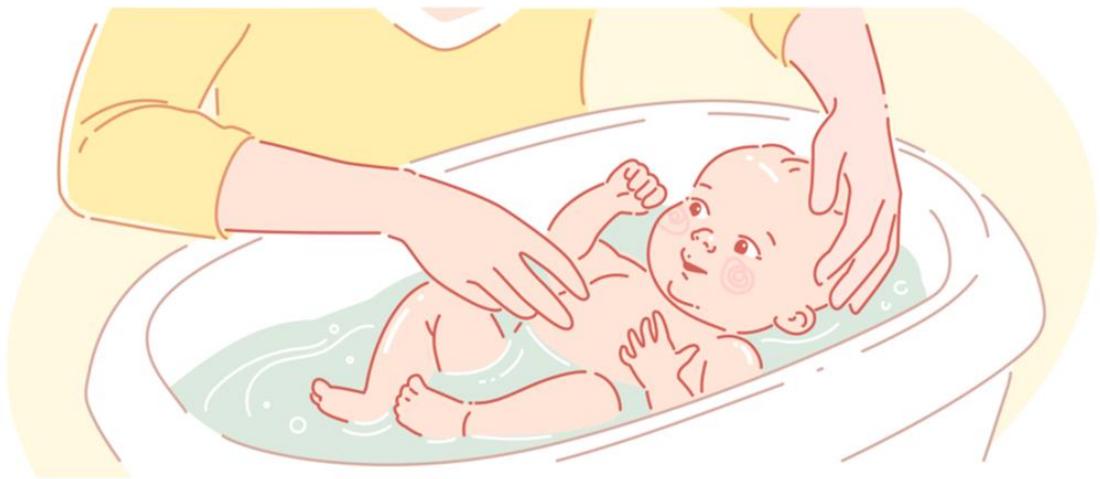


## Уход за ребенком раннего возраста



Рождение малыша — радостное событие для молодых родителей. Однако, после его появления на свет маме с папой нужно проявлять особую осторожность в уходе за ребенком, понимать потребности крохи. Правильный уход за новорожденным, сбалансированное, здоровое питание, гигиенические мероприятия и режим сна имеют решающее значение для общего развития ребенка.

### **Основные рекомендации по режиму сна**

Младенцев раннего возраста следует всегда укладывать спать на спине, а не на боку или животе. Сначала новорожденные спят много — от 16 до 17 часов в день, — но этот сон прерывается каждые час или два небольшими периодами бодрствования. В первые недели ребенок обычно просыпается ровно настолько, чтобы его накормили и переодели. Так как ребенок также будет бодрствовать в течение коротких периодов в течение ночи, что неизбежно нарушит ваш сон, чтобы оставаться хорошо отдохнувшим, вы должны обязательно спать вместе с малышом ночью и в течение дня.

В дневное время малышам важно спать на животике. Это помогает укрепить мышцы спины и расслабить мышцы, уменьшить колики.

### **Рекомендации по кормлению**

Поскольку объем желудка у вашего ребенка небольшой, он потребляет лишь определенное количество пищи и ему снова понадобится энергия через несколько часов. В течение первых шести недель важно позволять малышу кормиться грудью, когда он захочет. Слишком ранняя попытка составить график кормления может иметь неприятные последствия, поскольку нарушает выработку молока. Не беспокойтесь о достаточном количестве молока — чем больше ваш ребенок ест, тем больше вы его вырабатываете.

### **Как справиться с плачем**

Дети в раннем возрасте часто плачут, но зачастую это имеет под собой достаточно четкие причины. Какие они — родители учатся распознавать в течение первых недель жизни.

Исключите очевидные потенциальные причины: проверьте, не испачкались ли подгузники ребенка, не слишком ли ему жарко или холодно, не давит ли его подгузник или одежда.

Воссоздайте среду, похожую на утробу, надежно закутав малыша в одеяло, препеленав руки и ноги. Затем крепко держите его на левом боку или животе и осторожно покачивайте, издавая негромкие шипящие или горловые звуки.

Прогулка, спокойная музыка, качание на руках или в люльке, коляске помогает успокоиться. (Младенцы любят движение!)

Прежде всего, сохраняйте хладнокровие! Если вы напряжены, ваш ребенок тоже будет в напряжении. Помните, что младенцы иногда просто плачут — и это пройдет.

### **Уход за пуповиной**

Важная часть ухода за новорожденным дома — обработка пуповинного остатка. Принимая ванну, важно, чтобы пуповина оставалась как можно более сухой. Но не стоит заклеивать остаток, при купании нужно просто аккуратно промывать кожу вокруг. После того, как пуповина отпала, следует уделить особое внимание ранке, пока она полностью не заживет.

### **Уход за глазами**

Для протирания глаз используйте ватный диск, смоченный в чистой кипяченой воде. Движения должны быть по направлению от внешнего уголка к внутреннему. Нужно брать новый отдельный диск на каждый глаз.

### **Уход за носом**

Ноздри очищаются при помощи ватных турунд. Не рекомендуется использовать ватные палочки. Если есть корочки, то можно для их устранения применять солевые капли и аспиратор. Но не прибегайте к ним чаще 1-2 раз в сутки.

### **Уход за ушами**

Чистить можно только внешнюю часть, не заходя в слуховой проход. Используйте ватный диск или мягкую ткань. Если есть корочки, то немного смажьте их детским кремом.

### **Уход за кожей**

Она должна быть чистой, но без пересушивания. Поэтому после каждого купания или подмывания наносится увлажняющий крем. Избежать опрелостей поможет присыпка или крем под подгузник.

### **Уход за гениталиями**

В 1 месяц жизни нужно менять подгузник каждые 2 часа и сразу после того, как малыш сходил по-большому. Сняв подгузник, нужно промыть промежность теплой водой и после этого держите эту зону сухой. У девочек мойте гениталии спереди назад, чтобы избежать бактериальной инфекции. У мальчиков можно мыть в любом направлении.

### **Уход за ногтями**

Обрезать ногти следует мягкими ножницами с закруглёнными концами. Лучше делать это, когда малыш спокоен. Освещение должно быть хорошим, можно днем расположиться у окна. Стригите по прямой линии без закруглений, это поможет избежать врастания ногтя.

Врач-педиатр Самсонова Т.В.