка

Если новорожденный с первого раза взял грудь и начал активно сосать ее, если при этом он спокоен, маме нет необходимости взвешивать его каждый день, тем более по несколько раз. Это внесет в вашу жизнь излишнюю суету и беспокойство. Процедуру взвешивания достаточно делать в детской поликлинике на приеме у педиатра, показываться которому необходимо регулярно, раз в месяц.

Каждой маме очень важно привыкнуть к той мысли, что визит к педиатру – необходимый и важный контроль за развитием малыша и профилактикой заболеваний.

Не стоит забывать и о других специалистах, к которым стоит появиться на прием после того, как ребенку исполнится один месяц. Сроки их посещения вы узнаете в поликлинике.

Это необходимо делать, даже если вы считаете, что младенец прекрасно выглядит, хорошо поправляется и вообще абсолютно здоров.

Как меняется вес ребенка после рождения

Обычно после рождения в течение 3–4 дней ребенок теряет в весе, но не больше 200–300 г в норме. Восстанавливает свою первоначальную массу при рождении он к 7–10-му дню.

Но если малыш по какой-то неизвестной вам причине совсем не набирает вес в течение двух недель (внимательная мама это всегда определит самостоятельно на взгляд), стоит срочно обратиться к педиатру. Обычно в этой ситуации мама может заметить такие дополнительные признаки: ребенок плохо берет грудь, беспокойно себя ведет.

Если вес ребенка меньше 2,5 кг

Совсем маленьких детей, которые родились недоношенными или вес которых при рождении меньше 2,5 кг, еще в роддоме врачи берут под особый контроль. Им уделяют максимальное внимание. При необходимости таких крох помещают в **кювез (инкубатор)** – это специальная камера, в которой поддерживается необходимая для младенцев температура тела.

Часто эта врачебная мера необходима для того, чтобы поддерживать оптимальные условия для их жизни в первые дни после родов. Таких маловесных, но здоровых в целом малышей выписывают после стабильной прибавки в весе, после чего они нормально развиваются, как и другие здоровые дети. За маленькими новорожденными требуется более тщательный уход.

Бывает, что из роддома врачи выписывают сначала мать, а малыша на какое-то время оставляют в больнице. Это необходимо для того, чтобы он мог достаточно окрепнуть, получая специальный уход. В такой ситуации, если родители хотят сохранить грудное вскармливание, потребуется привозить в больницу для малыша сцеженное молоко.

Признаки адаптации малыша и уход за ним

Первый период потому и называется адаптационным, что организм и психика младенца в это время активно приспосабливаются к новым условиям жизни, что сопровождается вполне видимыми физиологическими процессами, и их может наблюдать каждая мама у своего малыша.

Стоит отметить, что все основные физиологические изменения у здоровых детей в норме завершаются в течение 2–2,5 недель после родов. В остальных случаях все зависит от индивидуальных особенностей здоровья того или иного ребенка.

Кто-то из малышей адаптируется быстрее, кто-то медленнее – ведь у каждого свои физиологические особенности организма. Каждому новорожденному требуется на это время, и у каждого эти изменения происходят по-своему, со своими индивидуальными темпами и скоростью.

Адаптация здорового ребенка к домашней среде, где он будет теперь жить, заканчивается к концу 2-й недели жизни.

Если в первый месяц ребенок начал стабильно прибавлять в весе, вырос на 2–3 см, к концу месяца начал поддерживать головку и преодолел

все физиологические этапы адаптации, значит, первый критический период в его жизни можно считать благополучно завершенным.

Также в это время ребенок начинает вырабатывать режим сна и кормлений, и этот процесс может продлиться до 2–3 месяцев.

Каждая мама может видеть, как происходят эти изменения. В это время у детей меняется цвет кожи, иногда отмечаются высыпания, могут набухать молочные железы, а у девочек возможны выделения из половых органов. Все эти явления считаются нормальными, но только у новорожденного ребенка. И, чтобы не волноваться зря, нужно знать, как проходит этот период.

Лицо и голова

Большинство новорожденных выглядят далеко не теми симпатичными пупсами с картинок. Да и не все мамы переживают из-за этого, ведь их только что родившийся малыш – все равно самый лучший и самый красивый. У ребенка может быть сморщенная кожа, которая в первые дни немного шелушится, лицо слегка припухшее, а голова вытянута из-за сильного сдавливания во время прохождения через родовые пути. Все это проходит достаточно быстро.

Чтобы голова ребенка приобрела нормальную физиологическую форму, регулярно переворачивайте ребенка с одного бока на другой.

На голове каждого малыша есть **роднички** – большой и малый, которые выглядят как мягкие, неокостеневшие участки черепа. У доношенного ребенка малый родничок, который расположен в области затылка, к моменту рождения уже закрыт (исключения бывают, но редко). Большой родничок находится на темени, он будет постепенно закрываться в течение первого года.

Иногда вы можете обратить внимание на пульсацию под родничком, особенно когда ребенок плачет или сильно беспокоится. Страшного в этом ничего нет, но имейте в виду, что интенсивная пульсация родничка, набухание в этой области, особенно во время болезни, требует немедленной консультации у специалиста.

Иногда на голове младенца можно увидеть так называемую **кефалогематому**, которая возникает в результате сильного сдавливания во время родов. При небольшом кровоизлиянии она рассасывается самостоятельно в течение нескольких дней. Но если гематома обширная, ребенка должен наблюдать врач-хирург, который решает вопрос о необходимости проведения пункции, то есть удаления скопившейся крови.

Личико новорожденного может быть одутловатым, а глазки – припухшими и покрасневшими. Это также результат сильного сжатия при родах, что не должно вызывать у вас беспокойства – все постепенно приходит в норму.

На коже лица могут появляться прыщики с желтоватыми головками, которые в норме к месяцу исчезают при правильном ее уходе.

Гигиенический уход за лицом



Протирайте лицо ребенка влажным спонжиком.

Ребенка нужно приучать к умыванию лица с первых дней жизни. Обязательно дважды в день утром и вечером протирайте личико малыша теплой водой с помощью спонжика, кусочком ваты или используйте для этих целей влажную салфетку. Не забывайте протирать лицо малыша после кормления, если это нужно. При желании вы можете умывать его и держа под краном, но можно начать это делать, когда малыш будет уверенно держать голову.

Глаза

Не пугайтесь, если на веках и склерах малыша вы увидите маленькие кровоизлияния в виде красноватых точек. Они также появляются как следствие сильного давления в родах и проходят бесследно в течение первых двух месяцев.

Однако есть моменты, на которые стоит обратить внимание. Иногда во время родов в глаза ребенка попадает инфекция, и тогда они начинают гноиться, а на веках появляются желтоватые выделения и корочки.

Не надо пытаться самостоятельно лечить так называемый **конъюнктивит новорожденных**, как называли раньше это явление. Состояние глаз должен проверить окулист, так как за этими признаками могут скрываться различные заболевания, в том числе врожденная непроходимость или сужение слезных путей.

Если мама видит по утрам во внутренних уголках одного или обоих глаз ребенка скопление гноя или застой слезы, нужно обратиться на это внимание педиатра. В норме глаза должны быть чистыми. Появление этих признаков может говорить о сужении слезно-носо-

вого канала или о том, что слизистая перепонка канала не лопнула в момент первого крика ребенка при рождении. Во внутриутробном состоянии она всегда была закрыта, благодаря чему лобные и гайморовы пазухи носа были защищены от околоплодных вод.

Покажите малыша специалисту, чтобы он правильно подобрал лечение. Врач в таких случаях назначает специальные растворы для **промывания глаз** и/или **массаж области слезного мешка**. Несильные нагноения мама может самостоятельно промывать легким отваром ромашки или свежесваренным чаем – каждый глаз отдельным кусочком стерильной ваты или ватным диском. До выздоровления эти гигиенические процедуры необходимо проводить ежедневно.



Массаж в области слезного мешка

Если врач порекомендует **массаж**, он должен показать, как его делать. Толчкообразными движениями надавливайте подушечкой пальца в области слезного мешка (небольшого участка между внутренним уголком глаза и боковой поверхностью спинки носа) сверху вниз, строго в вертикальном направлении, 10–15 раз. Данную процедуру надо выполнять 3–5 раз в день. Цель массажа – разрыв желатинозной пробки. Если к 3–4 месяцам разрыва пленки не происходит, требуется операция под местной анестезией – зондирование слезно-носового канала.

У каждого ребенка, пока он не окрепнет и не научится управлять мышцами глаз, иногда наблюдается «косоглазие». Это норма. Данное явление происходит из-за того, что малыш пока не умеет четко фокусировать взгляд. Если вы заметили такое «косоглазие» у ребенка, волноваться не стоит, потому что к 3–6 месяцам это явление проходит само собой. Хотя, конечно, обратить на это внимание доктора стоит, чтобы он наблюдал за тем, как зрение малыша приходит в норму.

Для того чтобы у ребенка не возникало дополнительного напряжения глаз в первые месяцы жизни, маме нужно общаться с малышом на расстоянии около 50 см. Ему нужно время, чтобы научиться управлять своими глазами.

В первый месяц большинство детей плачут без слез, но некоторые – со слезами с самого рождения. Нормально и то и другое – это обычные физиологические особенности, которые проявляются у каждого младенца по-своему.

Гигиенический уход за глазами

Промывайте глазки малыша каждое утро от наружного угла к внутреннему (носу). У большинства детей в первые два месяца организм не выделяет слезы и глаза не могут самостоятельно очищаться. Когда слезные железы начнут функционировать, обычно с третьего месяца жизни, регулярное промывание глаз становится не таким необходимым.

Нос

Иногда в носу у малышек скапливается слизь, из-за чего они начинают сопеть и «сопливиться». Это связано с анатомическими особенностями строения носа новорожденных и также является показателем того, что дыхательная система ребенка приспособляется к новому способу дышать, а вовсе не того, что он простужен.

Гигиенический уход за носом

Ежедневно очищать нос не требуется. Но при повышенном отделении слизи из носа надо проводить обычную ежедневную гигиену и убирать все лишнее аккуратно и вовремя с помощью ватных турундочек, которые довольно просто скатать из обычной ваты. Если вы используете ватные палочки, будьте предельно осторожны, так как слизистые у новорожденного очень рыхлые и влажные. Их легко поранить.

Уши

Как у всех людей, у маленьких детей из ушей выделяется **се́ра**. Но важно отличать ее от других выделений – их быть не должно. Обычные серные выделения также убираются ватными турундочками. Если у вас есть подозрения, что в ушках «мокнет» и выделения напоминают гнойные, немедленно обратитесь к врачу.

Гигиенический уход за ушами

Протирать следует только наружную часть, то есть саму ушную раковину, слуховое отверстие, а также преддверие слухового прохода.

Кожа головы

Кожа головы ребенка может шелушиться. Это так же нормально, как и шелушение кожи на теле, и совершенно не означает, что вы плохо ухаживаете за ним. Ничего не надо делать специально. Исключение составляют те случаи, когда у ребенка возникает образование себорейной корочки. В норме она может наблюдаться в течение первых двух недель жизни ребенка.

Но если корочка не уменьшается, а наоборот, усиливается и становится плотнее, и вас это слишком беспокоит, посоветуйтесь с участковым педиатром.

Если вы заметили у ребенка обильные высыпания, напоминающие аллергические, в частности на щеках, носу, подбородке, плечах и ягодицах, для консультации срочно обратитесь к педиатру.

Волосы и ногти

Все дети появляются на свет с разным количеством волос. Одни рождаются почти лысые и светлые, а другие – жгучими брюнетками с густой шевелюрой. Чаще всего основная часть этих первых волосиков «выкатывается» и меняется на другие в течение нескольких месяцев. Самое интересное то, что цвет новых волос может стать совершенно другим.

Гигиенический уход за ногтями

У грудных детей ногти растут быстро, поэтому их следует вовремя обрезать, чтобы малыш случайно не поцарапал себя. Ногти остригают ребенку каждые 2–3 дня специальными ножницами с тупыми концами, вдоль ногтя по окружности. Чтобы процедура не доставляла малышу неприятных ощущений, лучше всего ее проводить после купания, когда ногти становятся мягкими от воды. В любом случае делать это нужно аккуратно.

Не старайтесь стричь ногти слишком коротко, чтобы не причинить боль. Даже самые маленькие дети быстро запоминают неприятные ощущения, и тогда стрижка ногтей может превратиться для вас обоих в мучение.

Кожа и тело новорожденного

У некоторых детей через день-два после рождения появляется желтуха, которая проходит самостоятельно через несколько дней. В норме она должна пройти в течение двух недель, и маме ничего не нужно предпринимать. В родильном доме проявления желтухи новорожденных тщательно отслеживают врачи, при необходимости часто применяя сеансы фототерапии с целью ее уменьшения, а при выписке дают маме определенные рекомендации по уходу за ребенком.

Так называемые **монголоидные пятна серовато-синего цвета** в области поясницы – особенность детей восточных национальностей. Они сохраняются довольно длительное время, но не требуют специального ухода.

Также на коже младенца могут возникать одно или несколько красных пятнышек (гемангиомы – капиллярные скопления). Если вы обнаружили это, обратитесь к врачу, который будет наблюдать их, потому что самостоятельно они проходят в редких случаях. И если вы обнаруживаете, что пятна начинают увеличиваться в размерах, срочно обращайтесь к хирургу – в данном случае потребуются своевременное и быстрое лечение.

Так называемая **физиологическая эритема** – чаще всего исчезает к моменту выписки из роддома, максимум к концу 14 дней. С ней тоже делать ничего не надо, она исчезнет сама через пару недель. Здоровая, чистая и нежная кожа новорожденного говорит о том, что на этом уровне адаптация организма завершилась благополучно.

У большинства детей **тельце покрыто пушком**, который через неделю-другую после рождения вытирается. Кожа может начать шелушиться, и при необходимости ее можно смазывать детским маслом. Главное – не отдирайте самостоятельно эти чешуйки, потому что так можно поранить малыша, травмировать его нежную кожу.

Гигиена и купание младенца

Каждое утро кожу малыша необходимо обмывать. Разденьте его после утреннего сна и положите на пеленальный столик. Возьмите влажную салфетку (или кусочек фланели, смоченной в кипяченой воде).

Оботрите сначала лицо, ручки и область подмышек, которые обязательно нужно высушить полотенцем, чтобы не спровоцировать потничку.



Затем одной рукой поверните ребенка на бок и, придерживая ею, другой оботрите область спинки, ягодицы, не забыв высушить их полотенцем.



И наконец, снова вернув малыша на спинку, оботрите грудь, животик и ножки.



Не забывайте о том, что кожа малыша очень нежная, а это требует от вас очень легких прикосновений, без усилий и нажимов.

Для профилактики потнички, дерматита и прочих кожных проблем устраивайте ребенку регулярные воздушные ванны, оставляя голеньким.

Купание

Ребенку необходимо принимать ванну до 10#14#го дня жизни, используя при необходимости слабый раствор марганцовки (ее сейчас редко используют) или, например, отвар череды. Это нужно для эффективного заживления пупочной ранки, а также для того, чтобы «убить» бактериальную флору, которую вы в любом случае привезли из роддома. Проконсультируйтесь с педиатром о необходимости их использования.

Марганцовку следует предварительно растворить в кипятке и только потом вылить раствор в ванну, где будет купаться ребенок. При индивидуальном показании педиатра можно добавлять травы: для детей с сухой кожей используют ромашку, при потничке – череду.

На протяжении первого года жизни ребенка купают ежедневно в чистой воде и один раз в неделю – с использованием обычного детского мыла без отдушек.

Эту процедуру желательно проводить до 21.00 часа, что связано с естественными биоритмами ребенка. Купание до этого времени способствуют более быстрому и спокойному засыпанию, а также поддержанию режима. При более позднем купании нервная система ребенка часто приходит в возбуждение, а режим, как следствие, нарушается, поскольку малышу трудно заснуть.

Обычно ребенку до шести месяцев жизни никакие мочалки не требуются. Маме достаточно своей намыленной рукой вымыть малыша. Затем в качестве такой мочалки нужно использовать очень мягкую тряпочку, фланелевую или байковую, или специальную варежку, которая гарантированно не поранит нежную кожу новорожденного. Купая ребенка, вы сначала моете его тело, а затем голову.

Половые органы

Проявления полового криза наблюдаются у детей с рождения. У детей обоего пола в норме наблюдается набухание **молочных желез**. Это совершенно безобидное явление. Оно вызвано наличием у ребенка материнских гормонов, попадающих в организм во время беременности. Все это пройдет без следа к концу первого месяца.

Но если из молочных желез идут какие-то выделения, ни в коем случае не выдавливайте их, не массируйте и не грейте, а срочно покажите ребенка педиатру.

Половые органы как мальчиков, так и девочек сразу после рождения выглядят припухшими и покрасневшими. В роддоме врач производит обязательный осмотр каждого ребенка, определяет, в норме ли эти припухания и покраснения. У мальчиков проверяют, опустились ли яички в мошонку и нет ли водянки яичек. Под влиянием материнских гормонов у них может наблюдаться отечность мошонки и ее увеличение в размере.

У девочек в первую неделю жизни не всегда, но может быть **небольшое количество кровянистых выделений**, которые обусловлены женским гормоном эстрогеном, попавшим в организм ребенка от матери незадолго до родов. Необильные **бесцветные или беловатые выделения** из половой щели абсолютно нормальны.

Все проявления полового криза проходят буквально через 1–2 недели и не требуют специального лечения.

Гигиена половых органов

Все, что нужно делать маме, это всего лишь соблюдать ежедневный обычный гигиенический уход и обязательно очень тщательно подмывать ребенка после очередной смены подгузника под проточной водой. Девочек нужно всегда подмывать или обтирать по направлению спереди назад, то есть от лобка к ягодицам, чтобы случайно не занести инфекцию в половые органы, а мальчикам обязательно промывать складку под мошонкой. После подмывания область половых органов следует промокнуть сухим полотенцем.

Но для ухода за половыми органами ребенка, а также при отсутствии возможности подмыть его вы можете использовать влажные гигиенические салфетки или смоченную в воде пеленку или марлевый подгузник.

Почти все новорожденные в первые сутки выделяют **меконий** – это липкая зеленоватая субстанция, которая наполняла кишечник ребенка, когда он был в утробе матери.

Кто выглядит хорошо после родов? Лучше всего выглядят после родов детки-кесарята. Ведь им не пришлось преодолевать родовые пути, поэтому вынимают их розовенькими и с ровным круглым черепом.

Потребности малыша в первое время

Маленьким деткам нужно не так уж много, как может показаться вначале. Их потребности настолько малы, что в первые полтора месяца ухаживать за ними легче и проще всего. Ведь в это время они только и делают, что много спят, едят, справляют свои естественные нужды и снова спят. А для этого всем младенцам нужна всего лишь спокойная домашняя обстановка, мамино молоко, тишина, чистота, тепло и чтоб пеленки были сухими. Разве это много?

Младенцы, если у них ничего нигде не болит, их не мучают колики, газики или другие неудобства, в первоначальный период спят чуть ли не сутки напролет, набирая силы для того, чтобы в ближайшем будущем активно осваивать новый незнакомый мир. Поэтому,

если подойти к святому делу по уходу за ребенком без суеты, вы с удивлением обнаружите, что все не так страшно, как вам могло рисовать ваше воображение или чьи-то рассказы. Огромное количество времени «съедает» склонность к суете и обычная неорганизованность.

Малыш первого месяца, погружающийся в сон почти на 20 часов в сутки, дает возможность отдохнуть и маме – это, кстати, и есть ее отпуск. А заодно и время, чтобы вы могли собраться с мыслями и спокойно освоить все «мамины» навыки.

Единственное важное условие: нехитрые младенческие потребности – в питании, сухих пеленках и сне – надо удовлетворять, как говорится, «как только – так сразу», то есть при первой же необходимости. Младенец еще совсем не умеет ждать. Он сразу же оповещает о своем дискомфорте как минимум хныканьем или как максимум громким плачем и воплем. Да и «привычки» отпускать маму подальше от себя и не бояться ее исчезновения у него тоже нет. Для этого маме необходимо быть рядом с малышом до его первого дня рождения, то есть до того, как ему исполнится год.

Если условия жизни семьи позволяют сохранить эту целостность на протяжении года, будут заложены все основы для хорошего физического и психологического развития ребенка. А вы сами обнаружите, что если организовать жизнь без спешки, суеты и гонки за некими эфемерными целями, первый год «взращивания» малыша окажется очень спокойным периодом, который потом превратится в одно из самых приятных воспоминаний.

Краткая формулировка по уходу за ребенком звучит так: новорожденного надо регулярно кормить, содержать в чистоте, тепле и тишине. Нужно дать ему время освоиться, поэтому не тормозите и не тревожьте его попусту и понапрасну. Кормите, как только он проголодается, при этом по возможности постарайтесь сохранить режим кормлений, который может совпадать с тем, что был в роддоме, или у вас установится свой. Разговаривайте и играйте, когда он мирно бодрствует. Приводите в чистоту и порядок, как только он испачкает или обмочит пеленки. И обязательно предоставьте ему возможность время от времени оставаться с самим собой и спокойно свыкнуться с новой жизнью. Если ваш младенец спокоен – значит, с ним все в порядке. А если нет – что-то не так. Вот и все, что вам нужно усвоить и принять для начала. Этого вполне достаточно.

Ваши первые семь дней

День первый

В вашей жизни – праздник! Вы можете испытывать самые разные чувства: радость и одновременно усталость от пережитого. Не важно, как прошли ваши роды, естественным путем или посредством кесарева сечения, с применением вспомогательных инструментов или просто под руководством опытной акушерки, в первую очередь вам, конечно, нужно отдохнуть и поспать, чтобы организм начал восстанавливаться после тяжелой работы. Не зря говорят, что процесс родов по энергетическим затратам равен разгрузке трех вагонов угля.

Первые дни дома очень важны как для вас обоих, так и для всей семьи. И для общего настроения на гармоничную связь между всеми вами, нацеленность на положительный результат. Этот настрой много значит

для ребенка, ведь он все чувствует. И спокойная уверенность мамы – лучшая помощь и ребенку, и ей самой.

Проснувшись, постарайтесь сходить в туалет и если проблемы с мочеиспусканием есть, обязательно обратитесь к медсестре. Примите душ и перекусите.

Следите за тем, чтобы был стул, ваш кишечник должен опорожняться регулярно. Если возникнет необходимость, только врач может назначать слабительные средства, чтобы его работа пришла в норму.

Ваше питание в первый день

Находясь в роддоме, вы можете даже не переживать, что съедите что-то лишнее или запретное. Контроль питания в этих заведениях отстроен за долгие десятилетия: в столовой вы не увидите никаких излишков, а пакеты с продуктами от родственников проходят жесткую проверку. В первые дни лучше придерживаться принципа есть часто и небольшими порциями, при первых же признаках появления аппетита.

Ваше питание должно быть полноценным. Вот что может быть в списке ваших продуктов: нежирные сорта мяса и рыбы (треска, хек), тушеные овощи, картофель (вареный, пюре, печеный, в мундире), любые каши, йогурт, натуральные кисломолочные продукты без наполнителей, хлопья или мюсли без сахара, печеные яблоки, груши, бананы.

Если вам захочется себя побаловать, можно в небольшом количестве пробовать сухое (несдобное) печенье, пастилу, зефир, мармелад.

Количество жидкости, выпиваемой в течение дня, должно доходить примерно до 1,5 л.

Кормление малыша и ваша грудь

В первый день после родов в груди вырабатывается пока только молозиво – именно то, что сейчас нужно ребенку. В молозиве содержатся все необходимые вещества, а его небольшое количество вполне достаточно для того, чтобы новорожденный насытился. Собственно молоко придет лишь на третьи-четвертые сутки. И именно тогда малышу требуется большее количество пищи, чтобы наесться.



Гигиена перед кормлением

Гигиена молочных желез

В первые 10–14 дней перед каждым кормлением ребенка необходимо обмывать ту грудь, которой вы будете его кормить. Сделайте при этом легкий массаж, чтобы размягчить молочные протоки. Вымойте грудь теплой водой, а затем сполосните прохладной, одновременно ее закаливая. Заодно это является и профилактикой трещин сосков.

Сцеживание груди

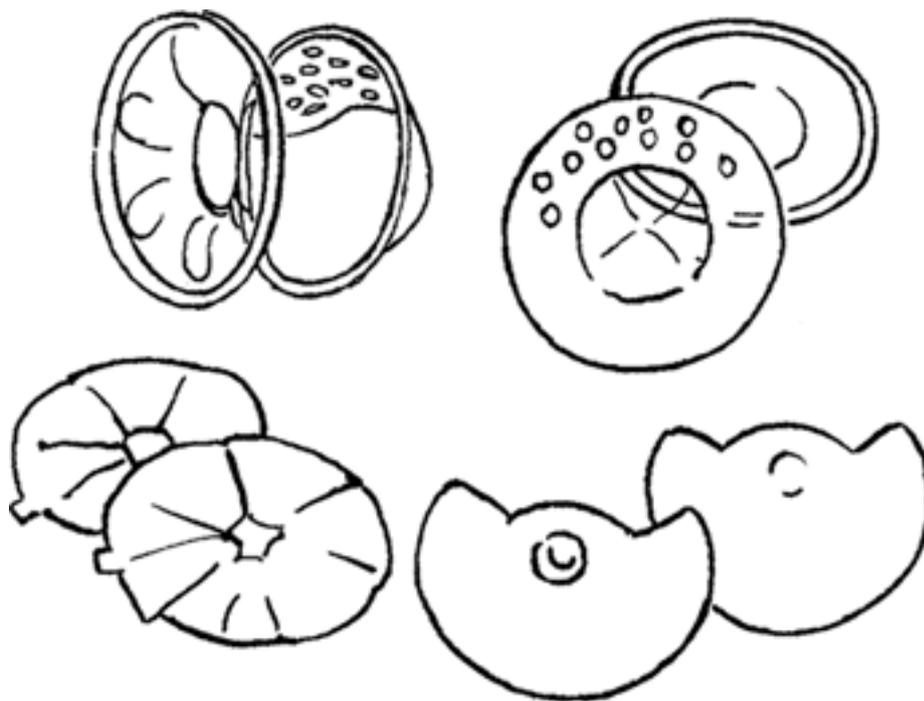
После того как ребенок поел, вам необходимо всегда досцеживать грудь, которой вы кормили, с помощью молокоотсоса. Таким образом вы освободите протоки для выработки новой «порции» молока. Сцеженное молоко хранить не требуется, вылейте его.



Сцеживание после кормления

Единственная причина, по которой ребенок может не набирать вес, еще находясь в роддоме, это плоские или втянутые соски мамы. Из-за этого ему трудно высасывать молоко из груди. В этом случае маме нужно сцеживаться за 15–20 минут до кормления и затем кормить ребенка из бутылочки.

Также вы можете использовать **специальные силиконовые накладки** для кормящих мам, которые накладываются на область соска перед кормлением. Когда ребенок начинает сосать, то сосок втягивается в полость накладки и молоко из груди поступает к малышу.



Силиконовые накладки для кормления

Первые эмоции малыша

Очень любопытно, что уже в первые три дня после рождения малыш выражает свои впечатления... от родов. Кто бы мог подумать? Но об этом очень красноречиво говорит его мимика.

Бессознательная улыбка малыша очень красноречиво говорит маме и всему окружающему миру о том, что он начал преодолевать состояние родового стресса.

Внимательные мамы могут обратить на это внимание и увидеть на лице младенца «отклики» переживаний недавнего события. При легких родах задумчивость новорожденного проходит довольно быстро, уже через несколько часов. И тогда во сне и во время бодрствования на личике малыша появляется бессознательная блуждающая улыбка. Зрелище это, конечно, умиляет каждую маму.

Обычно когда роды были сложные или тяжелые, то лицо ребенка печальное и серьезное. Он может даже плакать и слегка хныкать во сне, как будто еще страдает. А когда младенец не спит, то его взгляд и лицо могут словно выражать недоумение: а что это со мной произошло? Но и этот период сложных переживаний тоже заканчивается на третий-четвертый день, и на лице малыша наконец появляется улыбка, доставляющая маме большое удовольствие.

Второй день

За вашим ребенком наблюдают медсестры детского отделения роддома: они обрабатывают ему пупочную ранку, протирают все складочки и в течение дня приносят вам на кормление (в том случае, если у вас раздельное пребывание с малышом). После каждого кормления выдавливайте чуть-чуть молозива, чтобы смазать им соски: пусть они высохнут на воздухе. Таким нехитрым способом вы можете предохранить нежную кожу сосков от повреждений.

Старайтесь спать и отдыхать, лежа на животе, поскольку такое положение способствует сокращению матки.

Не забывайте, что постоянно мыть грудь с мылом не надо – оно высушивает кожу, что увеличивает риск появления трещин. Использование мыла достаточно один раз в день во время обычного гигиенического душа. (Вам нужен или нейтральный гель без запаха, или детское мыло без отдушек.)

При появлении трещин понадобится мазь, стимулирующая процесс заживления, например «Депантол» или мази, содержащие ланолин. После кормления обработайте ею соски, а перед следующим – вымойте грудь проточной водой.

В этот день в вашем рационе нет особых изменений. При желании вы можете добавить в меню чуть молотого тмина, который стимулирует выработку молока и освобождает кишечник от газов, при условии, что у вас нет на него аллергии.

Третий-четвертый дни

В первые двое суток новорожденный теряет примерно от 100 до 300 г от первоначального веса. Это следствие адаптации к новым условиям жизни. С приходом молока у матери ребенок начинает постепенно прибавлять в весе по несколько граммов в день.

Когда налаживается полноценное питание, черно-зеленый меконий (первородный кал) изменяется. Выделения становятся светло-коричневыми, золотистого цвета, обретают кисловатый запах, а внешне по консистенции напоминают манную кашу – это и есть нормальный стул. В норме новорожденные могут испражняться после каждого кормления.

Любое другое состояние стула – появление в нем белых творожистых вкраплений, слизи, зелени, крови, он стал пенистым, водянистым, или если при каждом отхождении газов выделяется небольшое количество кала, – все это требует срочного обращения к педиатру.

Малыш также может часто чихать и икать – это тоже признаки адаптации. Он не простудился и не замерз.

Гигиенический уход за пупочной ранкой

Обычно на третьи сутки новорожденным отсекают остатки пуповины. После того как вы вернетесь домой, участковый педиатр или медсестра в свой первый визит должны показать, как правильно обрабатывать пупочную ранку, потом вы будете делать это самостоятельно вплоть до полного ее заживления.



Уход за пупочной ранкой

Для этого вам понадобится перекись водорода, раствор бриллиантового зеленого («зеленка») или можно использовать спиртовой раствор хлорфилипта. Пупочная ранка обрабатывается дважды в день: во время утреннего туалета ребенка и после вечернего купания.

Первые прививки и анализы

Из традиционных мероприятий в первые сутки после родов новорожденному делают прививку от гепатита В, а на третий день от туберкулеза – БЦЖ. Ее предлагают сделать всем здоровым детям при отсутствии противопоказаний. При этом знайте, что прививка – это дело добровольное. Вы можете согласиться или написать заявление о том, что откладываете прививку на более поздний срок или вовсе отказываетесь от нее. Но если никаких противопоказаний для вакцинации нет, сделать прививку все же имеет смысл.

Эти прививки делают всем здоровым детям при отсутствии противопоказаний. Только в том случае если ребенок родился с патологией, о чем вам сообщит неонатолог, прививка откладывается на более поздний срок. Вакцинация детей в роддоме связана с эпидемиологической обстановкой нашей страны.

Также в это время у ребенка берется кровь на фенилкетонурию (ФКУ), адрено-генитальный синдром, муковисцидоз и галактоземию и гипотериоз.

Все данные заносятся в медицинскую карту ребенка.

Длительность обработки пупочной ранки и смену раствора определит врач, который будет посещать вас в первый месяц. Обычно ранка затягивается на 10-12-й день.

В роддомах за детками ухаживает персонал роддома: их купают, умывают, при необходимости протирают маслом, меняют подгузники и подкармливают, особенно в вечернее время перед сном, чтобы все малыши в отделении могли спокойно заснуть и не будили друг друга криками и плачем.

Какой у ребенка должен быть стул?

В первые дни из организма ребенка отойдет так называемый первородный кал (меконий). Он накопился за время внутриутробной жизни, когда малыш «тренировал» желудочно-кишечный тракт, заглатывая околоплодные воды. Этот стул обычно вязкий, а его цвет – темно-оливковый, почти черный. Когда кишечник освободится от мекония, появится так называемый переходный стул – он будет желтоватым, кашицеобразным или разжиженным.

При естественном (свободном) грудном вскармливании стул часто остается достаточно жидким, цвет – светло-коричневым, желтоватым, без примесей, с частотой до 5–6 раз в день или даже чаще. В ночное время ребенок обычно не испражняется. При смешанном вскармливании он также приближен к естественному – его частота от 4 до 6 раз. При искусственном вскармливании стул более плотный, темнее по цвету, но без примесей, и реже – до 4 раз в день. Испражняться ребенок должен каждый день. Если в течение суток не было стула, это сигнал для обращения к врачу.

Прибывание молока

Примерно на третий-четвертый день у женщины приходит молоко – это главное событие последних суток! Вы заметите, как изменятся ощущения в груди – она становится горячей, наливается изнутри и увеличивается в размерах.

Кормить ребенка вы будете поочередно из каждой груди, то есть в одно кормление вы даете ему одну, а в следующее – другую.

Если малыш не насыщается молоком из одной груди и вы вынуждены давать ему вторую, это говорит о том, что молока недостаточно. В этом случае вам необходимо сделать контрольное взвешивание ребенка в поликлинике или в течение недели делать взвешивание до и после кормления в домашних условиях, используя для этого специальные весы.

При недостаточном вырабатывании грудного молока педиатр может рекомендовать вам средства для усиления лактации. Но когда никакие средства не помогают, приходится переходить на смешанное вскармливание. В этом случае ребенку сначала дают грудь и только потом докармливают смесью!

Младенец с наслаждением сосет содержимое груди, насыщение молоком происходит в первые 5–10 минут. В среднем длительность кормления составляет 15 минут. Насытившись, он сразу погружается в сладкую дрему и засыпает глубоким сном.

Между прочим, уже в этом простом ежедневном событии малыши начинают проявлять особенности своего темперамента и физиологических особенностей. Например, замечено, что мальчики сосут грудь более активно, чем девочки.

А вам нужно по-прежнему воздерживаться от обильной пищи и ограничивать потребление жидкости. Это не прихоть врачей – суровая диета нужна для того, чтобы молочные железы и протоки привыкли к новому режиму. Главное для вас занятие сейчас – это отдыхать и приходить в себя после родов.

Соски могут стать очень болезненными. Но если подобные ощущения возникают только в тот момент, когда ребенок присасывается к груди, а потом боль проходит, все в порядке. Со временем эти ощущения пройдут, нужно только прикладывать почаще младенца к груди.

Если у вас появятся сомнения в правильности прикладывания, обязательно проконсультируйтесь с детской медсестрой. При появлении уплотнений, особенно болезненных, необходимо срочно обратиться к медсестре отделения, чтобы она помогла вам расцедить грудь. В этом вам обязательно должны помочь.

Перед выпиской из роддома поинтересуйтесь у неонатолога, докармливается ли ваш ребенок смесью. Если да, узнайте ее название, чтобы избежать аллергической реакции малыша на другую смесь. Но она может и не понадобиться вообще, потому что полноценное прибывание молока у мам часто происходит уже дома, к девятым суткам после родов.

Первые эмоции вашего малыша

Какими бы трудным ни были роды, на третий-четвертый день ребенок постепенно выходит из состояния родового стресса. Помимо бессознательной улыбки, у малыша начинает появляться ясный и весьма осмысленный взгляд, которым он награждает свою маму в период с 4#го по 10#й день после рождения. Этот взгляд говорит об интенсивной перестройке сознания ребенка. Бессознательная улыбка превращается в сознательную примерно через полтора месяца, когда малыш начинает реагировать на мамин голос или какое-то другое приятное событие из внешнего мира.

Просыпаясь, младенец уже подает сигналы о том, что пора уделить ему внимание: он может слегка попискивать или покряхтывать, а то и просто кричать. Эти звуки производят на мам абсолютно умиротворяющее действие. И надо сказать, что подобный способ общения – лишь переходный период: малыш вскоре подрастет и для общения будет использовать уже другой, более «взрослый» язык.

Пятый – седьмой дни – возвращение домой

Если малыш адаптируется нормально, его развитие не вызывало никаких волнений врачей, как и ваше состояние, то из роддома вас обоих выпишут на четвертый-пятый день. Перед выпиской к вам должен подойти неонатолог и дать необходимые рекомендации по уходу и кормлению вашего ребенка.

Кроме того, акушер-гинеколог проверит, хорошо ли сокращается у вас матка, не осталось ли в ней неотошедших сгустков, снимет, если нужно, швы, посмотрит общее состояние и даст свои рекомендации по гигиене и уходу за собой.

Будет замечательно, если вы настроитесь кормить грудью, время от времени спать на животе и делать контрастные обливания, потому что эти мероприятия в комплексе приводят к более быстрому и эффективному восстановлению женских органов – матка займет нормальное положение и сократится до первоначальных размеров уже через полтора-два месяца.

Перед выездом из роддома дайте несколько заданий родственникам. Во-первых, предупредите, чтобы к вашему возвращению они подготовили запас прокладок для интенсивных выделений, которые продолжаются обычно до десяти дней, и ежедневных – вполне возможно, мажущие выделения у вас будут еще продолжаться дольше (см. главу Физиологическое состояние женщины после родов).

Во-вторых, пусть они заготовят запас продуктов именно для вас, чтобы у вас не было соблазна съесть что-то ненужное. Пусть дома на момент возвращения домой будет курица, рыбное филе, овощи, нежирные молочные и кисломолочные продукты без добавок, крупы (гречка, овсянка, пшено, перловка, рис) и минеральная вода без газа.

В этот период в вашем рационе должны присутствовать овощи в виде рагу, нежирные сорта мяса, кисломолочные продукты, злаковые. Питание кормящей мамы должно быть раз-

нообразным, несмотря на временные ограничения и запреты. Важно исключить потенциальные аллергены, в особенности так называемую группу красно-желтых продуктов, в том числе свеклу, морковь, свежий салат из белокочанной капусты, дыню, арбуз, абрикосы, персики, сливу, красные яблоки, виноград (как газообразующий продукт), помидоры, огурцы, лук, чеснок, красную рыбу, икру, морепродукты, а также кофе, какао, мед, кондитерские изделия (шоколадные продукты, бисквиты, торты, мороженое), орехи, цитрусовые.

Ожидание педиатра к вам домой

На первые сутки после выписки из роддома приходит участковый педиатр, а затем – патронажная сестра из поликлиники по месту жительства. Но вам необходимо учесть один важный момент. Если вы прописаны по одному адресу, а фактически живете по другому, то, вернувшись домой, на следующий день с самого утра, с 9 до 12 часов, позвоните в ту детскую поликлинику, которая прикреплена к адресу **вашего настоящего проживания**. И если информация о прибытии вашего ребенка из роддома не поступила, вам следует сообщить все его данные. Кроме того, независимо от того, выписались вы домой в будни, выходные или праздничные дни, к вам должен прийти детский врач.

Обязательно поинтересуйтесь у педиатра о дате его следующего визита. Обычно до первого вашего визита в детскую поликлинику врач посетит вас еще два-три раза. При этом в возрасте 21 дня ребенка он должен прийти обязательно и проинформировать вас, когда вы должны появиться к нему на первый прием.

Задача врача и медсестры ответить на все вопросы и при необходимости помочь вам справиться с какими-то сложностями в уходе за ребенком.

Готовясь к приходу врача, сразу подготовьте тот **дневник**, в который вы потом в течение первого года будете записывать всю важную информацию о развитии малыша. Сейчас вам нужно записать всю информацию по уходу за ним, которую сообщит педиатр.

Обычно сначала врач интересуется у мамы, как прошла ее беременность, как протекали роды, а мама должна предоставить отрывной талон из роддома с данными о рождении ребенка.

Затем у ребенка измеряют все параметры: окружность головы и груди, проверяются основные рефлексы, прослушивают сердце и легкие, а также осматривается полость рта (чайной ложечкой).

Педиатр рассказывает маме о графике кормления, бодрствования и сна, объеме выпивания водичкой, если это он считает необходимым. Также он сообщает, как и чем обрабатывать пупочную ранку, как правильно подмывать и как купать малыша, нужны ли специальные добавки для этой процедуры.

Даже если вы чувствуете себя в уходе за малышом достаточно уверенно, все же от визита педиатра отказываться не стоит.

Пока вы ожидаете врача, дайте возможность ребенку и себе освоиться с новой обстановкой, отдохните.

Купание малыша



Предметы для купания

Со следующего дня, после осмотра педиатра и получения его необходимых рекомендаций, купать малыша вы будете каждый день. Делать это удобно как в большой «взрослой» ванне, так и в маленькой детской ванночке, которая по своей анатомической форме очень подходит новорожденным. Малыш в ней почувствует себя комфортно, а маме удобно его поддерживать, особенно если у нее были тяжелые роды или кесарево сечение, после которых нужно более длительное время для восстановления.



Предметы для купания малышкой после 6 месяцев

Но если детской ванночки нет, не бойтесь использовать большую «взрослую» ванну и обычную водопроводную воду. Подготовьте ванну, хорошо промыв с помощью пищевой соды или смеси из соды и сухой горчицы, и затем хорошо смыв ее горячей водой из-под крана. Температура воды для купания должна быть 36–37 градусов. Если никаких отдушек или соли не требуется, в любом случае главное условие для купания – это соблюдение правил гигиены и чистота. Время купания 5–7 минут. Вынув малыша из ванны, насухо вытрите ребенка полотенцем и оденьте его. Теперь ваш малыш готов к приему пищи.

Предметы, необходимые для купания:

- Широкое полотенце (1–2 шт.)
- Детское мыло
- Термометр для измерения температуры воды
- Детская ванночка (при необходимости)
- Травы (по рекомендации врача)
- Кувшин с теплой водой для завершающего ополаскивания ребенка
- Детский шампунь и мочалка (после 6 месяцев).

Надо сказать, что, несмотря на обилие различных товаров для детей, совсем маленьким малышам не требуется многого для удовлетворения их гигиенических потребностей. Самое важное для них – это соблюдение чистоты. Времени для больших покупок еще придет.

Режим дня и кормлений после возвращения домой

В идеальной ситуации педиатры рекомендуют придерживаться того режима, который был установлен в роддоме. Обычно он выглядит так:

Таблица № 1

№ кормления	Интервал в 3 часа	Интервал в 3,5 часа
1	6.00	6.00
2	9.00	9.30
3	12.00	13.00
4	15.00	16.30
5	18.00	20.00
6	21.00	23.30
7	24.00	Ночное кормление

В этом случае, конечно, любой маме будет проще адаптироваться к новым условиям жизни. Но в реальности этот режим сохранить сложно, ведь теперь все бытовые заботы ложатся на мамины плечи. И если в роддоме женщина была полностью освобождена от всех обычных обязанностей, то теперь ей нужно самой ухаживать за ребенком и, кроме того, заниматься домашним хозяйством, готовить еду, делать ежедневную влажную уборку и проч.

Поскольку в первое время женщина еще только осваивает свои материнские навыки, она часто волнуется из-за незначительных вещей, переживает, и эти эмоции тоже могут влиять на изменение режима. И наконец, общая обстановка дома, условия, атмосфера, привычки семьи, например ложиться спать поздно, тоже влияют на график.

Таким образом, в первый месяц, а иногда и полтора-два, пока вы с малышом еще адаптируетесь к новым условиям жизни, ваш график может быть хаотичным, так же как и режим кормлений, который становится свободным – и вы даете ребенку грудное молоко по требованию. Поэтому, если при всем вашем желании этот график сохранить не удалось, не расстраивайтесь.

Считайте, что вы вышли на новую работу. А на каждой новой работе любому сотруднику всегда дают так называемый испытательный срок, то есть как раз то время, когда он сможет понять все особенности и адаптироваться к нужному ритму, может быть, иногда даже перерабатывая положенные часы. Но потом все налаживается, и жизнь входит в свое спокойное русло. Так что волнуйтесь в меру и постепенно приходите в себя.

Врачи сравнивают рождение ребенка с выходом космонавта в открытый космос. Действительно, девять месяцев внутриутробной жизни ребенок провел в комфортных условиях. Он жил в невесомости и постоянно снабжался питанием и кислородом. И вот теперь после первого опыта преодоления трудностей он оказался в совершенно новых условиях. Он испытывает силу тяжести, воздействие более низкой температуры и яркого света. И с первых же минут он самостоятельно дышит, по-новому питается, регулирует температуру тела.

Самый ответственный этап в этом месяце – первые 5–7 дней жизни. Это период очень активного приспособления (адаптации) ребенка к новым условиям внешней среды. Здоровые дети, рожденные естественным физиологическим путем или с помощью кесарева сечения, переносят этот период достаточно спокойно. Если малыш родился с какими-то проблемами в здоровье, адаптация к новой жизни затруднена. Такие дети гораздо больше нуждаются в тщательном наблюдении врача, а иногда – в дополнительных обследованиях и лечебных мероприятиях.

Первый месяц

Наконец вы вместе с малышом дома... Ваше физиологическое состояние еще пока слабое, а сами вы можете испытывать растерянность, излишнюю напряженность, беспокойство и тревожность. Поэтому сейчас очень важно просто успокоиться, отдохнуть, выспаться, если надо, и, может быть, даже забросить какие-то домашние дела. Они подождут. Ваше самочувствие сейчас гораздо важнее всех дел на свете.

В этом важном первом году жизни врачи выделяют самый трудный и ответственный период – первый месяц жизни ребенка, или период новорожденности.

Лучше всего сконцентрируйтесь на том, что в действительности необходимо вам. Именно сейчас, в первые дни, очень важна поддержка, помощь и забота близких людей. А для вас главная задача – наладить совместную жизнь с долгожданным и самым родным человечком на свете – с вашим малышом.

Что важно для мамы в этот период?

Главная задача этого месяца – наладить кормление

Лучшая пища для малыша – материнское молоко. Этот факт неоспорим. Мамам нужно знать, что в первые дни после родов количество молока увеличивается постепенно и малышу этого количества вполне достаточно – ведь его потребности в пище пока довольно малы, он

тоже привыкает к новой жизни, в том числе к новому способу питания. Большую часть дня он спит, а кушает совсем немного, увеличивая свои порции постепенно.

Исходя из этого, маме в первые дни совместной жизни очень важно спокойно относиться к тому количеству молока, которое у нее есть, не переживать, если кажется, будто его не хватает, лучше сосредоточить свое внимание на другом ответственном деле – научиться правильной технике кормления грудью.

Это достаточно ответственное и важное занятие – правильное прикладывание новорожденного к груди, его захват соска, своевременное сцеживание и ваше общее спокойствие. Избегайте ненужных волнений по поводу того, если что-то идет не так. Лучше проконсультируйтесь у специалиста, спросите совета у патронажной медсестры или более опытных подруг, но не волнуйтесь понапрасну. Излишний стресс может спровоцировать гипогалактию, т. е. молоко попросту начнет исчезать, а это совсем не та цель, к которой вы стремитесь.

Не пытайтесь заставлять ребенка есть! Помните, что перекорм зачастую может вызывать расстройства пищеварения, что принесет ему сильный дискомфорт.

Если по каким-то причинам увеличение молока все же происходит в недостаточном количестве, мама может использовать естественные способы стимуляции лактации. Таких способов достаточно много, начиная с добавления молока (только не сгущенного!!!) в чай, обязательного сцеживания после каждого кормления, заканчивая более частым прикладыванием ребенка в течение дня, который называется режимом «свободного вскармливания», или кормлением «по требованию». В этом режиме может получиться до 10–12 кормлений в сутки, и некоторые мамы от этого сильно устают, но обычно этот период хаотичных и частых кормлений приходится только на первое время, когда ребенок адаптируется к новым условиям.

Так или иначе вы получите от врача рекомендации, как часто кормить ребенка. Надо сказать, этот глобальный вопрос, так же как и вопрос режима кормления, вызывает огромное количество споров не только среди мам, но и среди медиков.

Есть врачи, которые рекомендуют кормить малышкой через каждые 3 или 3,5 часа, что в среднем получается 6–7 раз в сутки с ночным перерывом в 5–6 часов. В качестве главного аргумента такого, скажем так, более строгого подхода специалисты приводят факт естественного физиологического ритма работы кишечника ребенка.

Они утверждают, что для того, чтобы переварить пищу, ребенку требуются обычные три часа. И если мама кормит малыша чаще, пища перевариться не успевает, желудок ребенка ее еще не переработал, а новые порции молока «накладываются» на предыдущую.

В итоге, утверждают сторонники этого подхода, у ребенка больше шансов «подхватить» типичные желудочно-кишечные проблемы в виде колик, частого обильного срыгивания (рефлюкс) и повышенного газообразования. Кроме того, такой подход вырабатывает у ребенка условный рефлекс, и он привыкает к режиму, который определяет мама. Это одна точка зрения.

Другая точка зрения гласит, что все-таки ни одна мама не останется равнодушной к плачу малыша, который просит грудь не через положенных три часа, а, допустим, через два или даже полтора. И практически каждая мама сразу дает ребенку грудь, чтобы он успокоился и почувствовал себя комфортно. Не зря говорят, что истина лежит всегда посередине.

Если вы сторонница кормлений «по строгому расписанию», то при сохранении режима, который был установлен еще в роддоме, или постепенного возвращения к нему вы очень облегчите свою жизнь.

Но ни в коем случае не расстраивайтесь, если у вас сначала не получается жить «по графику». Самое важное в этот период – мамино спокойствие. Строгим графиком иногда даже лучше пожертвовать на некоторое время ради того, чтобы вы без суеты и лишних эмоций смогли освоиться прежде всего сами со своими новыми задачами. Отложить этот подход

можно на то время, когда малыш адаптируется к новой жизни, а вы уже настолько «срастесь» с ним, что будете достаточно хорошо понимать его потребности буквально с полслова.

Ночные кормления. Обязательно кормите малыша по ночам, чтобы обеспечить достаточную выработку молока. Сон у вас будет, конечно, рваным. Но, чтобы усталость и раздражение не накапливались как снежный ком, один раз в день старайтесь поспать час-другой вместе с ребенком. Как только у вас появляется эта возможность, оставляйте домашние дела и ложитесь отдыхать.

В общем, может так случиться, что идеальным режимом кормления, особенно в первый период жизни ребенка, для вас станет все-таки кормление «по требованию». Ведь его организм работает как часы с будильником – чуть что не так, включается сирена. Он сразу подает сигналы о своих нуждах. Благодаря такому подходу с большей долей вероятности в вашем доме будет тишина и покой, а малыш – здоровым и жизнерадостным. И потом, если жизнь у него изначально спокойна, вам будет намного проще сформировать желаемый режим кормления. Со временем, обычно в течение первых трех месяцев, он устанавливается естественно, сам собой.

Поэтому не будите ребенка, даже если он спит уже пятый час подряд, не просыпаясь ни на минуту. Даже если сейчас младенец «опоздает» к ужину по расписанию на 40 минут, он обязательно нагонит это упущенное время и в следующий раз потребует еды на 20–30 минут раньше.

Если маленький ребенок спит, значит, это ему нужно, этого требует его организм. Так что придерживаться жесткого графика строго по часам, даже если вам его рекомендовали все родственники и врачи сразу, совершенно не обязательно. Это из серии как раз того принципа, который гласит, что говорить вам могут что угодно и кто угодно, но окончательное решение, как поступать с малышом, остается за его мамой, то есть за вами. Это не так страшно, как может вам показаться на первый взгляд. Пора привыкать к своей важной миссии.

Из этого правила «кормление по первому писку» есть единственное исключение: в случае желудочно-кишечных инфекций врачи могут порекомендовать сократить объем разового кормления ребенка грудным молоком, чтобы не спровоцировать рвоту.



Перед кормлением выкладывайте малыша на животик

Отсюда следует: сейчас более важная тема для мам – это не как часто кормить, а как кормить правильно. Не забывайте о том, что перед прикладыванием к груди очень

полезно выкладывать малыша на животик, а в процессе кормления следите за правильностью захвата: должен быть захвачен весь околососковый кружок, а после кормления – подержите ребенка вертикально, чтобы он отрыгнул воздух. Вместе с этим младенец может срыгнуть некоторое количество молока – это нормально и пугаться не следует.

Сколько времени должно продолжаться одно кормление?

Это еще один вопрос, который волнует всех мам. Конечно, столько, сколько нужно. Ведь ребенок сам определяет свой объем порции. Но здесь есть одна особенность. Известно, что основной объем грудного молока дети высасывают за первые 5–10 минут кормления. Средняя продолжительность кормления обычно составляет от 15 до 25 минут.



После кормления подержите малыша в вертикальном положении

• *Перед кормлением желательно выкладывать малыша на животик, чтобы он полежал в таком положении 15–20 минут. Это важно для профилактики колик, стимулирования работы кишечника.*

• *После кормления также рекомендуется подержать ребенка в вертикальном положении, столбиком, до того момента, пока не отойдет воздух (воздушный пузырь), кото-*

рый он заглотил в процессе сосания, что также является профилактикой обильного срыгивания.

Но все младенцы разные. Одни детки сосут так долго и обстоятельно, что мама сама успевает вздремнуть, зато и прикладываются к груди они чуть реже.

Есть другой тип малышей. Они довольно быстро устают от своей основной «работы» и засыпают прямо с соском во рту, утолив первоначальный голод, но не успев насытиться. Затем через 40–50 минут снова просыпаются и опять требуют еды. Здесь маме необходимо сменить тактику. Иначе процесс кормления станет бесконечным, постоянным занятием и не принесет радости ни вам, ни малышу.

В первые десять дней объем съеденного молока в одно кормление постепенно увеличивается до 100 г при 6–7#разовом питании, к концу месяца объем достигает 100–130 г в зависимости от индивидуальных особенностей.

Если ваш малыш именно таков и вы узнали свою ситуацию, примените простые приемы для ее изменения. Не отнимая ребенка от груди, разбудите его легкими похлопываниями по щечкам или носику, выньте сосок изо рта и вновь вложите его обратно.

С помощью таких нехитрых приемов можно добиться нужного результата: ребенок проснется и начнет интенсивно сосать. Со временем у вас наладится естественный и нужный вам обоим ритм кормлений.

Помните, что частые и хаотичные кормления изматывают мать физически и психически, а у ребенка это в будущем может провоцировать расстройства пищеварения.

Сколько должен съесть ребенок за одни сутки?

Однако постоянно взвешивать ребенка и производить математические расчеты веса и съеденных порций не стоит. Обычно по внешнему виду малыша и по его поведению видно, достаточно ли он получает пищи, или все же ему необходим докорм, или дополнительное время для сосания груди. Дети, которые не испытывают чувства голода, обычно спокойны, хорошо спят и хорошо растут, а это видно невооруженным глазом.

С десятого дня и до конца второго месяца жизни ребенок в сутки должен съесть одну пятую часть от своего веса, в дальнейшем – со второго месяца до четвертого – одну шестую, и с четвертого до шестого – одну седьмую.

Мамина диета

Если вы кормите грудью, то связь между состоянием здоровья ребенка, его самочувствием и вашим рационом отчетливо прослеживается. Состав пищи влияет и на состав молока, и на его усвояемость ребенком. И если мама съест что-то из «запретного списка», реакция ребенка будет достаточно быстрой.

Съеденный шоколад вызовет красные высыпания на лице или теле малыша, капуста – газообразование в кишечнике, от которого все младенцы очень страдают, от консервов, копченостей может появиться запор или же аллергические высыпания. Выход один – соблюдать предписанную вам диету.

Кормящей маме следует на время отказаться от некоторых продуктов. К ним, в частности, относятся потенциальные аллергены: морепродукты (красная икра, креветки), а также

консервированные продукты, острое, жареное, цитрусовые, овощи, вызывающие повышенное газообразование (бобовые, редис, редька, квашеная и сырая капуста, огурцы, помидоры, виноград, арбуз), а также лук и чеснок.

При необходимости можно добавлять в пищу щепотку тмина, фенхеля или аниса – это стимулирует выработку молока и уменьшает газообразование у малыша.

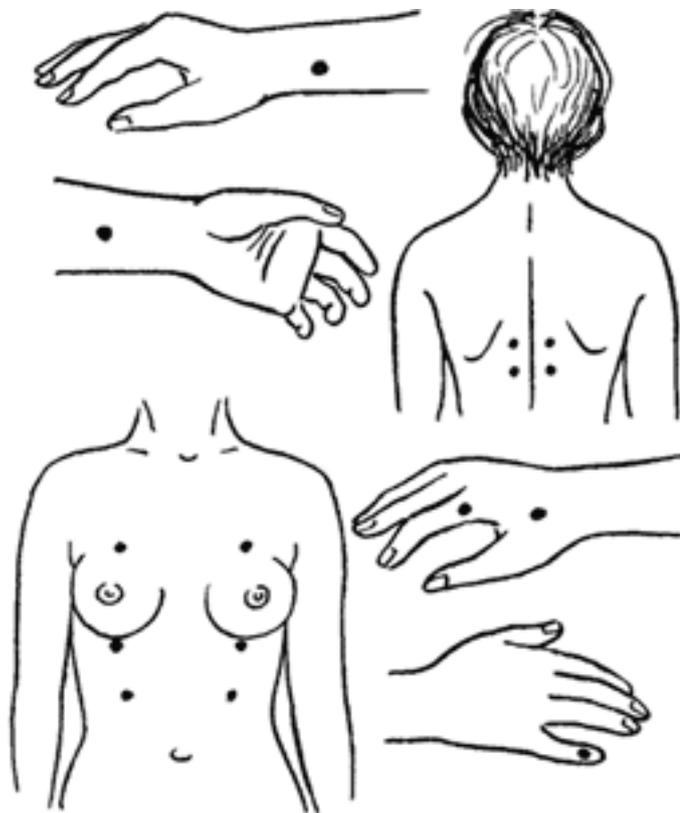
Но даже при таком ограничении маме можно полноценно питаться. Каждый день желательно включать в свой рацион кисломолочные продукты – это кефир и творог, лучше, конечно, натуральные, без добавок. Что касается молока, его предпочтительнее пить не в чистом виде, а добавлять в чай, каши и другие блюда. Кроме этого маме можно есть отварные овощи, отварное или приготовленное на пару мясо индейки, кролика или курицы. Из масел – растительное и сливочное. А из фруктов подходят зеленые яблоки, груши, бананы.

При отсутствии у вас или ребенка аллергии вы можете добавить к рациону яйца и 1–2 раза в неделю – нежирную рыбу. А если проявите смекалку и творческий подход, то, имея даже такой ограниченный список продуктов, сможете придумывать массу интересных блюд.

Если количество молока недостаточно

Если вы видите, что молока все-таки не хватает, нужно обратиться к врачу, который порекомендует специальные средства. Это могут быть гомеопатические препараты, сборы трав или другие специальные средства.

Для стимуляции молока можно попробовать **точечный массаж**.



Точечный массаж груди

Указанные на схеме точки на передней поверхности грудной клетки и на кисти руки нужно легко массировать по часовой стрелке по 30–60 секунд каждую 2 раза в день.

И не забудьте про сцеживание груди после кормления!

Учтите, что для выработки молока иногда решающую роль имеет психологической фактор. Вполне возможно, все дело в только вашем настрое... Если это так, то еще не поздно поверить в себя и свои силы, чтобы молоко вернулось к вам снова.

Питание мамы важно и для нее самой, и для малыша. Рациональное питание – важный фактор достаточной лактации.

Но бывает и так, что никакие меры не помогают. Тогда на помощь приходят адаптированные молочные смеси. Их количество сегодня настолько велико, что подобрать что-то подходящее именно вашему ребенку не составит большого труда. Но помните, что варианты выбора правильной смеси в обязательном порядке необходимо обсудить с педиатром.

Допаивать или не допаивать ребенка водой

Разные врачи придерживаются разных точек зрения по этому поводу. Кто-то утверждает, что допаивать надо ночью, чтобы материнский организм смог восстановиться в этот период. Но вряд ли малыш успокоится и заснет, не получив свою порцию молока. Другие говорят, что водичку нужно давать в перерывах между кормлениями. Третьи – что с водички нужно начинать каждое утро, чтобы таким образом кишечник малыша настроился на работу.

Вообще допаивание – один из самых популярных вопросов, вокруг которого разгораются споры, причем иногда такие рьяные, что может показаться, словно в этот момент решается судьба всего человечества.

Допаивание водой особенно необходимо ребенку в жаркое время года, а также во время болезней, которые сопровождаются высокой температурой.

Подумайте, стоит ли этот спор таких баталий? Да и что может быть плохого в чистой питьевой воде как таковой? В ней нет ничего того, что может принести вред ребенку в принципе. Если это, конечно, не текущая из водопроводного крана вода с хлоркой и тяжелыми металлами. Поэтому и вопрос – допаивать или не допаивать водичкой своего ребенка – вы можете смело оставить на свое материнское усмотрение. И все же, несмотря ни на что, предложите ее в любом случае: вдруг он хочет пить?

В жару высокая температура воздуха забирает с поверхности кожи воду, пот выделяется активнее, и совершенно естественно, что человек испытывает жажду – организм в жару обезвоживается. У детей этот процесс происходит намного интенсивнее, а значит, они гораздо быстрее и в большем количестве теряют воду, которую необходимо восполнять.

Некоторые активно сосущие грудь дети получают такое количество молока, что от воды отказываются сами. Но если точка зрения допаивания водичкой вам близка и малыш пьет воду, вы можете давать ее ему ежедневно в объеме от 50 до 100 мл в сутки в первые полгода, а ближе к году – до 150–200 мл. Для некоторых детей, в частности находящихся на искусственном вскармливании, это, кстати, иногда становится особенно необходимым для полноценного функционирования кишечника и профилактики запоров.



Доплаивайте ребенка водичкой при необходимости

Иногда у мам также возникает вопрос о необходимости использования специальных детских чаев на основе трав. Но если ребенок здоров, у него нет проблем с желудочно-кишечным трактом, в них нет необходимости. Давать их можно только по строгой рекомендации педиатра. Также помните, что любые лечебные травы нельзя давать больше двух недель.

Гигиенический уход за ребенком

Уход за кожей и пупочной ранкой ребенка

Каждое утро тщательно осматривайте кожу новорожденного. Следите за тем, чтобы не появлялось высыпаний. Очень часто причиной высыпаний и опрелостей становится излишнее пеленание ребенка, когда его кожа не может дышать. Вам следует время от времени оставлять малыша голеньким, чтобы он «проветривался».

Уход за пупочной ранкой – один из важных моментов в первые недели жизни ребенка. К моменту, когда вы вернетесь домой из роддома, ранка еще не полностью заэпителизовалась и в центре пупка имеется кровянистая корочка. Вот эту область нужно смазывать два раза в день – утром и после вечернего купания. Для этого вам понадобятся перекись водорода или спиртосодержащие растворы: 1–2 %-ный раствор «зеленки» или хлорофиллипт.

Внимательно следите за состоянием пупочной ранки. Если через 14–15 дней после рождения корочка не отпадает или в области ранки появляются припухлость, покраснение или выделения (любого характера), обязательно обращайтесь к врачу.

Температура воды для купания 37–37,5°C, продолжительность купания 5–7 минут – этого вполне достаточно.

Купают малыша каждый день, причем можно это делать в большой ванне. Если у ребенка появилась потница или опрелости, вы можете добавить в воду настой череды – она обладает заживляющими и подсушивающими свойствами.

Нормальная **температура воздуха в квартире** для ребенка не больше 25–27 градусов – это комфортная температура для первого месяца жизни ребенка. Это не исключает проветривания. Просто излишне не нужно малыша кутать. Дома ему не нужны варежки и шапочки. Только если действительно прохладно – температура меньше 20–22 градусов, – можно надеть ребенку чепчик и носочки.

Вы можете встретить рекомендацию о том, что температура воздуха дома, где находится новорожденный, должна быть около 18–21 градуса тепла. Вполне возможно, что вы каким-то способом сможете поддерживать в детской комнате именно такую температуру. Тогда имейте в виду, что в этом случае ваш малыш обязательно должен быть одет. Ведь даже взрослому человеку при температуре около 20 градусов редко бывает комфортно. И все же обычно в конце концов родители перестают об этом беспокоиться, поскольку специально такую температуру поддерживать дома очень сложно. И получается, что следить за тем, как одет малыш, гораздо проще и более эффективно.

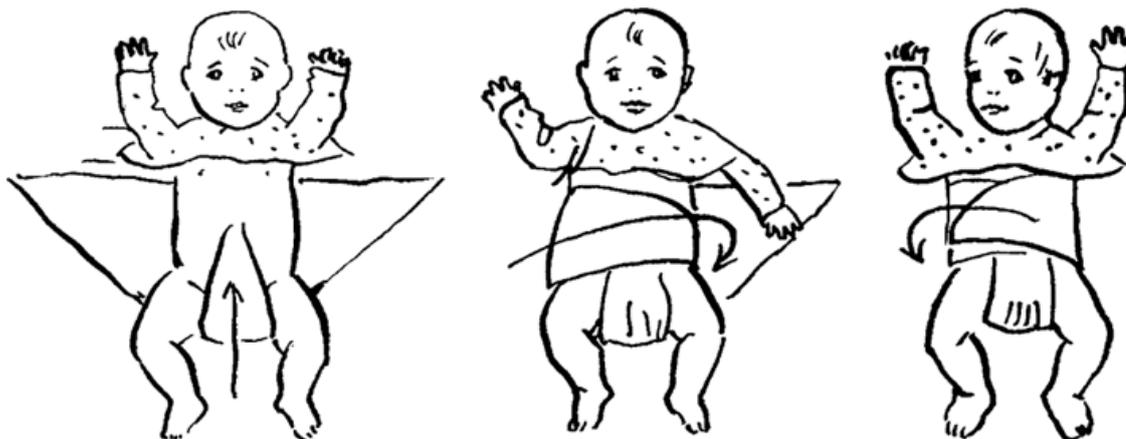


*а) Ребенок в более свободной одежде при температуре 24–26°С,
б) при более холодной температуре – более одетый*

Важно часто проветривать комнату, где постоянно находится и спит младенец. Чем больше дышит кожа ребенка, тем меньше с ней бывает проблем. Воздушные ванны полезны. Если малыш чувствует себя нормально, вы вообще можете оставлять его голеньким или в одной распашонке. Будьте уверены, если он почувствует дискомфорт или ему станет холодно, он сразу оповестит вас об этом криком или плачем.

Использование одноразовых подгузников – еще один вопрос, вызывающий много споров. Безусловно, пользоваться ими весьма удобно. И ни у одной мамы не возникает даже мысли отказаться от них. Это понятно – ведь как раз одноразовые подгузники экономят массу времени и сил. Мамам не надо то и дело менять пеленки, стирать их, сушить и утюжить.

Одноразовые подгузники крайне удобны, когда вы идете с малышом в гости, в поликлинику или на прогулку. Но все же нужно находить время, чтобы освобождать малыша от этой не самой удобной вещи и оставлять его голопопым, чтобы кожа в столь нежных местах могла дышать.



Можно «голопопить» хоть целый день, выкладывая его на покрытую непромокаемой пленкой или простой клеенкой и простыней поверхность. Мальчикам, чтобы они не пускали фонтанчики и не мочили все вокруг, между ножек положите свернутый в несколько слоев обычный марлевый подгузник.

Что не должно вас смущать?

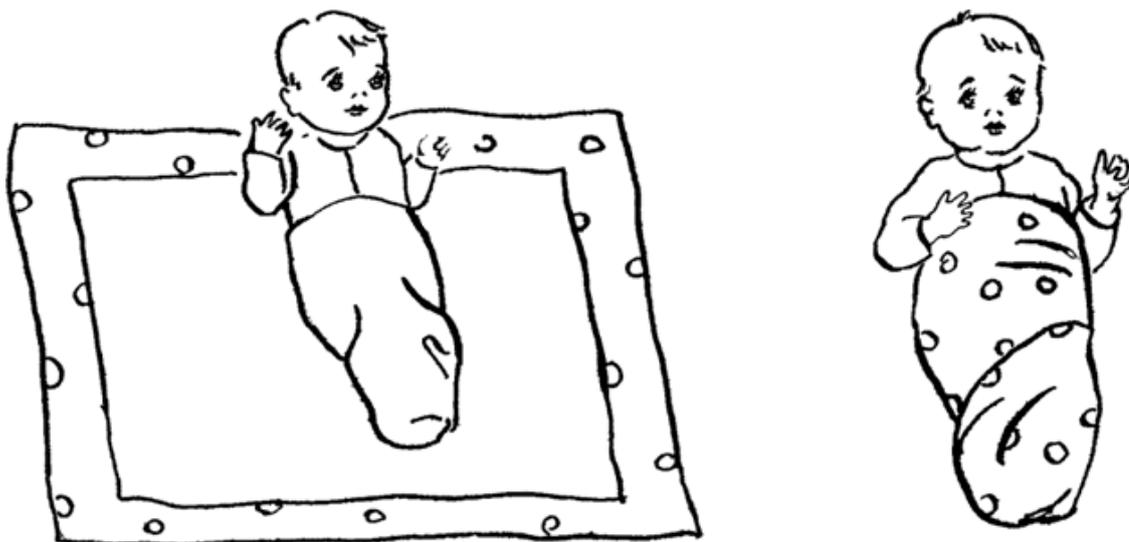
- *малыш много чихает – так слизистая его носика привыкает к новым условиям жизни;*
- *малыш икает – диафрагма еще не может регулировать потоки воздуха;*
- *малыш пукает – кишечник еще дозревает и учится работать.*

Не бросайтесь его кутать и греть, как только он чихнул или икнул.

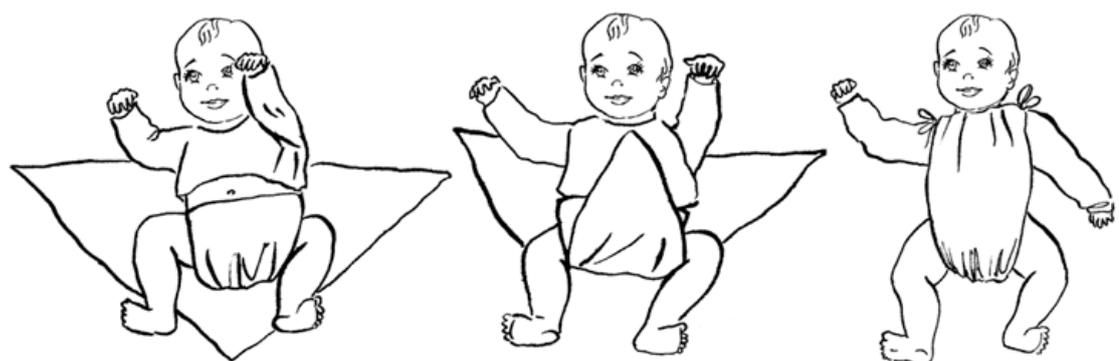
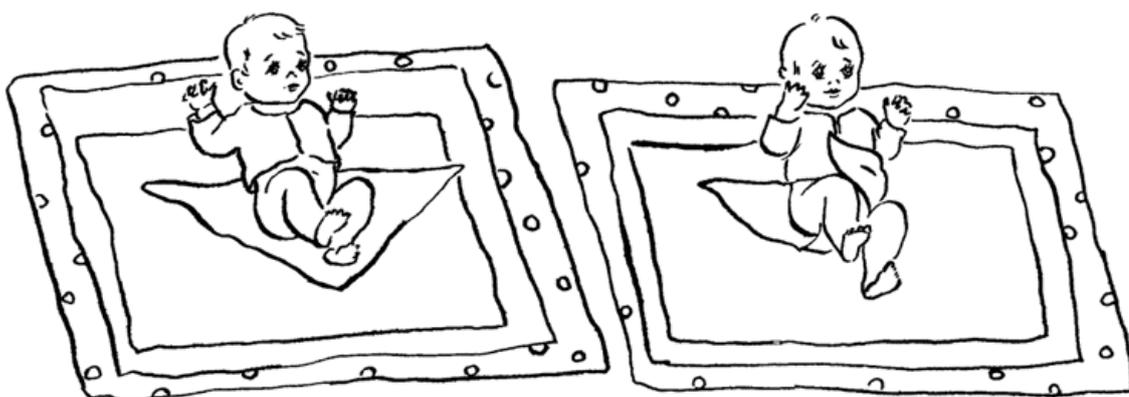
Пеленание

Все девочки в детстве пеленали кукол и, может быть, поэтому даже у самых неопытных мам меньше всего возникает вопросов именно с пеленанием ребенка. Между тугим завертыванием и полностью свободным от какой-либо одежды малышом мамы часто выбирают так называемое широкое пеленание. Обычно дома на новорожденного надевают тонкую распашонку и фланелевую кофточку, а снизу до пояса запеленывают в тонкую и фланелевую пеленку, прокладывая между ножками подгузник.

При пеленании не стягивайте ножки малыша и, прокладывая подгузник, оставляйте их слегка разведенными. Подобное широкое пеленание сохраняет правильное формирование тазобедренных суставов.



а) тугое пеленание



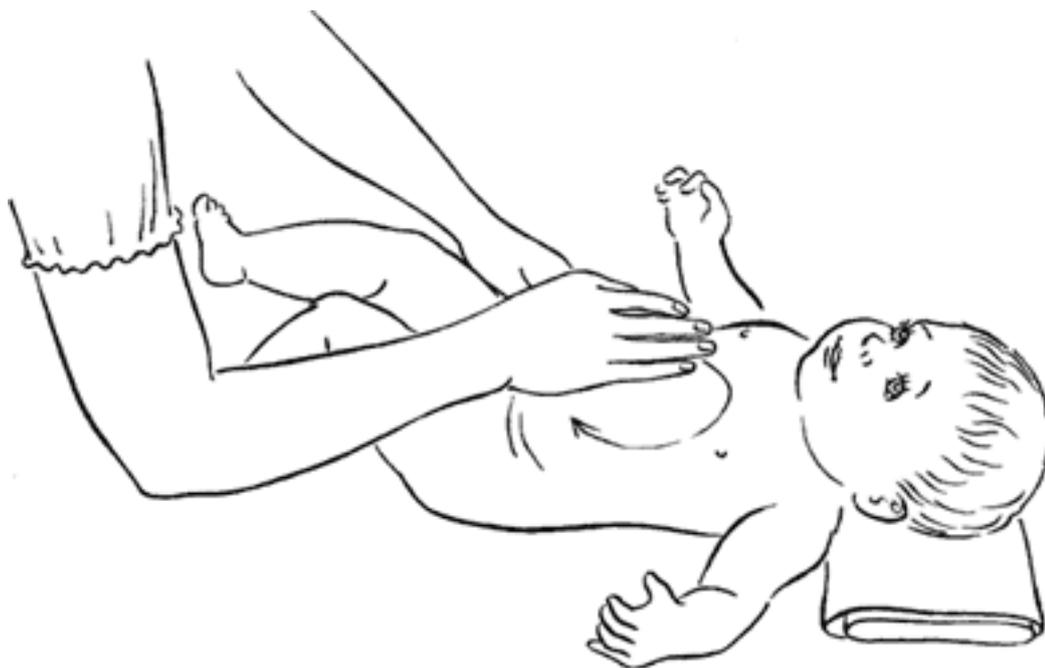
б) широкое пеленание

При нормальной температуре воздуха в помещении на ночь укрывайте запеленанного малыша до пояса еще и легким байковым одеялом. Помимо этого вы можете пользоваться дополнительно мягкими трикотажными ползунками для самых маленьких, похожими на комбинезон с удобной застежкой. При необходимости ползунки можно использовать одновременно с обычными пеленками. Но не перегревайте его излишним укутыванием!

Самочувствие ребенка

Когда болит животик

Вздутие живота, кишечные спазмы, «колики» очень часто возникают в первые месяцы жизни даже у абсолютно здоровых малышей. Это доставляет малышам довольно ощутимый дискомфорт, они начинают плакать, прося о помощи свою маму. Помогите ребенку справиться с этими неприятными ощущениями.



- Сделайте малышу легкий массаж животика, поглаживая его круговыми движениями по часовой стрелке;

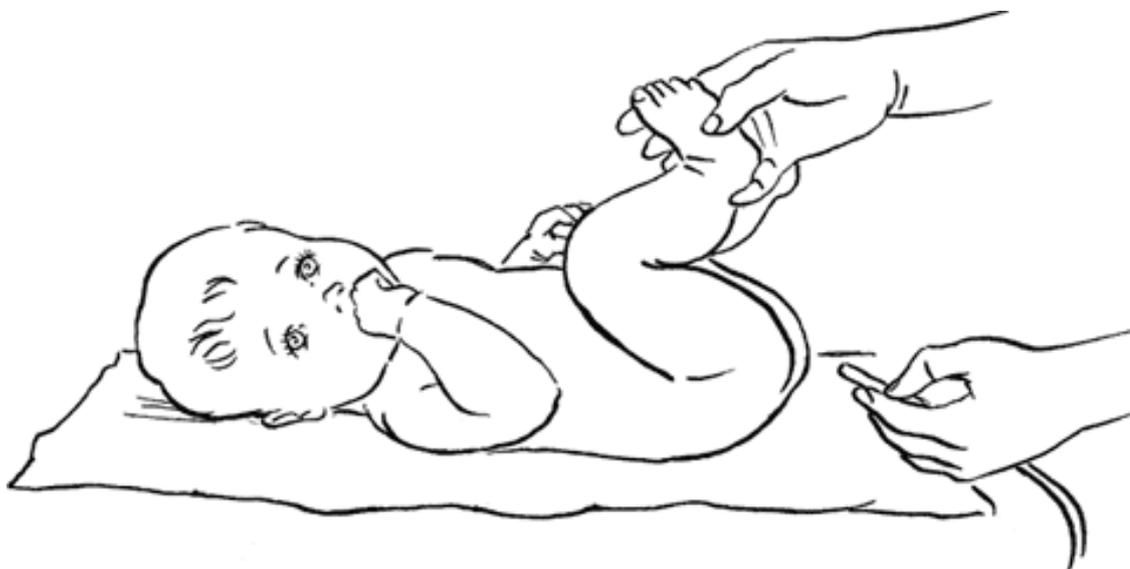


Можно взять малыша на руки и сделать ему массаж в таком положении

положите его голым пузиком на свой обнаженный живот, займите при этом полулежачее положение, прикройте сверху одеяльцем и поглаживайте его спинку. **Эта процедура «кожа к коже», «живот к животу»** имеет к тому же благоприятное психотерапевтическое воздействие и на ребенка, и на маму.



Если эти способы все-таки не помогают и газы не отходят, вы можете использовать газоотводную трубочку. Но если не помогает и это средство, ребенок никак не может успокоиться из-за того, что у него болит животик, обращайтесь к врачу.



Использование газоотводной трубочки при коликах

С 10#12#го дня жизни начните первые тренировки малыша, выкладывая его на живот. Повторяйте их несколько раз в день и лучше всего перед кормлением. На самом деле ребенок может, конечно, не понять, зачем его переложили в столь странное и не совсем удобное для него положение – ведь головку он поднимать еще не умеет. Но именно лежание на животе способствует отхождению газов, а также развивает мышцы

живота и стимулирует движения головой. Начните в первые дни с 3–5 минут, постепенно увеличивая время до 15–20.

Профилактика пупочной грыжи

Когда мама начинает выкладывать малыша на животик перед каждым кормлением, то автоматически происходит массаж живота и пупочное кольцо хорошо сокращается. Если грыжа все-таки возникает, педиатр назначает массаж живота и пупочного кольца.

При большой грыже хирурги назначают лейкопластырь с отягощением, грузиком. В этом случае делают складку из кожи живота в области пупочного кольца и приклеивают его, задвигая внутрь пробочку, а сверху приклеивается лейкопластырь, который снимают только на время купания. Очень важно, чтобы такой малыш как можно меньше плакал и для него особенно важна профилактика колик и своевременное опорожнение кишечника.

Состояние кожи ребенка, профилактика опрелостей и потнички

Обычно опрелости (покраснения кожи) в первые недели жизни малыша возникают в том случае, если он находится в переполненном одноразовом подгузнике или мокрых пеленках дольше положенного времени (это написано в рекомендациях каждого производителя), если он испражнился в него больше одного раза, или если мама не соблюдает элементарную гигиену в уходе за его кожей.

Тканевые или марлевые подгузники приходится менять чаще, потому что в первую очередь сами дети проявляют беспокойство от дискомфорта и сырости. Но помните, что не все дети таковы. Бывает, что малыш глубоко и долго спит в мокрых пеленках и они ему совершенно не мешают.

В любом случае, чтобы не нарушалась целостность кожных покровов и не появлялись опрелости, каждой маме необходимо тщательно следить за чистотой и сухостью кожи ребенка. Чаще всего они возникают в пахово-ягодичной области.

Чтобы избежать опрелостей, нужно:

- чаще менять памперсы или подгузники;
- при каждой их смене следует обрабатывать специальной влажной салфеткой или подмывать ребенка, если он испражнился.

При возникновении покраснений можно:

- использовать детский тальк, который будет подсушивать кожу;
- купать в ванне с отваром череды или коры дуба;
- при усилении используется «болтушка» с тальком и окисью цинка, это жидкость, которую взбалтывают каждый раз перед использованием;
- при еще более выраженных опрелостях используют отвар калины или ромашки.

Если мама следит за малышом внимательно, выполняет все необходимые правила по уходу за кожей младенца, то опрелости возникают редко.

Но когда они появляются на фоне осложнений, например экссудативного диатеза, то лечение назначается другое, поэтому в любом случае сообщайте об этом педиатру или патронажной сестре.

Каждому малышу нужны прогулки

Помните при этом, что прогулка прогулке – рознь. Вы можете гулять на свежем воздухе, а можете «гулять» и на балконе. В этом мероприятии для младенца первых месяцев жизни исключительно важен доступ свежего воздуха, который может быть и в ближайшем парке, и в пределах вашего жилища. Вопрос в том, чего хочет мама: активно подвигаться, самой подышать свежим воздухом или вздремнуть, пока спит ребенок.

Исходя из этого вы можете принимать разные решения каждый день в зависимости от погоды, вашего самочувствия, планов на день или просто желания. Если малыш родился летом и он здоров, гулять можно, начиная с первых дней после выписки из роддома. Для начала достаточно 30–40 минут, затем можно постепенно увеличивать прогулочное время до 1,5–2 часов.

В зимнее время года, когда температура воздуха не опускается ниже минус 5 градусов и нет сильного ветра, выходить на 30–40-минутную прогулку можно с 12–15-го дня жизни.

Естественно, для прогулки в холодное время нужны теплое одеяло, конверт или комбинезон и теплая шапочка, а коляска должна закрываться так, чтобы на малыша не задували порывы ветра.

Если после родов в области прямой кишки у вас возникают тянущие боли и вам тяжело ходить или стоять, то прогулки, в дополнение к различным средствам для подтягивания геморроидальных узлов, будут полезны для вашего организма. Попробуйте выходить для начала хотя бы на 30 минут каждый день. Но при этом вы категорически не должны перетаскивать и поднимать коляску, так чтобы ощущать всю ее тяжесть.

«Прогулка» на балконе имеет одну особенность – она будет хороша и для малыша, и для вас только в том случае, если окна квартиры не выходят на загазованную и шумную улицу. При этом вы должны быть уверены в том, что на ребенка не будет дуть ветер, а на балкон или лоджию не залетят вороны, воробьи и прочие птицы, живущие в вашей округе.

Летом на окнах должны быть сетки, чтобы насекомые – мухи, комары, а тем более осы или шмели – не побеспокоили малыша. В идеале эти помещения должны быть застеклены, чтобы безопасность ребенка не вызывала у вас сомнений.



Сон на балконе

Сон и биоритмы

В первый месяц младенцы спят очень много, почти 18–20 часов в сутки. Такой длительный сон помогает им адаптироваться к новым условиям жизни. Малыши просыпаются только для того, чтобы удовлетворить свои основные потребности в пище и для отправления естественных нужд, и снова погружаются в сладкий сон.

Комната малыша. Комнату для вашего малыша, конечно, нужно подготовить заранее, до его приезда вместе с вами из роддома. Понятно, что все ремонтные работы, особенно связанные с использованием краски и лака, должны были быть проведены задолго до появления в ней малыша. Комнату необходимо хорошо утеплить так, чтобы в ней не было сквозняков. Чем меньше в ней будет ковров, тем лучше – вообще освободите пространство от подобных пылесборников, включая книги и мягкие игрушки. Комната должна быть удобна для вас с точки зрения ежедневной влажной уборки, а для этого ее важно освободить от лишней мебели и того, что вообще захламляет ее.

Занавески в комнате, где будет находиться ребенок, должны быть достаточно плотными, особенно если окна выходят на солнечную сторону.

Кроватка. Лучше всего использовать деревянную кровать, у которой есть возможность регулировать высоту дна и боковин по мере вырастания малыша. И сама кровать, и все, что в ней находится – матрац, пеленки, – должны быть из экологически чистых материалов. Если вам передали ее по наследству, то новый матрац понадобится обязательно. Он должен плотно прилегать к каркасу. Высота перил должна быть не менее 60 см, чтобы ваш подрастающий малыш потом не смог из нее случайно выпасть. Очень хорошо в кровати установить **защитный бортик**, который убережет ребенка от ушибов и оградит от случайных сквозняков. **Подушка** для малыша пока не понадобится, под голову вы можете положить ему мягкую фланелевую пеленочку, сложенную вчетверо, – этого вполне достаточно. **Пледы и одеяльца** должны быть легкими из «дышащих» материалов.

Торшер или лампа. Очень важно, чтобы место, где будет жить ребенок, хорошо освещалось в дневное и вечернее время, а ночью понадобится ночник или специальная неяркая лампа, чтобы при необходимости не включать верхнее освещение. Учитывайте, что свет от приборов искусственного освещения не должен быть направлен при этом на малыша – детям это очень сильно не нравится.

Комнатный термометр. Его важно установить на уровне расположения кроватки малыша или пеленального столика, чтобы показатели термометра точно соответствовали именно той температуре, в которой находится малыш.

Пеленальный столик. Это очень важный предмет мебели, на котором вы будете проводить все основные мероприятия в этом году: утренний туалет, смену подгузников, массаж, переодевание и проч. Очень важно, чтобы в пеленальном столике были отделения, где вы будете держать аптечку и косметичку, все необходимые средства ухода за малышом, пеленки, белье, распашонки, ползунки и проч.

Аптечка и косметичка для малыша

Основные вещи, которые там должны присутствовать, это:

- детский крем без отдушек,
- крем от опрелостей,
- детские маникюрные ножницы с закругленными концами,
- соски-пустышки, если вы их используете,
- стерильная вата и ватные жгутики (турундочки),
- детские влажные салфетки,
- средство для обработки пупка и опрелостей (1 %-ный раствор бриллиантовой зелени, перекись водорода, марганцовка, тальк или детская присыпка),
 - градусник для измерения температуры тела,
 - пипетки,
 - аспиратор для носа,
 - две маленькие спринцовки,
 - жаропонижающие средства (детский парацетамол).

С течением времени состав вашей аптечки и косметички будет, естественно, меняться. Какие-то вещи из них вы перестанете использовать, и на их место придут другие.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Так или иначе все процедуры осмотра на первом месяце имеют примерно одинаковый сценарий.

Готовясь к визиту, на отдельном листке бумаги запишите заранее все вопросы, ответ на которые вы хотели бы услышать от доктора, и возьмите его с собой.

Внимание врача в каждый медицинский осмотр сосредоточено на физическом, психомоторном развитии ребенка, а также оценке состояния всех систем организма. В том числе у ребенка измеряют вес, рост, окружность головы и груди, вычисляют, сколько граммов прибавил с момента рождения. Все данные заносятся в персональную медицинскую карточку.

Если отношения с врачом вам будут приятны, вы убедитесь в том, что можете доверять ему, что перед вами профессионал и равнодушный к своему делу человек, можно попробовать договориться о том, чтобы звонить ему по возникающим серьезным вопросам.

На приеме врач спрашивает, как себя чувствует ребенок, вы и все остальные члены вашей семьи. Интересуется тем, как малыш спит, кушает, какой у него стул. Также вам должны сообщить результаты скрининга на ряд врожденных заболеваний, который проводили при рождении в роддоме (фенилкетонурию, гипотиреоз и другие).

Если об этом не рассказывают, значит, все в порядке, но вы можете поинтересоваться этим. Если вы были выписаны из роддома раньше, чем у ребенка успели взять кровь на анализ, или он был сделан раньше третьих суток (72 часов) с момента рождения, то его, вероятно, придется сделать или повторить сейчас.



Первый осмотр у педиатра

Кроме этого в первый медицинский осмотр у вашего ребенка:

- оценят состояние большого родничка;
- произведут осмотр кожного покрова всего тела на наличие возможных высыпаний, а также слизистых ротовой полости;
- послушают сердце и легкие;
- оценят состояние области вакцинации БЦЖ – как она заживает;
- ощупают мышцы шеи для исключения возможных уплотнений, область подмышек на предмет увеличения лимфатических узлов;
- определяют, достаточна ли подвижность и объем движений в тазобедренных суставах;
- осмотрят живот, обратят внимание, по возможности, на характер стула ребенка;
- произведут осмотр наружных половых органов;
- оценят состояние зрения и слуха ребенка;
- проверят и оценят основные рефлексы, характерные для этого возраста.

Когда следует проконсультироваться с педиатром?

- повышение температуры выше 37^о С;
- затянувшаяся «желтуха новорожденных» (больше двух недель);
- обильное и частое срыгивание;

- отказ от груди;
- сильное беспокойство или, наоборот, вялость;
- жидкий, пенистый, слизистый стул.

Также вам расскажут о том, как будет развиваться малыш в следующем месяце, что следует ожидать и как соблюдать правила безопасности в обращении с ребенком.

Детям, родившимся в период с октября по апрель, назначают витамин D для профилактики рахита. Дозировка может различаться в зависимости от состояния здоровья ребенка, обычная составляет 1 каплю.

Поинтересуйтесь также у педиатра, необходимо ли дополнительно к приему витамина D использовать препараты кальция, поскольку при рахитических изменениях может возникать дефицит этого минерала в организме ребенка.

Также в первый месяц ребенка должны осмотреть специалисты: окулист, невропатолог, хирург, ортопед и в случае отдельных рекомендаций педиатра какие-либо другие специалисты.

Вернувшись домой, занесите самые важные данные в свой дневник наблюдения за развитием малыша. К ним относятся вес, рост, окружность головы и груди, а также индивидуальные рекомендации педиатра.

Средние показатели в первый месяц

Прибавка веса к первоначальному – не меньше 600 г (3,5–4 кг).

Прибавка в росте – 2–3 см от первоначального (в среднем 50–55 см).

Врожденные рефлексы новорожденных

Очень многие способности новорожденных часто умиляют и удивляют родителей. Оказывается, он столько всего умеет! Эти способности – врожденные рефлексы, с которыми рождается каждый человек.

Эти рефлексы называются безусловными, они заложены природной программой. Множество рефлекторных движений малыши совершают уже в утробе, а после рождения некоторые из них вы уже можете эффективно использовать в занятиях, играх и уходе за ребенком. Это еще один, причем в раннем младенчестве немаловажный повод изучить поведение малыша, получить от него ответную реакцию на свои действия и еще больше сблизиться с ним.

Для чего новорожденному необходимы рефлексы?

Именно они обеспечивают его жизнедеятельность в первые месяцы жизни. В период младенчества у человека существует около 75 рефлексов. Каждый из них выполняет свою практическую функцию. Например, вы можете заметить, как внезапно испугавшийся чего-то ребенок тут же начинает делать спонтанные активные телодвижения. Этот один из безусловных рефлексов новорожденного является своеобразной защитной реакцией малыша. Обычно он угасает к 5–6-му месяцу жизни. Также вы можете обратить внимание, что на сильные раздражители внешнего мира – яркий свет, громкий звук или дуновение – малыш начинает быстро моргать глазами.

Одни рефлексы являются познавательными, другие – защитными. Для специалистов все они имеют большое значение, поскольку именно по ним в том числе врачи определяют состояние здоровья ребенка. Вот наиболее интересные из них.

Двигательные реакции. Когда ребенок лежит на спине, его руки согнуты, прижаты к тельцу. Если вы захотите их развести в разные стороны, то сразу почувствуете, что малыш не дается вам просто так, оказывая сопротивление. При этом кулачки его сжаты, а большой палец находится внутри. Ножки тоже согнуты, слегка подтянуты к телу, и их тоже нужно разводить с некоторым усилием. Все это – **проявления физиологического гипертонуса**, с которым рождаются все малыши. Он естественно исчезает по мере адаптации ребенка к новым условиям.



Головку малыш пока удерживает всего на 1–2 секунды, а затем наклоняет ее вперед и роняет. Когда младенец лежит на животике, он может пытаться слегка приподнять голову, чтобы не задохнуться; кулачки сжаты, большой палец внутри кулачка.

Рот, шея, голова

Защитный рефлекс так же, как и другие, вырабатывался в процессе выживания человечества. Он проявляется уже в первые часы жизни. Рефлекс помогает новорожденному удерживать туловище, голову, руки и ноги в наиболее удобной для дыхания и нормального развития позе.

Если вы положите малыша вниз лицом, он чуть приподнимет голову ровно настолько, чтобы оторвать ее от поверхности, и повернет ее в сторону, чтобы обеспечить доступ воздуха для носа.

Если вы попытаетесь накрыть головку младенца легким платком, то он сначала попытается его захватить ртом, а затем начнет довольно активно вертеть ею из стороны в сторону, изо всех сил стараясь снять с лица платок, чтобы не мешал дышать и смотреть. При этом он будет еще довольно энергично двигать ручками.

Одни из самых первых очевидных и заметных рефлексов – это рефлексы, которые вызываются при раздражении рецепторов полости рта: **сосательный и глотательный**. Именно они позволяют малышу искать пищу и насыщаться ею. Вы можете обратить свое внимание на то, как младенец автоматически делает сосательные движения, когда вы протираете ему губы и рот изнутри или щеки и подбородок. Если вложить в рот ребенка соску-пустышку, мамин сосок или собственный пальчик, он сразу начинает сосать.



Близок к этим рефлексам и **поисковый** (или **исследовательский**). Многие мамы пользуются им часто и неосознанно. Когда мамы дают грудь малышу, они слегка щекотят сос-

ком лицо младенца, и он сразу поворачивает в эту сторону головку. Так дети рефлекторно разыскивают пищу.

К четырем месяцам этот рефлекс постепенно исчезает, ведь, подрастая, малыш приобретает другие, более совершенные навыки для поиска еды.

Еще один любопытный рефлекс – **ладонно-ротовой**. Его можно использовать, если необходимо, чтобы ребенок открыл рот. Для этого надавите на его ладошку в области подушечки большого пальца. Рефлекс угасает к третьему месяцу жизни.

Все эти перечисленные рефлексы помогают ребенку не остаться голодным.

Хоботковый рефлекс проявляется в том, что, если провести пальцем по верхнему краю губы малыша, он тут же вытянет их в трубочку.

Руки и ноги

Хватательный, или рефлекс Робинсона. Если прикоснуться пальцем к ладошке младенца, он схватит его, причем вполне ощутимо и сильно. Известно, что новорожденные способны удержать своими маленькими ручками вес до 800 г!

Проявления рефлексов рук и ног очень хорошо использовать во время ежедневных занятий гимнастикой с вашим малышом.

Если позволить малышу захватить ваши пальцы обеими ручками, то вы легко приподнимите его, не боясь, что он упадет. Тем не менее проделывать этот эксперимент лучше с учетом всех правил безопасности: на ровной мягкой поверхности и не поднимая ребенка высоко, чтобы ненароком не уронить его, когда он вдруг отпустит вашу руку.



Вложите в руку малыша игрушку и попробуйте ее забрать. У вас ничего не получится! По крайней мере, с первого раза. Этот рефлекс должен исчезнуть к 2–3 месяцам.

Подобный рефлекс есть и на стопах. Если дотронуться до них, а особенно погладить, пальчики тут же начнут сгибаться. Когда малыш подрастет, научится твердо стоять на ногах и передвигаться, рефлекс исчезнет.

Потенциал пешехода: рефлекс опоры и ходьбы

Феномен ползания. Положите малыша на живот, подставьте ладони к его подошвам и вы увидите, как он рефлекторно начнет отталкиваться ножками от опоры. Между прочим, именно этот рефлекс при правильном положении ребенка в родах используют акушеры, когда поддавливают на верх живота роженице, туда, где находятся пяточки ребенка.



Рефлекс автоматический ходьбы. Если ребенка, взяв под мышки спинкой к себе, слегка опустить на ножки, так, чтобы он почувствовал опору, он начнет делать поступательные движения.



В том же положении под мышки спинкой к себе, слегка наклоните малыша. Он тут же «пойдет» – сделает ножками несколько реальных шажков.



Здесь стоит еще раз напомнить о мерах предосторожности – у ребенка не должно быть нагрузки на позвоночник! Выполняя это упражнение, всегда держите его исключительно над твердой поверхностью – полом или столом, очень аккуратно, под мышки, спинкой к себе.

Этот рефлекс появляется в последние месяцы внутриутробного развития. Вы его могли ощущать именно тогда, когда он «пинал» вас изнутри в стенку матки. Так малыш делал попытки занять наиболее удобное положение.

Используйте рефлексы малыша для игр

Все безусловные рефлексy постепенно угасают по мере осваивания ребенком соответствующих навыков, более совершенных способов удовлетворять свои потребности. Большинство из них исчезают к третьему месяцу жизни.

В специальной литературе можно встретить описание множества других рефлексов, например «позы фехтовальщика», рефлекс Галанта, Бабинского или Моро... Любопытная мама вполне может проверить самостоятельно наличие всех этих рефлексов. Но все же помните: результаты, которые вы увидите, не столь надежны. Тем более что на реакцию младенца может повлиять чувство голода или, например, усталость. Настоящее тестирование предоставьте специалистам, для которых они и предназначены, чтобы проводить диагностику. А сами используйте эти врожденные способности малыша для совместных игр, развития и общения.

В первые месяцы своей жизни малыш развивается настолько стремительно, что мамы только и успевают подмечать изменения. Уже на 3#4#й неделе вы можете обратить внимание, что его движения становятся менее хаотичными и импульсивными. Когда он слышит

звуки голоса, то на мгновение замирает, а затем вновь возобновляет свои движения. Если мама обратится к нему еще раз, малыш снова остановится и через небольшую паузу опять примется за свое нехитрое, но важное дело. Эти реакции психологи называют двигательным оживлением. Именно с их помощью младенцы привлекают к себе внимание взрослых.

Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие

Зрение

Уже в первый месяц жизни малыш многое умеет и чувствует. Сейчас нам это утверждение кажется удивительным, но раньше считалось, что младенцы окружающий мир видят верх тормашками и не различают предметы. Но на самом деле все не так. Ребенок очень хорошо видит на расстоянии 30–50 см. Эта способность сформирована природой. Именно такое расстояние обычно устанавливается между глазами малыша и его мамы во время кормления, что говорит о настроенности на их взаимодействие.

Во время кормления новорожденный пытается рассмотреть лицо мамы. Сначала малыш фиксирует взгляд обычно в области волос и лба мамы, а к трем неделям он уже смотрит прямо в глаза.



Возможности малышей достаточно высокие. Некоторые младенцы уже в возрасте 10–14 дней могут удерживать в поле зрения движущийся предмет, хотя и следят за ним, немного

запаздывая. Но обычно эта способность окончательно устанавливается ко 2-3-му месяцам жизни.

Попробуйте провести игрушку дугой на расстоянии 50 см от глаз ребенка. Вы увидите, что он проследует за ней взглядом.



Еще через неделю-полторы, в возрасте 3–4 недель, ребенок уже сможет удерживать в своем поле зрения игрушку или ваше лицо в течение 5–10 секунд. Главное, не передвигать предмет или лицо слишком быстро. Малыш сразу потеряет объект внимания из виду.

Звуки

Малыш хорошо слышит звуки. Уже с первых дней он поворачивает голову в сторону источника каких-то шумов. А в 10 дней, если на расстоянии 30 см от него хлопнуть в ладоши, он вздрагивает и моргает. Так малыш реагирует на резкий неожиданный звук.

Конечно же, особую чувствительность дети проявляют к звукам человеческой речи. Они даже способны различать ее по высоте. Психологи обнаружили удивительный факт. Оказалось, что младенцы среди самых разнообразных звуков, которые им давали прослушать, отдавали предпочтение осмысленной, связной речи. А когда они слышали собственный голос, записанный на пленку, то даже успокаивались.

Но больше всего младенцам нравится нежное воркование мамы. Они просто обожают этот стиль общения. Слушая ласковые слова и интонации родителей, ребенок получает огромное удовольствие. Именно они дают ему ощущение защищенности и любви.

Младенец начинает общаться, сопровождая свои эмоции умильными звуками вроде «а-гых», «а-кы», «а-а-а». А когда ему нужно привлечь к себе внимание, он начинает часто и громко сопеть, призывая маму к себе.

Вкус и запах

Еще находясь в материнской утробе, малыш ощущал вкус пищи, которую принимает мама. Сейчас, конечно, он тем более различает кислое, сладкое и соленое. Кроме того, он реагирует и на запахи. И если ребенку что-то не нравится, он корчит рожицу, строит гримасы и выражает неудовольствие беспокойными движениями и криком.

К концу второй недели мама и ребенок уже привыкают друг к другу. У них начинается вполне осознанное общение, которое с каждым днем наполняется еще большими эмоциями, взаимопониманием и любовью.

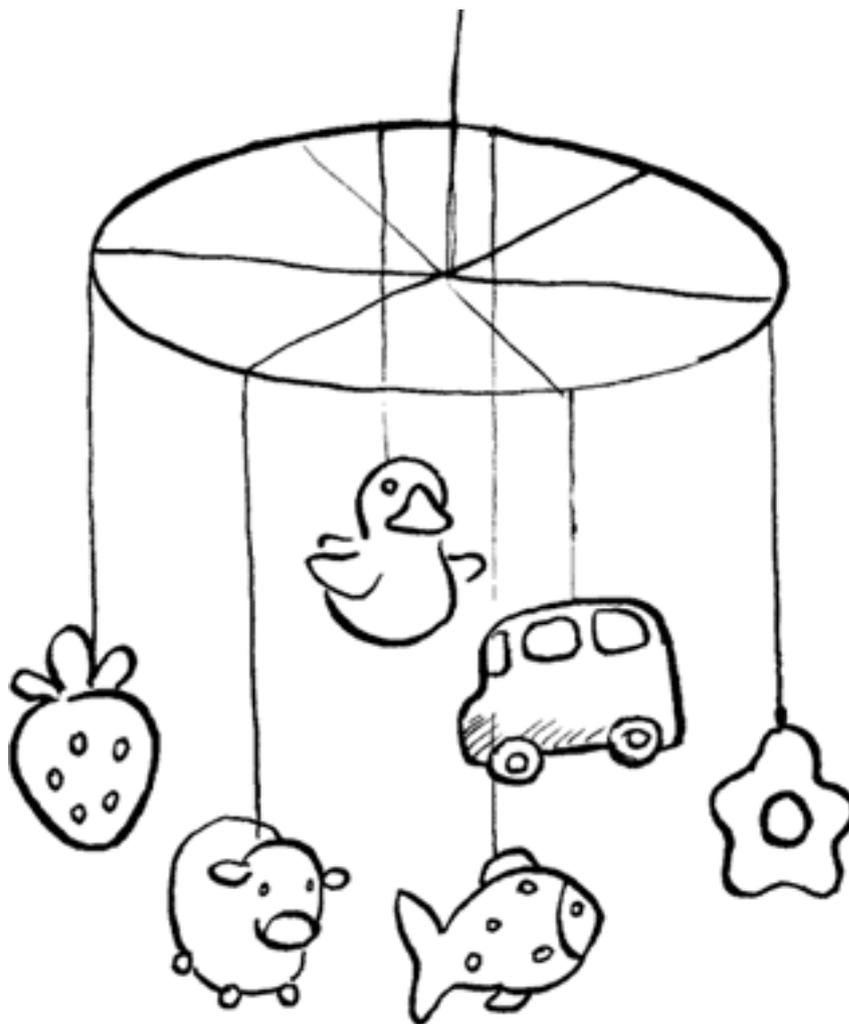
Психологические вопросы общения с ребенком

Общайтесь с ребенком с самого рождения. Ведь с первых дней жизни ему нужен не только ваш тщательный уход, но и близкое общение. Впрочем, большинство мам сами интуитивно понимают, как разговаривать с малышом и реагировать на его эмоции. Сейчас эти крикты, сопенья, попискивания – единственный язык, с помощью которого он может разговаривать с вами. Да и у мамы достаточно своих способов, чтобы поддерживать стремление крохи активно развиваться и полноценно поддерживать беседу.

Поглаживания по тельцу, улыбки, ласковая речь, колыбельные песенки, нежные поцелуи и объятия – это все, что нужно, чтобы малыш мог хорошо чувствовать себя и чтобы его жизнь каждый день наполнялась положительными эмоциями. Важно, чтобы вы оба воспринимали свое общение с позитивной стороны, даже если вы грустите.

Первая осознанная улыбка малыша – это большая радость и для мамы. Ведь ребенок словно говорит: я тебя узнаю! И мамы воспринимают эту первую улыбку как свою первую награду.

Если вам не терпится подарить своему малышу первые игрушки, то достаточно будет 2–3 штук, висящих над кроваткой.



Первые игрушки

После рождения у ребенка активно формируется отношение к внешнему миру. В каком-то смысле этот период ничем не отличается от времени вашей беременности. Мама по-прежнему остается для малыша той первой вселенной, в которой он еще живет, развивается и получает первые знания о том внешнем мире, в который он попал. Отношения с мамой естественно распространяются у него на отношения с реальностью.

Теперь вам останется только дождаться первой улыбки вашего ребенка. Скорее всего, к концу 6–8#й недели это событие произойдет обязательно! В отличие от неосознанных «улыбок» первых дней – эта будет уже сознательной!

Ведь первая улыбка, которая возникает как врожденный безусловный рефлекс в первые две недели, еще не совсем осознанное действие. Настоящая «социальная» появляется примерно с 6#й до 8#й недели после рождения и является реакцией на человеческий голос или лицо. Эта улыбка более выразительна и продолжительна. Психологи называют этот процесс «комплекс оживления», в который входит помимо мимических проявлений и активная вокализация, то есть общение с помощью звуков, а также двигательная активность: движения ручками и ножками. Для вас это событие означает, что период новорожденности у малыша близок к завершению.

Развиваем и играем с малышом

Существует множество игр и занятий, направленных на психомоторное и эмоциональное развитие маленького ребенка. Эти совместные игры, которые доставляют много радости и маме, можно начинать с самого первого месяца жизни. Выбирайте любые свободные минуты для того, чтобы разнообразить свое общение с малышом. Используйте время, когда он активно бодрствует и комфортно себя чувствует.

Развиваем зрительное восприятие

Главными в этот период являются игры, которые способствуют фокусированию зрения ребенка на разных предметах. Оптимальное расстояние – 40–50 см. Для этого предоставьте малышу возможность рассматривать детали и контуры на игрушках и рисунках. Чем более контрастны предметы, тем легче ребенку будет различать их.

Игра «Веселая рожица»

Нарисуйте на листе бумаги веселую рожицу. Подносите этот листок бумаги к его лицу на расстояние 40–50 см, и вскоре вы увидите, что малыш будет улыбаться нарисованной рожице так же, как и вам.



Висящие игрушки

Повесьте одну игрушку над колыбелькой. Малыш сможет удерживать ее в своем поле зрения. Меняйте игрушки каждые несколько дней.



Игрушки на резинках

Чтобы игрушки раскачивались вверх-вниз, подвесьте игрушки над кроватью с помощью резинок. Если на этих игрушках есть рисунки, то подвесьте их так, что ребенок смог их видеть.

Передвижение игрушек

Возьмите 2–3 разные игрушки: блестящие, ярких цветов, полосатые и даже пищание. Передвигайте игрушку из стороны в сторону по направлению взгляда ребенка. Постепенно малыш будет фиксировать на ней свой взгляд.

Картинки с разными узорами

На стенках кроватки можно разместить картинки с разными узорами. Например, в виде шахматной доски, спирали, круги и волнистые полосы. Используя гуашь или другие яркие краски, нарисуйте сами линии шириной 1 см.



Самая интересная «игрушка» для младенца – это лицо взрослого, который чаще всего общается с ним. Конечно, это вы – его мама.

Развиваем слуховое восприятие

Каждый раз, когда купаете малыша, пеленаете его, разговаривайте с ним ласково, без сюсюканья, напевайте колыбельные песни. Если во время беременности вы слушали какую-то музыку «вместе» с малышом – будьте уверены, он ее уже знает. Вы можете ставить отдельные музыкальные отрывки на 5–10 минут 2 раза в день. А если такого совместного прослушивания не было, это можно сделать и сейчас. Выберите спокойную классическую музыку и устраивайте «музыкальные паузы».

Как еще вы можете заниматься с малышом, развивая его слух?

Для развития слуха включайте время от времени тихую мелодию и пойте сами колыбельные песни.

Игра «Агу-агу»

Разговаривайте с малышом на его языке, воспроизводя горловые звуки агуканья. Сделайте паузу 1–2 минуты и повторите. Вполне возможно, малыш даст вам ответную реакцию, хоть и чуть-чуть отсроченную.

Мячики с бубенцами

Над кроваткой малыша на резинках можно повесить игрушки со звуками, например матерчатые мячики с бубенцами.

Звуки с разных сторон

Если вы погремите погремушкой с негромким мягким звучанием или бубенцом справа или слева от ребенка, он будет замирать и прислушиваться к звукам.

Развиваем двигательные способности

Игры с ребенком первого года – это не только необходимая гимнастика для его нормального, естественного развития двигательных способностей. Это еще и уникальный язык общения с младенцем через прикосновения.

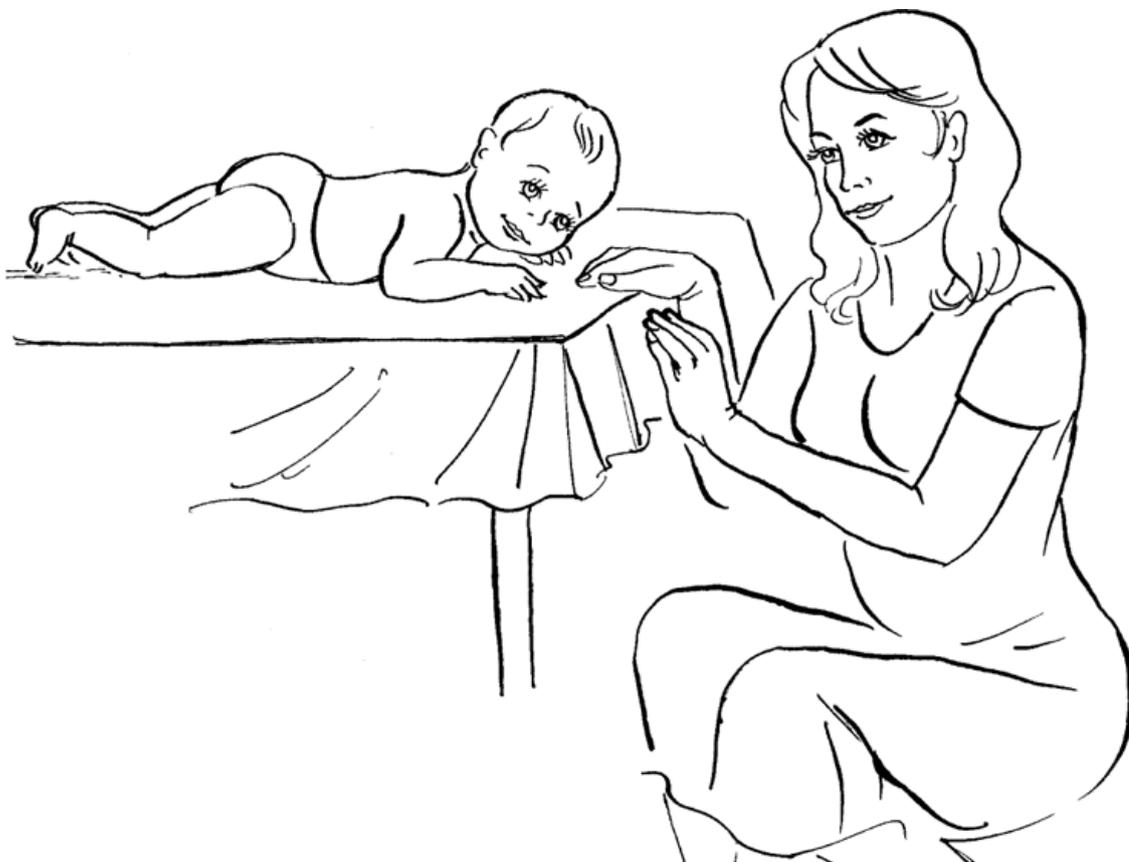
Движения позволяют малышу развиваться физически, расти, а эмоции и ощущения, которые он при этом испытывает, формируют его психику.

В разных положениях

Выкладывайте ребенка в разные положения: на спинку, на бочок. При этом не забывайте про свой голос, который он любит больше всего: напевайте песенки. И поглаживайте его.

На одном уровне

Выкладывая ребенка на животик, старайтесь находиться рядом с ним так, чтобы ваши головы были на одном уровне. Например, он лежит на столе, а вы стоите на коленях перед ним или сидите, в зависимости от высоты стола. Видя вас, малыш будет стараться удерживать голову. Так вы будете тренировать у него формирование шейного изгиба позвоночника. Можно это упражнение делать каждый день, его длительность определяется степенью комфорта малыша в этом положении. Как только он устает, меняйте его положение.



Видя вас, малыш будет стараться удерживать голову

«Ладушки» ступнями

Положите малыша на спинку, возьмите его ножки в свои руки и похлопайте его ступнями друг о друга.



Топотушки

В том же положении ребенка возьмите так же в свои руки его ножки около ступней и сделайте притопывания по столу.

Развиваем тактильные ощущения

Очень важно развивать и тактильные ощущения ребенка. Исследования психологов давно подтвердили, что массаж кисти руки, а также сгибания и разгибания пальчиков с помощью взрослых способствуют развитию коры головного мозга. Эти данные прямо говорят о том, что речевые области формируются под влиянием импульсов от пальцев рук. Что вы можете для этого сделать?

Прикасайтесь к ребенку, поглаживайте его ручки и ножки, голову.

Чтобы расправить кисти рук, поглаживайте массирующими движениями каждый пальчик в отдельности. Ваши прикосновения должны быть бережными и нежными.



После легкого массажа ладошки «сорока-белобока» давайте подержать ребенку удобную и легкую погремушку.

Для развития чувствительности вкладывайте в кулачок разные виды погремушек.



Когда вашему ребенку исполнится месяц, и он уже пройдет осмотр у врача-невропатолога и хирурга-ортопеда, то с этого возраста можно начать лечебный или оздоровительный массаж, а также приступить к плаванию в вашей домашней ванне.

Тренировка голоса и плач

Мамам нужно знать, что плач играет свою важную роль в развитии ребенка. Дело в том, что во время крика он тренирует свой голос, пробует его силу. Конечно, не следует «наслаждаться» этими криками долго, но дать немного времени покричать – полезно.

Использование сосок-пустышек

Если вы используете соску-пустышку, нужно регулировать время ее нахождения во рту. С закрытым ртом учиться разговаривать сложно. И еще учитывайте, что соски влияют на формирование прикуса ребенка. Губные звуки являются основой лепета ребенка. Чаще разговаривайте с ним, произнося гласные звуки (ааа, ау, ууу, ооо), а соску используйте только в крайних случаях, когда ребенок не может успокоиться без нее.

Второй месяц

Физическое развитие ребенка

К началу второго месяца ребенок обычно прибавляет не меньше 600–800 граммов к своему первоначальному весу, а к концу – еще 800 граммов. Но если именно ваш малыш прибавит чуть больше или чуть меньше, это все равно будет соответствовать норме.

Прибавка веса за месяц – 700–800 г (средний вес к двум месяцам – 4,5–5,6 кг).

Прибавка в росте – 3 см (53–58 см).

Моторное развитие

Малыш высоко поднимается на своих ручках, лежа на животе. Также он делает попытки приподнимать голову, лежа на спине. Его мышцы крепнут.

Он рефлекторно захватывает игрушку и может это делать уже при движении выпрямленными руками.



Малыш уже делает попытки поднять голову

Главное достижение этого месяца – ребенок начинает хорошо держать голову и высоко поднимать ее, лежа на животике, с любопытством

рассматривая все вокруг, словно спрашивая: а что же происходит интересного?

Когда, поддерживая ребенка, вы ставите его на ровную поверхность, у него срабатывает рефлекс автоматической ходьбы – он опирается на свои ножки, чтобы стоять и перешагивать.

Если ребенку не нравится какое-то действие взрослого по отношению к себе, например, когда его трогают за нос, он будет отмахиваться ручками от взрослого. И, наоборот, сразу попытается ухватить руками заинтересовавший его предмет.

В общем, ребенок начинает проявлять свои «симпатии и антипатии» с помощью простых действий. То, что ему нравится, он тянет к себе, а то, что не нравится, отталкивает.

К концу второго месяца малыш адаптируется к окружающей среде. Он пытается изучать свое тело и управлять им. Это время прекрасно подходит для того, чтобы осваивать самые простые упражнения гимнастики для малышей. Это занятие принесет вам обоим огромное удовольствие. Особенно если оно будет проходить под звуки веселой музыки или под ваши песенки. Это ли не еще один способ общения со своим ребенком?

Уход за ребенком

Кормление ребенка

В первое время режим все еще может быть несколько хаотичным, спонтанным, а кормления – частые. Но чаще всего к этому времени здоровый малыш сам устанавливает график кормлений с интервалом в 3–3,5 часа. Однажды вы с удивлением обнаружите, что рекомендованные врачами периоды установились естественным образом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.