

● В комнате, где спит малыш, нужно поддерживать комфортные условия: днём t° воздуха - 20-22 $^{\circ}$ C, ночью - 18-20 $^{\circ}$ C, свежесть (после проветривания и без сквозняков), с влажностью 50-70%. Это оптимальные параметры, когда слизь в носу не засыхает и не возникает препятствий для свободного дыхания.

● Сохранение здоровья малыша должно стать поводом отказа от курения членов семьи (недопустимо курение в квартире, но, даже если взрослые выходят курить на балкон или из квартиры, частицы дыма и пепла заносятся на одежде, волосах, коже рук; воздух, выдыхаемый курящим человеком, также опасен для ребёнка).

● Спать ребёнок должен в спокойной обстановке. Но и не нужна полная тишина.

● Пока малыш не подрастёт и не окрепнет, не стоит приглашать в дом гостей, посторонних людей. За ним должны ухаживать определённые люди (мама, отец, бабушка) во избежание лишних контактов.

**ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА СЛЕДУЕТ ВЗЯТЬ
«НА ВООРУЖЕНИЕ» ВСЕМ МОЛОДЫМ
РОДИТЕЛЯМ!**



**По всем вопросам по уходу за ребёнком
НЕОБХОДИМО ОБРАЩАТЬСЯ К
УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ-ПЕДИАТРУ**



КРАЕВОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ
РОДИТЕЛЕЙ С
НОВОРОЖДЁННЫМИ
ДЕТЬМИ**

Принеся новорожденного малыша из родильного дома, многие родители поначалу очень боятся сделать что-то не так и постоянно сомневаются, правильно ли они обращаются с малышом. Существуют достаточно простые правила поведения родителей с новорождённым.



- Беря малыша на руки, поддерживать все тело и головку, чтобы она не откинулась назад и не выгнулась спина.
- Подобрать одежду, которая не стесняла бы естественной позы малыша; избегать тугого пеленания (оно препятствует нормальному кровообращению, нарушает теплопродукцию и увеличивает поверхность теплоотдачи).
- Отказаться от одевания **рукавичек** в комнате – они замедляют психомоторное развитие младенца.
- **Ноготки** ребенка следует постригать специальными маникюрными ножницами с закругленными кончиками раз в неделю.
- Стараться не использовать **сумку-кенгуру** (малышу в ней сложно двигать головой, что ведёт к риску удушья).
- Не допускать длительного **плача** ребёнка (у него есть причина для беспокойства: голод, дискомфорт, связанный

с пеленанием, плохое самочувствие и т.д.).

- Избегать появления **опрелостей**: ежедневно мыть малыша чистой водой, подмывать без использования моющих средств после каждого мочеиспускания и дефекации спереди назад (особенно это важно для девочек, чтобы частицы кала не попали на наружные половые органы, во избежание воспалительных процессов); при использовании **памперсов** не держать в одном малыша сутками – менять несколько раз в день. Для обработки естественных складок на коже использовать специальные кремы или присыпки, рекомендуемые педиатром.

- Не следует снимать первородную смазку и корочки на **голове новорождённого**.

- Младенца следует **купать** в собственной ванночке. В воду для купания не добавлять настои трав, раствор марганцовки. При купании ребёнка обязательно поддерживать голову младенца над водой. Сначала помыть всего, затем только голову, стараясь защитить глаза от попадания воды. В конце сполоснуть малыша чистой водой. Специальное моющее средство использовать не чаще, чем раз в неделю.

- Для купания новорождённых использовать воду 36-37° и в течение первых двух недель – только кипяченую. После купания пупочную ранку у младенца просушить салфеткой и обработать раствором 1% бриллиантового зеленого.

- Оберегать **родничок** ребёнка от воздействия твёрдых и острых предметов.

- После **кормления** обязательно пару минут подержать малыша вертикально («столбиком»), чтобы вышел воздух, попавший в пищевод при сосании.

- **Воздушные ванны**, когда малыш в комнате без распашонки и памперса, могут продолжаться несколько минут при температуре воздуха 22-24°С.

- Выкладывая малыша на **пеленальник**, не оставлять его без присмотра (осуществляя хаотичные движения или перевернувшись, он может упасть на пол).

- Ни в коем случае не брать ребёнка грудного возраста на

пляж (у него быстро наступает перегревание, что ведёт к обезвоживанию, судорогам, тепловому удару, смертельному исходу).

- Не ставить **переноску** с младенцем в общественных местах на пол.

- Не приучать малыша к сосанию «пустышек» (они могут стать причиной отказа от груди, источником инфицирования, формирования неправильного прикуса).

- Не следует оставлять малыша на всю ночь в **своей постели**, а также спать на лоджии, балконе одному без присмотра. У новорождённых фаза глубокого сна наступает лишь через 20-30 минут после засыпания. В это время, находясь рядом с матерью, он чувствует себя защищённым, имея психоэмоциональный контакт с ней. Но затем нужно переложить в его кроватку (крепко заснув, родители могут придавить массой своего тела).

- Первые месяцы жизни ребёнка **кроватку** лучше ставить в комнате родителей, это позволит уловить его беспокойство и скорее определить причину.

- Очень важно правильно **уложить ребёнка**: самое безопасное положение – лёжа на спине с повернутой на бок головой.

- Нельзя давать ребёнку сосать из **бутылочки в кроватке**, оставляя его без присмотра (он может захлебнуться смесью, водой или рвотной массой).

