

Татьяна Аптулаева

МАМА, ПСИХОЛОГ, АВТОР МНОГОЧИСЛЕННЫХ
БЕСТСЕЛЛЕРОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Первый год вместе

ВАЖНЕЙШАЯ КНИГА НАЧИНАЮЩЕЙ МАМЫ

ЗДОРОВЬЕ * УХОД * ПИТАНИЕ
РАЗВИТИЕ * БЕЗОПАСНОСТЬ

СОВЕТЫ МАМАМ
КАК ЭКОНОМИТЬ
С УМОМ



Татьяна Аптулаева

**Первый год вместе: важнейшая
книга начинающей мамы**

«ЭКСМО»

2016

УДК 616-053.2
ББК 57.3

Аптулаева Т. Г.

Первый год вместе: важнейшая книга начинающей мамы /
Т. Г. Аптулаева — «Эксмо», 2016

ISBN 978-5-699-88899-3

Бестселлеры Татьяны Аптулаевой уже давно завоевали признание у тысяч мам по всей России. Секрет успеха заключается в том, что все книги написаны на понятном для родителей языке – ведь автор является не только опытным психологом, но мамой очаровательной девочки Киры. Именно поэтому все проблемы и трудности, с которыми сталкиваются мамы и малыши на первом году жизни, знакомы ей не понаслышке. Эта книга станет верной советчицей на протяжении всего первого года жизни вашего крохи, ведь в ней вы сможете найти ответ на абсолютно любой ваш вопрос – будь то здоровье ребенка, его питание, развитие, уход или же безопасность. Теперь ничто не сможет помешать вам наслаждаться самой прекрасной в мире ролью – ролью мамы! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий. Книга также выходила под названиями «Как быть счастливой мамой довольного малыша от 0 до 1 года» и «Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве».

УДК 616-053.2

ББК 57.3

ISBN 978-5-699-88899-3

© Аптулаева Т. Г., 2016

© Эксмо, 2016

Содержание

Предисловие издателя	7
Вступление автора	9
Раздел 1	11
Часть 1	11
Первый период вместе	12
Вес ребенка	12
Признаки адаптации малыша	14
Потребности малыша в первое время	22
Ваши первые семь дней	23
Первый месяц	35
Что важно для мамы в этот период?	35
Вопросы гигиены	41
Самочувствие малыша	43
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Татьяна Аптулаева

Первый год вместе: важнейшая книга начинающей мамы

Научные рецензенты:

сотрудники кафедры педиатрии Российской медицинской академии последипломного образования:

д. м.н., профессор, заведующая кафедрой, врач высшей категории *Захарова И. Н.*

аспирант кафедры, врач-педиатр *Дмитриева Ю. А.*

специалист по детскому массажу, педиатр *Карабанова С. Ф.*

врач акушер-гинеколог высшей категории *Шибеева А. Д.*

медицинский психолог, специалист по детской и подростковой психодиагностике и психокоррекции, детско-родительским отношениям Тушинской детской городской больницы *Деришьева Н. В.*

психолог, президент Международной Академии генной психологии *Калинский Д. А.*

© Аптулаева Т. Г., текст, 2016

© Кузнецова Н. А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

* * *

Предисловие издателя

Перед вами вторая книга автора, посвященная одному из самых сложных периодов в жизни женщины – первому году материнства. В это время женщину волнует еще больше вопросов, чем в период беременности. Ведь малыш начал жить самостоятельной жизнью, а мама сталкивается с самыми разными чувствами и мыслями и часто пребывает в растерянности от обилия информации и рекомендаций, которые зачастую могут противоречить друг другу. И это вносит в жизнь молодой мамы еще больше тревоги: а как лучше поступать? Поэтому главная задача книги – облегчить, насколько это возможно, жизнь мамы в первый, самый сложный, год общения с ребенком.

Автором проделана огромнейшая работа. В ней учтены все основные и самые распространенные вопросы, волнующие большинство мам. Татьяна Аптулаева постаралась разъяснить многие темы, которые вызывают противоречия и среди специалистов, в частности педиатров, с которыми мама начинает общаться в этот период. Благодаря книге многие из этих вопросов вы сможете решать сами.

В этой книге нет категоричных позиций. Автор учел точки зрения и рекомендации не одного специалиста. Здесь есть объяснения, почему по некоторым вопросам доктора придерживаются таких противоположных мнений. И благодаря этому у вас появляется возможность выбора: как поступать в той или иной ситуации, чтобы принять наиболее удобное и при этом лучшее решение именно для вашего ребенка. Это позволяет гораздо спокойнее воспринимать многие ситуации и уменьшать свои материнские тревоги.

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

В книге два больших раздела. В первой части «Развитие ребенка от рождения до года» вы ознакомитесь во всех подробностях со сведениями, как развивается малыш. Вторая часть этого раздела посвящена одной из волнующих тем – вскармливанию малыша. Здесь вы получите ответы на многие спорные вопросы о графике кормления и сна, сроках и видах введения прикорма и многие другие. Из этой части мама научится правильной технике сцеживания и кормления грудью.

Третья часть – это тема укрепления физического здоровья малыша: как делать массаж, гимнастику, заниматься закаливанием и укреплением иммунитета. Для мамы эта часть будет хорошим подспорьем еще и в том, чтобы научиться общаться с малышом, чувствовать его настроение, понимать, что он хочет.

Четвертая часть рассматривает вопросы взаимоотношений с главным врачом ребенка – педиатром. Среди них возможность выбора педиатра и налаживания эффективного контакта с ним. Один из самых важных вопросов: какие действия необходимо предпринимать родителям, чтобы максимально снизить риски поствакцинальных осложнений, от которых страдают дети, – это волнует большинство мам.

Пятая часть отвечает на все важнейшие вопросы, связанные с прививками.

Наконец, в шестой части рассматриваются самые распространенные детские заболевания, которые могут быть в первый год жизни. Эта информация позволит научиться распознавать симптомы тех или иных болезней, познакомит с правилами и грамотными действиями родителей во время болезни малыша.

Второй, большой раздел книги посвящен самой женщине, тем вопросам и проблемам, которые появляются в этот период. По сути, это еще одна книга, необходимость столь подробного и внимательного отношения к теме самой женщины объясняется тем, что именно от состо-

яния мамы, ее здоровья, физического и психологического, во многом зависит и состояние ребенка, а также жизнь семьи.

Этот раздел посвящен 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 и используя комплекс гимнастических упражнений.

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. Жизнь продолжается, поэтому очень важно соединить разные сферы жизни так, чтобы ощущать себя полноценно и гармонично, получать от жизни радость и удовольствие. Ведь от состояния мамы, ее настроения зависит то, как развивается 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 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 стеснясь, смело обращайтесь за поддержкой к своим близким: мужу, родственникам и друзьям. В это время вам очень нужна любая помощь, и в простых бытовых делах, таких как стирка или купание малыша, и в 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. Чаще задавайте вопросы и поддерживайте с ним постоянный контакт – каждый ребенок индивидуален, и ему нужен персональный личный 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 нормально. 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.

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

Раздел 1

Малыш от рождения до года и уход за ним



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 – 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, чтобы «отдохнуть» от беременности. Теперь мысль, что отпуском были скорее последние девять месяцев, предстает как очевидная, хотя нередко весьма неожиданная.

Действительно, молодые мамы часто теряются в первое время после рождения ребенка. Даже те, кто посещал курсы во время беременности, с трудом вспоминают полученные знания в тот момент, когда приходит время применять их на практике. И это вполне естественно.

Впервые становясь мамой, женщина настолько погружается в тревоги и волнения, что ей часто тяжело сосредоточиться на ребенке.

Подобное состояние – вполне обычно. Но не волнуйтесь. Сейчас все знания активизируются. Вы становитесь мамой прямо сейчас!

Первый период вместе

Первый год жизни ребенка разделится на два периода: первый – адаптационный, он длится с момента рождения до 1–1,5 месяца, а второй – грудничковый, он продолжается до конца первого года жизни.

Обычно все процессы физиологического приспособления ребенка к новой среде происходят в течение первых двух недель. При этом все зависит от индивидуальных особенностей здоровья ребенка: одни малыши адаптируются быстрее, другие – чуть медленнее.

Очень важно, чтобы в первые недели после родов мама и малыш адаптировались к новым условиям в максимально комфортных условиях. Им обоим важно по-новому создавать эмоциональную связь, укрепить ее и поддерживать так, чтобы никакие внешние факторы не могли нарушать ее в будущем. Это значит, что в доме, где будут жить мама и малыш после возвращения из роддома, нужно сохранять спокойную, доброжелательную и благоприятную атмосферу. Новоявленную маму волнует абсолютно все, что касается ее малыша.

Вес ребенка

При рождении младенца женщине сначала сообщают его пол и вес. И все родственники и друзья, которые звонят маме по телефону, в первую очередь интересуются именно этими двумя фактами о новом члене семьи. И хотя все заранее знают примерный вес ребенка по данным УЗИ, эта привычка не случайно превращается в ритуал. Изначальный вес – первый важный показатель физического состояния ребенка, точка отсчета его развития.

Дети рождаются с разным весом. Обычно он колеблется в пределах 3,2–3,8 кг. При этом мальчики, как правило, тяжелее девочек граммов на сто, а первенцы весят меньше, чем последующие дети.

Ребенку, который родился с нормальным весом, достаточно прибавлять около 20–30 г ежедневно – это средний показатель. Ведь каждый малыш развивается исходя из своих особенностей.

Не переживайте, если ваш ребенок появился на свет весом 2,5–3 кг. Скорее всего, это объясняется простой генетической предрасположенностью родителей. Если малыш здоров, его не надо кормить чаще, чем его обычных сверстников, он не будет отставать от них в развитии. Просто такова его физиологическая особенность.

Надо отметить, что в последнее время дети весом около 4,5 кг и больше рождаются чаще. Хотя некоторые родители гордятся своими «богатырями», врачи уделяют крупным детям больше внимания. Важно убедиться, что подобный вес не является признаком заболевания или патологии развития.



Как меняется вес ребенка после рождения

После рождения большинство младенцев теряют в весе в течение 3–4 дней (но не больше 200–300 г в норме) и восстанавливают его к 7–10-му дню, когда у мамы постепенно устанавливается процесс лактации, а у ребенка – режим кормления и он начинает стабильно прибавлять в весе.

Если же малыш по неизвестной вам причине не набирает вес в течение двух недель (внимательная мама это всегда определит даже на взгляд), стоит срочно обратиться к педиатру. Тем более в этой ситуации обычно заметны и другие дополнительные признаки: ребенок плохо берет грудь и беспокойно себя ведет.

Если вес ребенка меньше 2,5 кг

Совсем маленьких детей – недоношенных 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)** – специальную камеру, в которой поддерживается необходимая для младенцев температура внешней среды.

Часто такая врачебная мера необходима, чтобы поддержать оптимальные условия для их жизни в первые дни после родов. Таких маловесных, но в целом здоровых малышей выписывают домой после стабильной прибавки в весе. Затем они вполне хорошо развиваются, как и другие здоровые дети. Просто за ними требуется более тщательный и внимательный уход.

Бывает, что из роддома врачи могут перевести маму с ребенком в специализированное отделение для наблюдения за новорожденными. Это необходимо, чтобы он мог достаточно окрепнуть, получая специальный уход. Совместное пребывание малыша с мамой в таком отделении позволяет сохранить и продолжить грудное вскармливание. В случае если в отделении нет условий для совместного пребывания, мама может ежедневно сцеживать грудное молоко и привозить малышу.

Взвешивать ли ребенка после каждого кормления?

Если младенец взял грудь с первого раза, активно сосет ее, чувствует себя при этом спокойно, то маме нет необходимости взвешивать его каждый день, тем более после каждого кормления. Процедуру взвешивания достаточно делать в детской поликлинике на приеме у педиатра, которого вы будете посещать регулярно, один раз в месяц.

Плановые визиты к педиатру – важный контроль за нормальным развитием малыша и профилактика заболеваний.

Не забудьте и о других специалистах, к которым стоит прийти на прием, когда ребенку исполнится один месяц. Это необходимо делать, даже если вы считаете, что младенец прекрасно выглядит, хорошо поправляется и абсолютно здоров.

Признаки адаптации малыша

Первый период потому и называется адаптационным, что организм и психика младенца активно приспосабливаются к новым условиям жизни. Этот процесс сопровождается вполне видимыми физиологическими проявлениями. Их может наблюдать у своего малыша каждая мама. И, чтобы не волноваться зря, вам нужно знать, как проходит этот период.

Любому новорожденному требуется время на адаптацию. У каждого эти изменения происходят по-своему, со своими индивидуальными темпами и скоростью. И здесь вам лучше всего навсегда усвоить правило – не сравнивать один в один своего малыша с другими детьми. Есть границы нормы, в пределах которых развиваются все дети. И есть индивидуальные темпы и показатели у каждого малыша. Позвольте ему сразу расти без сравнения и своими темпами.

Адаптация здорового ребенка к новой среде заканчивается к концу 2-й недели. В это время малыш вырабатывает режим сна и кормлений, хотя он может формироваться до 2–3 месяцев.

Первый критический период в его жизни считается благополучно завершенным, если ребенок:

- начинает стабильно прибавлять в весе;
- вырастает на 2–3 см;

- к концу месяца начинает держать головку;
- преодолевает все физиологические этапы адаптации.

Лицо и голова

Большинство новорожденных выглядят далеко не теми симпатичными пупсами с рекламных картинок. Хотя, в общем, не все мамы переживают из-за этого. Ведь все равно их только что родившийся малыш – самый лучший и самый красивый на свете ангелочек.

У ребенка часто 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.

Для того чтобы голова младенца обрела нормальную физиологическую форму, регулярно переворачивайте его с одного бочка на другой.

На голове у малыша есть **роднички** – **большой и малый**. Они выглядят как мягкие, неокостеневшие участки черепа. У здорового доношенного младенца малый родничок, который расположен в области затылка, к моменту рождения уже закрыт (исключения бывают, но редко). Большой находится на темени, он закрывается постепенно в течение года-полтора.

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: интенсивная пульсация, набухание в этой области, особенно во время болезни, требуют консультации специалиста.

Иногда на голове младенца можно увидеть так называемую **кефалогематому**. Она 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. Он 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 исчезают при правильном уходе к концу месяца.

Ухаживаем за лицом

Приучайте младенца к умыванию с первых дней. Дважды в день, утром и вечером, протирайте его личико влажным спонжиком, кусочком ваты или влажной салфеткой. Если нужно, вытирайте лицо малыша после кормления. Когда он начнет уверенно держать голову, то сможете умывать его, держа под краном.

Глаза



Не пугайтесь, если на веках и склерах малыша вы увидите **маленькие кровоизлияния в виде красноватых точек**. Они проходят бесследно в течение первого месяца.

Однако есть моменты, на которые стоит обратить внимание. Иногда во время родов в глаза попадает инфекция, и они начинают гноиться, а на веках появляются желтоватые выделения и корочки. Не пытайтесь лечить это самостоятельно. Состояние глаз должен проверить детский окулист, поскольку за такими признаками могут скрываться различные заболевания, в том числе врожденная непроходимость или сужение слезных путей.

Если вы видите по утрам во внутренних уголках одного или обоих глаз ребенка скопление гноя или застой слезы, скажите об этом педиатру. В норме глазки должны быть чистыми. Появление подобных признаков может говорить о сужении слезно-носового канала или о том, что слизистая перепонка канала не лопнула в момент первого крика ребенка при рождении. Во внутриутробном состоянии она закрыта, благодаря чему лобные и гайморовы пазухи носа 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 спонжем в направлении от внешнего угла глаза к внутреннему. До выздоровления такая процедура проводится ежедневно.

Если врач рекомендует **массаж**, пусть он покажет, как его сделать.

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. Повторите 10–15 раз. Процедуру

выполняйте 3–5 раз в день. Цель массажа – разрыв желатинозной пробки. Если к 3–4 месяцам ее разрыва 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 возникает из-за того, что младенец пока не умеет фокусировать взгляд. Если вы заметили такое «косоглазие» у вашего малыша, не волнуйтесь. К 3–6 месяцам это явление проходит само. Но доктору рассказать о нем стоит, чтобы он наблюдал, как зрение младенца приходит в норму.

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

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

Ухаживаем 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 на третьем месяце, регулярное промывание глаз становится не таким необходимым.

Нос

Иногда в носу у малышек скапливается слизь, из-за чего они сопят и соплятся. Это связано с анатомическими особенностями строения носа новорожденных (физиологической узо-

стью носовых ходов) и является показателем, что их дыхательная система приспосабливается к новому способу дыхания, а вовсе не того, что он простужен.

Ухаживаем за носом

Ежедневно очищать нос не требуется. Но при повышенном отделении слизи из носа проводите обычную ежедневную гигиену. Просто убирайте все лишнее аккуратно и вовремя ватными турундочками – их довольно просто скатать из обычной ваты. С обычными ватными палочками лучше не рисковать – будьте предельно осторожны, так как слизистые у новорожденного очень рыхлые и влажные. Их легко поранить.

Уши

Как у всех людей, у младенцев выделяется **сера из ушей**. Но важно отличать ее от других выделений – их быть не должно. Обычные серные выделения тоже убираются ватными турундочками.

Если есть подозрения, что в ушках «мокнет», а выделения напоминают гнойные, немедленно обратитесь к врачу.

Ухаживаем за ушами

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

Кожа головы

Кожа головы младенца может шелушиться – это также нормально. Как и шелушение кожи на теле, оно совершенно не означает, что вы плохо ухаживаете. Ничего не надо делать специально.

Исключение – это образование себорейной корочки, которая в норме может наблюдаться в течение первых двух недель жизни ребенка. И если корочка не уменьшается, а, наоборот, усиливается, становится плотнее, а вас это очень беспокоит, посоветуйтесь с педиатром.

Если вы замечаете у ребенка обильные высыпания, напоминающие аллергические, на щеках, носу, подбородке, плечах и ягодицах, как можно быстрее обратитесь к врачу.

Волосы и ногти

Младенцы появляются на свет с разным количеством волос. Одни рождаются почти лысые и светлые, а другие – жгучими брюнетами с густой шевелюрой. Чаще всего основная часть первых волосиков «выкатывается». И в течение нескольких месяцев у малыша появляются другие. Самое интересное, цвет новых волос может стать совершенно другим.

Ухаживаем за ногтями

У грудных детей ногти растут очень быстро. Их следует вовремя обрезать, чтобы малыш случайно не поцарапал себя. Делают это каждые 2–3 дня специальными ножницами с тупыми концами вдоль ногтя по окружности.

Чтобы процедура не доставляла малышу неприятных ощущений, проводите ее после купания – ногти становятся мягкими от воды. Делайте все мягко, аккуратно, без резких движений.

Не старайтесь стричь ногти слишком коротко, чтобы не причинить боль. Даже дети, которым всего несколько недель от роду, запоминают неприятные ощущения. И тогда стрижка ногтей может превратиться для вас обоих в мучение.

Кожа и тело новорожденного

У некоторых детей через 2–3 дня после родов появляется желтуха, которая проходит самостоятельно через несколько дней. В норме она должна пройти в течение двух недель, и маме ничего не нужно предпринимать.

В роддоме проявления желтухи новорожденных тщательно отслеживают врачи. При необходимости таким младенцам устраивают сеансы фототерапии, чтобы уменьшить ее, а при выписке дают маме определенные рекомендации по уходу за ребенком.

В случае если желтуха затягивается у младенца более двух недель или нарастает по интенсивности, необходимо незамедлительно обратиться к педиатру.

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 отмечаться одно или несколько красных пятнышек (**гемангиомы – капиллярные скопления**). Если вы обнаружили это, обратитесь к врачу. Он будет наблюдать их, поскольку самостоятельно они проходят весьма редко. И если вы видите, что пятна увеличиваются в размерах, срочно обращайтесь к хирургу – требуется 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. 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 1–2 недели после рождения вытирается. Кожа может начать шелушиться, и при необходимости ее можно смазывать детским маслом. Главное – не отдирайте самостоятельно эти чешуйки, чтобы случайно не поранить малыша и не травмировать его нежную кожу.

Купание

Купают малыша каждый вечер перед сном. Это нужно для эффективного заживления пупочной ранки и профилактики кожных заболеваний у младенца. При индивидуальном показании педиатра в воду добавляют травы: для детей с сухой кожей используют ромашку, при потнице – череду.

На первом году жизни купайте малыша каждый день в обычной чистой воде и один раз в неделю – с использованием обычного детского мыла без отдушек или специализированной детской косметики.

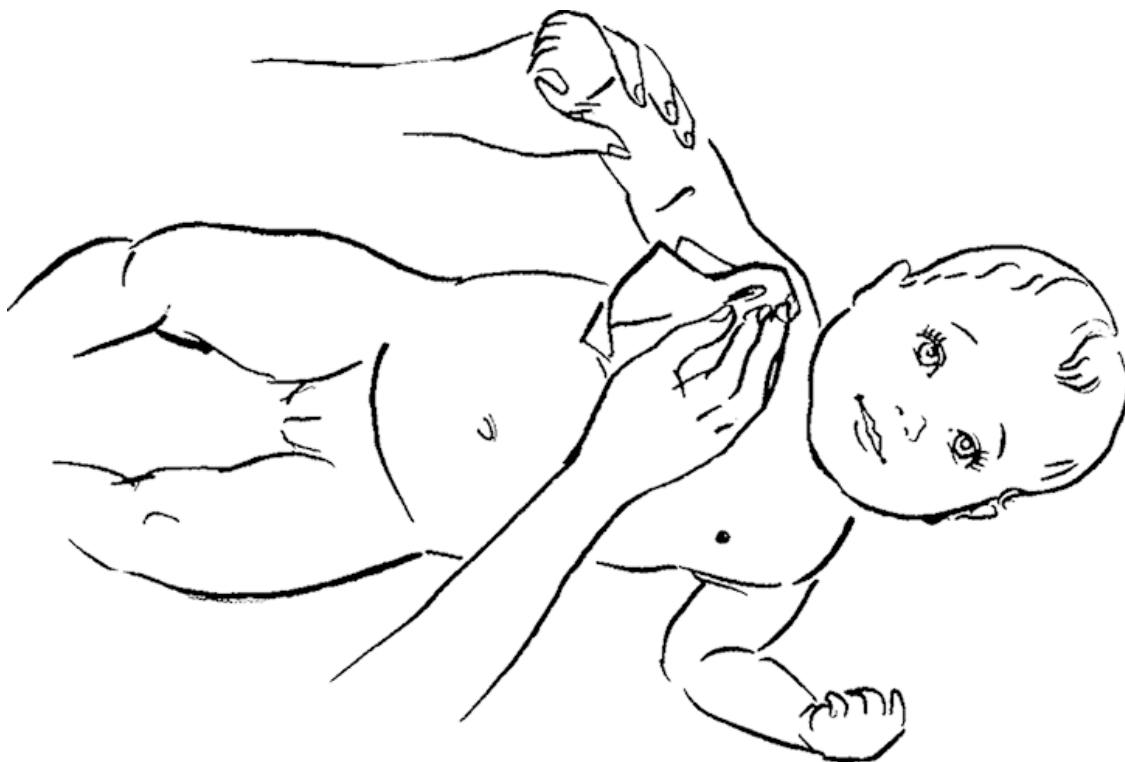
Старайтесь купать ребенка до 21:00 – это связано с его естественными биоритмами. Купание в это время хорошо способствует более быстрому и спокойному засыпанию, а также помогает выстроить стабильный режим. При более позднем купании нервная система часто перевозбуждается, режим, как следствие, нарушается, и малышу трудно заснуть.

Грудничку до шести месяцев жизни мочалки не требуются. Маме достаточно своей намыленной рукой вымыть малыша. Затем используйте очень мягкую тряпочку, фланелевую или байковую, или специальную варежку, которая не поранит его нежную кожу. Купая ребенка, сначала мойте тело, а затем голову.

Когда нужно дополнительное умывание

В жаркое время года для профилактики потнички можно провести обтирание малыша в местах повышенного потоотделения (шейные и паховые складочки, подмышки).

Разденьте ребенка после сна и положите на пеленальный столик. Возьмите влажную салфетку (или кусочек фланели, смоченной в кипяченой воде). Прикасайтесь к малышу мягко и легко, без усилий и резких нажимов.

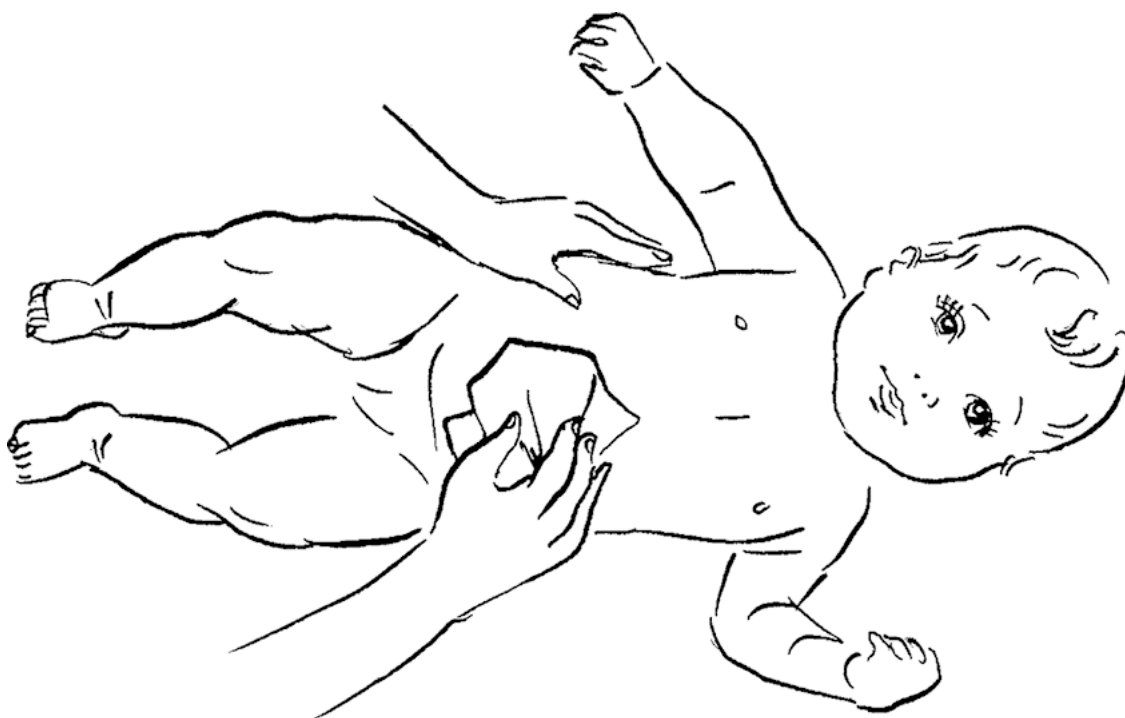


Оботрите лицо, ручки и область подмышек, которые обязательно нужно высушить полотенцем, чтобы не возникла потничка.

Одной рукой поверните ребенка на бочок и придерживайте его. Другой оботрите область спинки, ягодицы, не забыв высушить их полотенцем.



Снова верните малыша на спинку, оботрите грудь, животик и ножки.



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

Детские гениталии

Проявления полового криза наблюдаются у некоторых детей с рождения. И у мальчиков, и у девочек в норме **набухают молочные железы**. Это безобидное явление и вызвано наличием в его организме материнских гормонов, попадающих к нему во время беременности. Все пройдет без следа к концу первого месяца.

Если же из молочных желез идут выделения, ни в коем случае не выдавливайте их, не массируйте и не грейте, а срочно покажите ребенка педиатру.

Гениталии (половые органы) у всех младенцев после рождения выглядят припухшими и покрасневшими. В роддоме врач обязательно осматривает ребенка и 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 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 от матери незадолго до родов. Необильные бесцветные или беловатые выделения из половой щели абсолютно нормальны.

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

Ухаживаем за половыми органами

Все, что нужно делать маме, это всего лишь каждый день совершать гигиенический уход. Обязательно тщательно подмывать ребенка после очередной смены подгузника под проточной водой: девочек – по направлению спереди назад, то есть от лобка к ягодицам, чтобы случайно

не занести инфекцию в половые органы, а мальчикам – промывать складку под мошонкой. После область гениталий промокните сухим полотенцем.

Если подмывать сложно, используйте влажные гигиенические салфетки или смоченную пеленку.

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

Потребности малыша в первое время

Маленьким деткам нужно не так уж много, как может показаться вначале. Их потребности настолько малы, что в первые 1,5–2 месяца физически ухаживать за ними проще всего. Если, конечно, малыш родился здоровым. Ведь в это время им только и нужно, что много сна (почти 20 часов в сутки), совсем немного еды, лучше всего мамино молоко, и чистые подгузники – и это все. А для этого всем младенцам нужны лишь спокойная домашняя обстановка, мамино молоко, тишина, чистота, тепло и чтоб мама была рядом. Если подойти к делу по уходу за ребенком без суеты, вы с удивлением обнаружите, что все не так страшно, как могло рисовать вам ваше воображение.

Мальши первого месяца погружаются в сон почти на 20 часов в сутки и этим дают возможность отдохнуть и маме. А это, кстати, и есть ваш отпуск. А заодно и время, чтобы вы спокойно собрались с мыслями и освоили «мамины» навыки.

Единственное важное условие: нехитрые младенческие потребности – в питании, сухих пеленках и сне – надо удовлетворять «как только – так сразу», то есть при первой же необходимости. Когда он находился в вашей утробе, то получал питание из организма сутки напролет в любой момент – ведь вы питали его каждую секунду все девять месяцев. И конечно, сейчас он пока не умеет ждать, когда его накормят. И поэтому он тут же оповещает о своем дискомфорте как минимум хныканьем или громким плачем и воплем. У младенца нет «привычки» отпускать маму, он даже не осознает, что мама – это отдельное существо и она может исчезать, пропадать или иметь свои потребности и желания. И осознание этого факта произойдет еще не скоро.

Эмоциональная связь

Физическая связь с мамой в ранний период жизни малыша равна эмоциональной, поэтому важно сохранять и поддерживать вашу близкую связь на протяжении этого года.

Если условия позволяют эту целостность хранить, у ребенка будут заложены все основы для хорошего физического и психологического развития.

Краткая формулировка по уходу за ребенком звучит так:

- новорожденного надо регулярно кормить, содержать в чистоте, тепле и тишине;
- дайте ему время освоиться, не тормозите и не тревожьте 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 привыкнуть к новой жизни. Если ваш младенец спокоен – значит, с ним все в порядке. А если нет – что-то не так.

Ваши первые семь дней

Первый день

Вы можете испытывать самые разные чувства: радость и одновременно усталость. Не важно, как прошли ваши роды, естественно под руководством акушерки или посредством кесарева сечения, в первую очередь вы просто обязаны себя поздравить. Какими бы ни были ваши роды, поблагодарите себя, свое тело и здоровье за то, что вы выносили ваше дитя. А теперь вам следует отдохнуть и поспать, чтобы вы могли осознать то, что произошло одно из главных событий в вашей жизни.

Проснувшись, постарайтесь сходить в туалет. И если проблемы с мочеиспусканием есть, обязательно обратитесь к медсестре. Примите душ и перекусите. Следите, чтобы ваш кишечник опорожнялся регулярно. Если этого нет, обратитесь к врачу или медицинской сестре – они дадут вам слабительные средства, чтобы кишечник заработал.

Питание в первый день. В роддоме вы можете не переживать, что съедите что-то лишнее или запретное. Контроль питания здесь отстроен за многие десятилетия: вам будут приносить строго диетическую пищу. В первые дни придерживайтесь принципа есть часто и небольшими порциями, при первых же признаках появления аппетита.

Вам, как маме, нужно питаться полноценно. Ведь вы по-прежнему ответственны и за себя, и за малыша. Хорошее питание обеспечит достаточное количество энергии и сил, а малышу – ваше молоко. Пейте достаточное количество жидкости.

В роддом ваши родные могут принести:

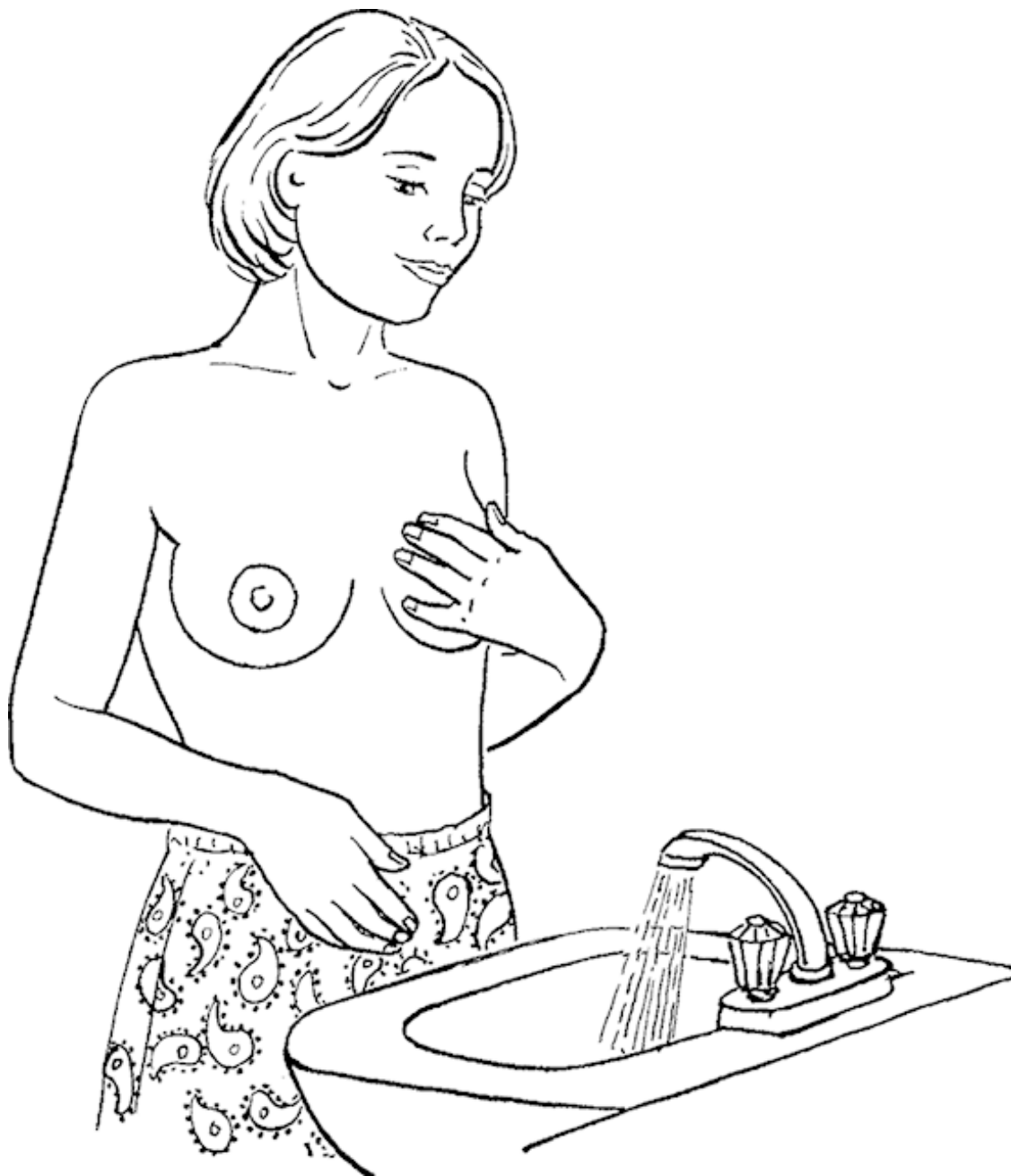
- натуральные кисломолочные продукты и йогурты без наполнителей;
- хлопья или мюсли без сахара;
- зеленые яблоки, груши, бананы;
- минеральную воду без газа.

Сначала молозиво!

В первый день после родов в груди вырабатывается пока только молозиво – и это именно то, что сейчас нужно ребенку. И не волнуйтесь! В нем есть абсолютно все необходимые вещества. И его небольшого количества достаточно, чтобы новорожденный насытился.

Собственно молоко придет на 3–4-е сутки – именно тогда младенцу и потребуется большее количество пищи, чтобы наесться.

Подготовьте грудь для кормления!



Соски молодых мам обычно еще не приспособлены для кормления и не имеют нужной формы. Обратитесь к медсестре или врачу – они помогут вам массажными движениями вытянуть соски, чтобы вашему младенцу было проще захватывать сосок.

Гигиена груди

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

Сцеживайтесь!

После того как ребенок поел, необходимо досцеживать грудь, которой вы кормили, – вручную или с помощью молокоотсоса. Так вы освободите протоки для выработки новой «порции» молока. Сцеженное молоко хранить не требуется. Вылейте его.

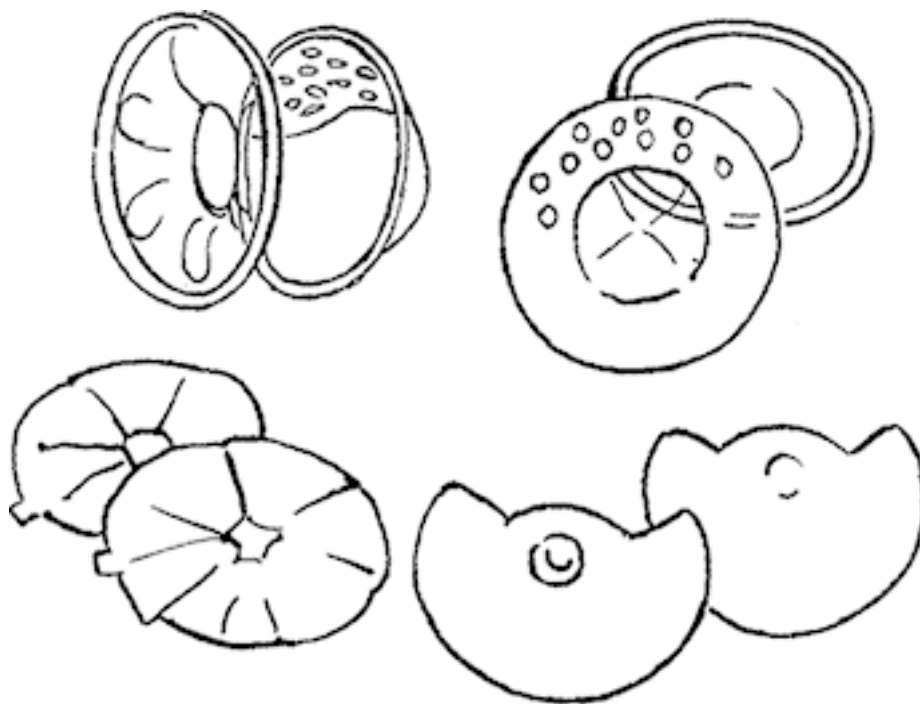
Правда, некоторым мамам молокоотсос может так и не понадобиться, если малыш высасывает основной объем молока.



Грудное вскармливание снижает риск возникновения послеродового кровотечения у матери. Процесс кормления запускает целый комплекс эндокринных и нервных механизмов, в результате которых матка сильнее сокращается и быстрее возвращается к «добеременному» состоянию.

Одной из причин трудностей кормления ребенка в роддоме могут стать плоские или втянутые соски мамы – такая форма не позволяет ему хорошо высасывать молоко из груди. Облегчите процесс! Используйте **специальные силиконовые накладки** для кормящих мам, которые накладываются на область соска перед кормлением.

Первые эмоции младенца



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

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

Внимательно разглядите лицо своего новорожденного – вы можете увидеть на нем «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.

Если 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, его взгляд и лицо словно выражают недоумение: а что это со мной произошло? Но этот период сложных переживаний тоже заканчивается на 3–4-й день, и на лице малыша появляется улыбка, доставляющая маме большое удовольствие.

Второй день

Здоровый ребенок обычно спит большую часть времени. Он просыпается только для того, чтобы вы покормили его, и снова засыпает. Приглядывать и ухаживать за ним помогают медсестры детского отделения. Они обрабатывают пупочную ранку, протирают все складочки.

У вас сейчас много времени для отдыха. Отпустите все тревожные мысли. Обзвоните тех, кому не успели сообщить о вашем событии вчера. И старайтесь как можно больше спать и отдыхать лежа на животе – такое положение улучшает сокращение матки.

После каждого кормления выдавливайте чуть-чуть молозива, чтобы смазать им соски: пусть они высохнут на воздухе. Так вы можете предохранить нежную кожу сосков от повреждений.

Гигиена груди

Мыть грудь мылом не надо – оно высушивает кожу, а это увеличивает риск появления трещин. Один раз в сутки используйте детское мыло без отдушек или нейтральный гель, когда принимаете душ. Если вам необходимо ополаскивать грудь несколько раз в день перед кормлением, особенно это требуется в жару, делайте это без мыла.

Профилактика трещин

При появлении трещин понадобится мазь, стимулирующая процесс заживления, например содержащая ланолин или пантотеновую кислоту. После кормления обработайте ею соски, а перед следующим – вымойте грудь проточной водой, если в инструкции к мази нет указаний, что она безвредна для младенца.

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 малыш снова начинает постепенно прибавлять в весе по несколько граммов в день.

Обычно на третьи сутки новорожденным отсекают остатки пуповины.



Первые прививки и анализы

Обычно в первые сутки после родов новорожденному делают прививку от гепатита В, а на третьи – БЦЖ (от туберкулеза). Их предлагают сделать всем здоровым детям при отсутствии противопоказаний. Но знаете, что прививка – дело добровольное. Вы можете согласиться или написать заявление о том, что откладываете прививку на более поздний срок или вовсе отказываетесь от нее.

Эти прививки делают 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.

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.

Какой у ребенка должен быть стул?

В первые дни из организма младенца отойдет первородный кал (черно-зеленый меконий). Он накапливается за время внутриутробной жизни, когда малыш «тренирует» желудочно-кишечный тракт, заглатывая околоплодные воды. Этот стул обычно вязкий, а его цвет – темно-оливковый, почти черный.

Когда кишечник освободится от мекония, появится переходный стул – он будет желтоватым, кашицеобразным или разжиженным.

При естественном (свободном) грудном вскармливании стул часто остается достаточно жидким, цвет – светло-коричневым, желтоватым, без примесей, обретает кисловатый запах, а внешне по консистенции напоминает манную кашу – это и есть нормальный стул 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 – стул более плотный, темнее по цвету, но без примесей и реже – до 2–4 раз в день.

Испражняться новорожденный должен каждый день, после каждого кормления. Если в течение суток не было стула, стоит проконсультироваться с врачом, хотя на фоне грудного вскармливания, если самочувствие ребенка не нарушено, он продолжает хорошо есть, а животик остается мягким, стул может отсутствовать в течение суток.

Прибывание молока

Примерно на 3–4-й день у женщины приходит молоко – это главное событие последних суток! Вы заметите, как изменятся ваши 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, стоит предложить вторую. В этом случае следующее кормление следует начать с той груди, которой вы заканчивали кормление.

Данное обстоятельство не должно вас пугать и может отражать процесс становления лактации. Успокойтесь, придерживайтесь свободного режима кормления, обязательно прикладывайте ребенка к груди ночью – все это обеспечит постепенный приход достаточного количества молока.

Паниковать и сразу начинать докорм ребенка смесью не стоит, пока не испробованы все средства для обеспечения нормального грудного вскармливания.

Если, несмотря на все мероприятия, молоко так и не приходит в достаточном для ребенка количестве, посоветуйтесь с врачом о том, какой смесью стоит докормить малыша. И в этом случае придерживайтесь такого правила: сначала вы кормите младенца грудью и только потом докармливаете его нужным объемом смеси. Такой подход позволит вам сохранить материнское молоко и стимулировать его выработку, кроме того, вы получите еще чувство удовольствия от вашей близости и того, что кормите сами.

Младенец с наслаждением сосет содержимое груди, насыщение происходит в первые 5–10 минут. В среднем длительность кормления составляет 15 минут. Насытившись, он сразу погружается в сладкую дрему и засыпает глубоким сном. Уже в этом простом ежедневном событии малыши начинают проявлять особенности своего темперамента и физиологические особенности.

А вам нужно дробно питаться и употреблять достаточное количество жидкости. Это не прихоть врачей – диета нужна, чтобы молочные железы и протоки привыкли к новому режиму. Главное для вас занятие сейчас – 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 появятся сомнения в правильности прикладывания, проконсультируйтесь с 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 ребенок смесью. Если да, узнайте ее название, чтобы при необходимости продолжить докармли-

вать малыша той смесью, к которой он уже адаптировался. Но она может и не понадобиться вообще, потому что полноценное прибывание молока у мам часто происходит уже дома, в течение девяти суток после родов.

Первые эмоции вашего малыша

Какими бы трудным ни были роды, на 3–4-й 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.

Пробудившись, младенец подает сигналы, что пора уделить ему внимание: он может слегка попискивать или покряхтывать, а то и просто кричать. Эти звуки производят на мам абсолютно умильное впечатление.

Пятый – седьмой дни – возвращение домой

Первые дни дома очень важны для всей семьи, когда все осознают это важное событие и настраиваются на гармоничную связь между всеми вами. Этот настрой много значит для ребенка – он его ощущает всеми фибрами души. Ваша спокойная уверенность – лучшая помощь ребенку и вам самой.

Если малыш адаптируется нормально, из роддома вас обоих выпишут на 4–5-й день. Перед выпиской вас обоих обязательно обследуют врачи.

Малыша осмотрит неонатолог и даст необходимые рекомендации, как ухаживать и кормить его дома.

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 необходимые рекомендации по гигиене и уходу за собой.

Хорошо, если вы настроитесь кормить грудью, иногда 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.

Задания родственникам

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

Во-вторых, им также необходимо закупить **нужные для вас продукты**: нежирные сорта мяса (куриное филе, индейку, нежирную телятину), овощи, фрукты (яблоки, груши), нежирные молочные и кисломолочные продукты без искусственных добавок, крупы (гречку, овсянку, пшено, рис) и минеральную воду без газа.

В период кормления грудью в вашем рационе должны присутствовать овощи в виде рагу, нежирные сорта мяса, кисломолочные продукты, злаковые. Важно, чтобы питание кормящей мамы было достаточно разнообразным, несмотря на временные ограничения и запреты.

Помните, что в период кормления грудью важно исключить продукты, содержащие искусственные ароматизаторы, красители, консерванты, а также колбасные и копченые изделия. Ограничьте употребление продуктов, которые:

- вызывают повышенное газообразование в кишечнике (виноград, сахар, кондитерские изделия);
- содержат значительное количество экстрактивных веществ, соли, эфирных масел (мясные и рыбные бульоны, чеснок, лук, консервы, маринады, соленья).

При составлении меню важным моментом для вас является выбор ассортимента продуктов и способа их приготовления.

Обращайте внимание также и на то, чтобы в вашем питании были нежирные сорта мяса (говядина, крольчатина, индейка), а также рыбные блюда с частотой до двух раз в неделю.

Цельное молоко следует частично или полностью заменить на кисломолочные продукты. Из напитков предпочтительно употреблять несладкие компоты, некрепкий черный или зеленый чай, травяные чаи, слабощелочную минеральную воду в дегазированном виде. Оптимальной кулинарной обработкой продуктов являются варка, тушение, запекание. Не рекомендуется употреблять жареные блюда¹.

Визит педиатра к вам домой

На следующий день после выписки из роддома к вам приходит участковый педиатр, а затем – патронажная сестра из поликлиники по месту жительства. Но учтите один важный момент. Если вы прописаны по одному адресу, а фактически живете по другому, то вам нужно сообщить об этом в роддоме или, вернувшись домой, на следующий день с самого утра и до 12 часов позвонить в ту детскую поликлинику, которая прикреплена к адресу **вашего настоящего проживания**.

Если информация о прибытии вашего ребенка из роддома не поступила, следует сообщить все его данные. Независимо от того, выписались вы домой в будни, выходные или праздничные дни, к вам должен прийти детский врач.

Обязательно поинтересуйтесь у педиатра, когда он придет в следующий раз. Обычно до первого вашего визита в детскую поликлинику врач посещает вас еще два-три раза. А когда малышу будет уже три недели, педиатр проинформирует вас, когда вы должны появиться к нему на первый прием.

Задача врача и медсестры – проверить состояние здоровья, в каких условиях проживания находится ребенок, а также ответить на все вопросы и при необходимости помочь маме справиться со сложностями в уходе.

Готовясь к приходу врача, подготовьте дневник, в который вы в течение первого года будете записывать всю важную информацию о развитии малыша. А сейчас запишите всю информацию по уходу за ним, которую сообщит педиатр.

Обычно сначала врач интересуется у мамы, как прошла ее беременность, как протекали роды, а маме нужно предоставить отрывной талон из роддома (обменную карту) с данными

¹ Захарова И. Н., Боровик Т. Э., Подзолкова М. Н. и соавт. Особенности питания беременных и кормящих женщин. М.: ГБОУ ДПО РМАПО, 2015.

о рождении ребенка. Затем у малыша обследуют все параметры: измеряют окружность головы и груди, проверяют основные рефлексы, прослушивают сердце и легкие, а также осматривают полость рта.

Педиатр рассказывает маме о графике кормления, времени бодрствования и сна. Также он сообщает, как и чем обрабатывать пупочную ранку, как подмывать и купать малыша, нужны ли специальные добавки для этой процедуры.

Даже если вы чувствуете себя в уходе за малышом достаточно уверенно, от визита педиатра отказываться не стоит, поскольку вы познакомитесь с главным врачом вашего ребенка и сможете задать все вопросы о здоровье малыша и плановых визитах.

Купание малыша



Купать малыша вы будете каждый день. Делать это удобно и в большой «взрослой» ванне, и в маленькой детской ванночке, которая по своей анатомической форме очень подходит новорожденным. Малыш в ней чувствует себя комфортно, а маме удобно его поддерживать, особенно если у нее были тяжелые роды или операция кесарева сечения, после которых нужно более длительное время для восстановления.

Предметы для купания малыша

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

Но если детской ванночки нет, спокойно используйте большую «взрослую» ванну и обычную водопроводную воду. Хотя, если вы живете в районе с плохой водой, например, то было бы хорошо заранее установить в вашем доме (квартире) фильтры для воды.

Подготовьте ванну, хорошо промыв ее мылом или с помощью пищевой соды или смеси из соды и сухой горчицы и затем хорошо смыв ее горячей водой из-под крана.

Температура воды должна быть 36–37 градусов. 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.

Режим дня и кормлений после возвращения домой

Большинство педиатров рекомендуют в первые 1,5–2 месяца после рождения придерживаться свободного режима грудного вскармливания – это позволит ребенку постепенно адаптироваться и выработать свой режим, а маме наладить лактацию за счет более частого прикладывания ребенка к груди.

К 2–2,5 месяца нужно постараться почувствовать режим младенца и перейти уже на вскармливание по часам.

В этом случае, конечно, маме проще адаптироваться к новым условиям жизни и планировать свои дела. Но в реальности такой режим сохраняется редко, ведь теперь все бытовые заботы ложатся на женские плечи.

Поскольку в первое время женщина еще только осваивает 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 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 желании этот график сохранить не удалось, не расстраивайтесь.

Таблица 1

Примерный режим кормлений

№ 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
8	Ночное кормление	

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 проблемами в здоровье, адаптация более 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 и тревожность. Сейчас важно отдохнуть, выспаться, если надо, и, может быть, даже забросить какие-то домашние дела. Ваше самочувствие сейчас важнее всех дел на свете.

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

Что важно для мамы в этот период?

Главное – наладить кормление

В первые дни количество молока увеличивается постепенно, и малышу этого количества вполне достаточно – ведь его потребности в пище пока довольно малы.

А это значит, что и вам в первые дни совместной жизни важно спокойно относиться к тому количеству молока, которое у вас есть, не переживать, если кажется, будто его не хватает. Лучше сосредоточьтесь на другом ответственном деле – научитесь правильной технике кормления грудью.

Это 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.

Имейте в виду, что потеря веса для малыша в первые дни после рождения – это естественный процесс при смене внутриутробной жизни на самостоятельную.

Это явление физиологическое и в норме существует всегда. Оно не говорит о том, что малыш не наедается, особенно если вы постоянно прикладываете его к груди и у вас выделяется молозиво. Если вы волнуетесь по этому поводу, лучше проконсультируйтесь у специалиста, спросите совета у патронажной медсестры или опытных подруг. Излишний стресс может спровоцировать гипогалактию, то есть молоко попросту начнет исчезать.

Если по каким-то причинам увеличение молока все же происходит в недостаточном количестве, вы можете использовать естественные способы стимуляции лактации.

Таких способов достаточно много.

Пейте достаточно жидкости (до 1,5–2 литров).

Обязательно сцеживайтесь после каждого кормления.

Чаще прикладывайте малыша к груди в течение дня по принципу «свободного вскармливания». В этом режиме может получиться до 10–12 кормлений в сутки, некоторые мамы

от этого сильно устают, но этот период хаотичных и частых кормлений приходится только на первое время, когда ребенок адаптируется к новым условиям.

Сохраняйте ночные кормления, поскольку именно в ночное время при прикладывании ребенка к груди вырабатывается большое количество гормонов в организме матери, обеспечивающее в дальнейшем достаточный приход молока.

Так или иначе, дополнительно вы можете получить 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 более строгого подхода специалисты приводят факт естественного физиологического ритма работы кишечника ребенка. Они утверждают, что для того, чтобы переварить пищу, ребенку требуется три часа. Встречается мнение, что если мама кормит малыша чаще, то пища перевариться не успевает. Желудок ребенка ее еще не переработал, а новые порции молока «накладываются» на предыдущую. Однако это очень индивидуальный вопрос.

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

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 положенные три часа, а к примеру, 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.



Перед кормлением выкладывайте малыша на животик

Самое важное в этот период – ваше спокойствие. Строгим графиком лучше пожертвовать на некоторое время ради того, чтобы вы без суеты и лишних переживаний смогли освоиться со своими новыми задачами. Отложите более регулярный режим до тех времен, когда малыш

адаптируется к новой жизни, а вы уже настолько «срастаетесь» 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, старайтесь поспать час-другой вместе с ребенком в дневное время. Как только у вас появляется эта возможность, оставляйте домашние дела и ложитесь отдыхать.

В общем, идеальным режимом кормления, особенно в первый период жизни ребенка, для вас, скорее всего, станет 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 будут тишина и покой, а малыш – здоровым и жизнерадостным. И потом, если жизнь у него изначально спокойна, вам намного проще формировать желаемый режим кормления. Со временем, обычно в течение первых трех месяцев, он устанавливается естественно, сам собой. Поэтому не будите ребенка, даже если он спит 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, того требует его организм. Исключение из этого правила, когда жесткий график кормления строго по часам назначается врачом для лечения определенного нарушения работы желудочно-кишечного тракта ребенка. К ним относятся различные функциональные нарушения пищеварения у младенцев, проявляющиеся, например, срыгиванием или рвотами: в этих случаях кормление по режиму небольшими порциями может стать основным методом лечения малыша.

Сколько времени уходит на одно кормление?

Это еще один вопрос, который волнует всех мам. Конечно, столько, сколько нужно. Ведь ребенок сам определяет свой объем порции. 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 20 минут.

- Перед кормлением желательно выкладывать малыша на животик, чтобы он лежал в таком положении 15–20 минут. Это важно для профилактики колик, стимулирования работы кишечника.
- После кормления рекомендуется подержать ребенка в вертикальном положении, столбиком, до того момента, пока не отойдет воздух (воздушный пузырь), который он заглатывает в процессе сосания, что также является профилактикой обильного срыгивания.



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.

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. 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.

Сколько должен съедать ребенок за одни сутки?

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.

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.

Мамина диета

Если вы кормите грудью, связь между состоянием здоровья ребенка, его самочувствием и вашим рационом отчетливо прослеживается. Состав пищи влияет и на состав молока, и на его усвояемость ребенком.

Если вы съедите что-то из «запретного списка», то очень быстро заметите реакцию малыша. Съеденный шоколад вызовет красные высыпания на лице или теле малыша, капуста – газообразование в кишечнике, от которого все младенцы очень страдают, от консервов, копченостей могут появиться запор и аллергические высыпания на коже.

Выход один – соблюдать предписанную вам диету. При необходимости можно добавлять в пищу щепотку тмина, фенхеля или аниса – это стимулирует выработку молока и уменьшает газообразование у малыша.

Рациональное питание – важный фактор достаточной лактации.

Допаивать или не допаивать водой

Это один из самых популярных вопросов, вокруг которого разгораются споры. Врачи придерживаются разных точек зрения на этот счет. Одни утверждают, 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.

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. Поэтому и вопрос – допаивать или не допаивать водичкой своего ребенка – вы можете смело оставить на свое материнское усмотрение.



**Есть две ситуации, когда допаивание
водой особенно необходимо ребенку:**

- в жаркое время года;
- во время болезней, которые сопровождаются высокой температурой.

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 и от воды отказываются сами. Но если точка зрения допаивания водичкой вам близка и малыш пьет ее, то можете давать ее ему ежедневно в объеме от 50 до 60 мл в сутки в первые полгода, а ближе к году – до 100–150 мл. Часто это становится необходимым, например, в период введения прикорма – для полноценного функционирования кишечника и профилактики запоров.

Если малыш отдает предпочтение детским травяным чаям, то их можно использовать как альтернативу простой воде.

Вопросы гигиены

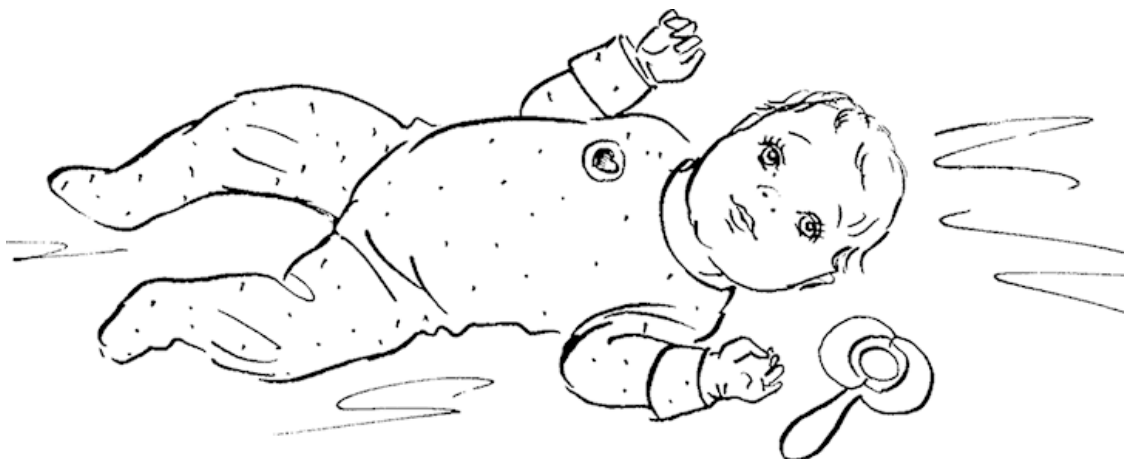
Нормальная температура воздуха в квартире

Для ребенка она составляет не больше 23–25 градусов – это комфортная температура для первого месяца его жизни. 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, – наденьте ребенку чепчик и носочки.

И все же обычно родители перестают об этом беспокоиться, поскольку специально такую температуру поддерживать дома весьма сложно, а следить за тем, как одет малыш, гораздо проще и более эффективно.



Ребенок в более свободной одежде при температуре 24–26 °C



Ребенок в более теплой одежде при температуре ниже 20–22 °С

Гораздо важнее чаще проветривать комнату, где постоянно находится младенец. Чем больше дышит кожа ребенка, тем меньше с ней проблем. Воздушные ванны полезны.

Если малыш чувствует себя нормально, можете время от времени оставлять его голеньким или в одной распашонке на несколько минут. Будьте уверены, если он почувствует дискомфорт или ему станет холодно, он сразу оповестит вас об этом криком или плачем.

Одноразовые подгузники

Это еще один вопрос, вызывающий много споров. Безусловно, сегодня ни у одной мамы не возникает даже мысли отказаться от них, ведь подгузники экономят массу времени и сил. Особенно они удобны, когда вы идете с малышом в гости, в поликлинику или на прогулку. И все же регулярно освобождать малыша от этой вещи и оставлять его голопопым, чтобы кожа в столь нежных местах могла дышать, очень важно.

«Голопопить» можно хоть целый день, выкладывая его на покрытую непромокаемой пеленкой 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?

- *Мальш много чихает – так слизистая его носика привыкает к новым условиям жизни.*
 - *Мальш икает – диафрагма еще не может регулировать потоки воздуха.*
 - *Мальш пукает – кишечник еще дозревает и учится работать.*
- Не бросайтесь его кутать и греть, как только он чихнул или икнул.*

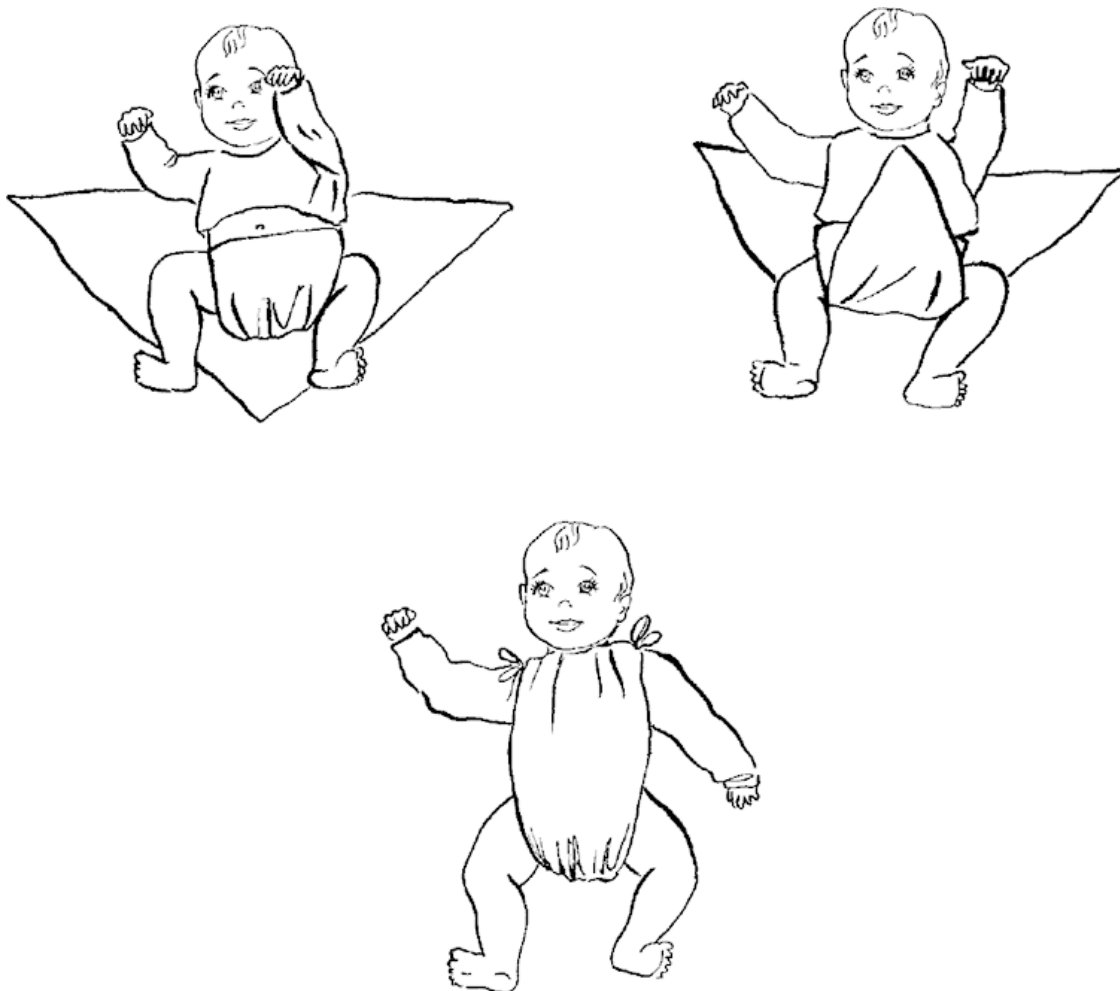
Как пеленать и для чего?

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 нормальной температуре воздуха в помещении на ночь укрывайте запеленатого 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 младенца излишним укутыванием!

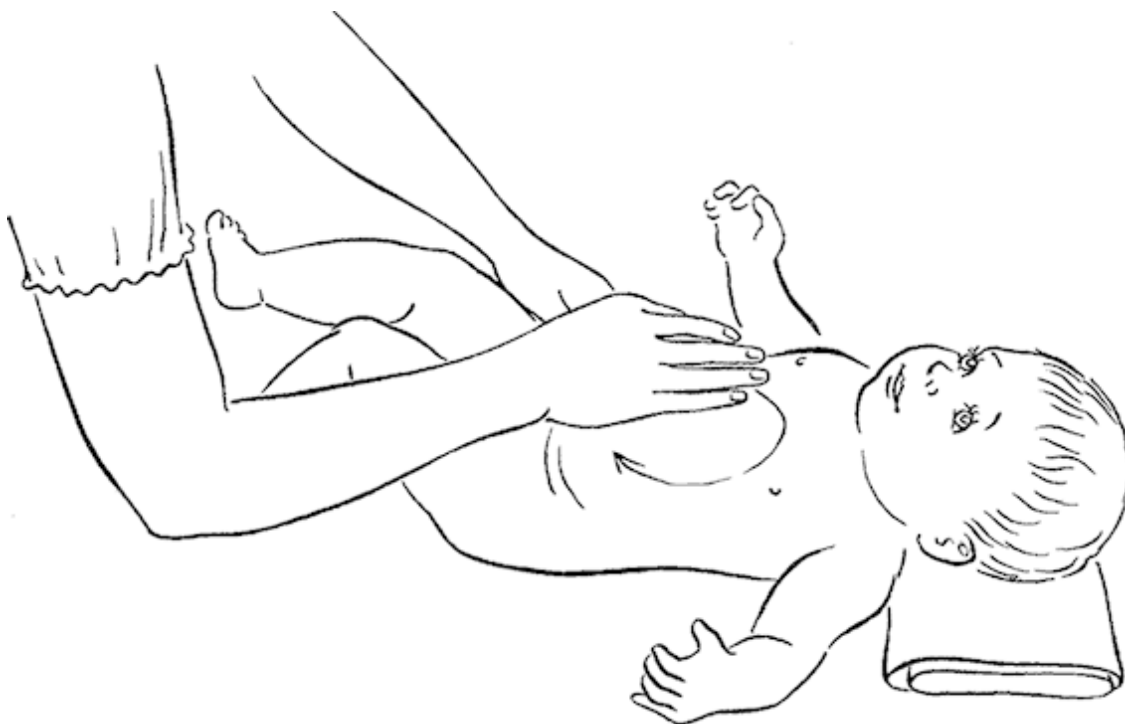


При пеленании не стягивайте ножки малыша и, прокладывая подгузник, оставляйте их слегка разведенными. Подобное широкое пеленание сохраняет правильное формирование тазобедренных суставов.

Самочувствие малыша

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 маму. Помогите ребенку справиться с этими неприятными ощущениями. Что вы можете сделать?



Легко помассируйте малышу животик, поглаживая его круговыми движениями по часовой стрелке.

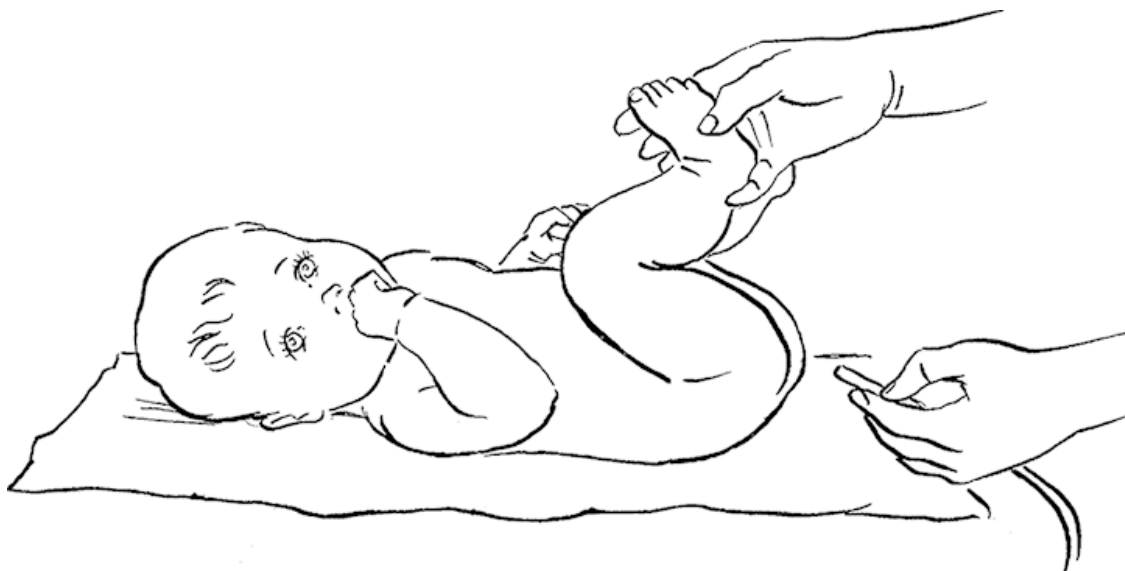


Положите голым пузиком на свой обнаженный живот, займите при этом полулежачее положение, прикройте сверху одеяльцем и поглаживайте его спинку.

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, можете использовать газоотводную трубочку.



Использование газоотводной трубочки при коликах

Но если не помогает и это средство, ребенок никак не может успокоиться из-за того, что у него болит животик, обращайтесь к врачу.

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. 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 вы выкладываете малыша на животик перед каждым кормлением, у него происходит массаж живота и пупочное кольцо хорошо сокращается. Если грыжа все-таки возникает, педиатр назначает массаж живота и пупочного кольца.

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.