

День, когда новорожденного ребенка выписывают из роддома - это самая счастливая дата в жизни родителей и их близких. С этого дня все он превращается в "центр вселенной", вокруг которого "крутится" вся семья. Первые дни младенца дома - это самый трудный период, ведь не только новорожденному необходимо адаптироваться к новому миру, но и его родителям.

Первые навыки по уходу за младенцем мамочки получают в роддоме, а вот после приезда домой многие теряются, не понимая, как правильно ухаживать за новорожденным. В такой момент на помощь приходят люди, у которых уже есть опыт обращения с новорожденным. А что делать, если рядом нет никого, кто мог бы подсказать, научить неопытных родителей? Возможно, из этой статьи родители смогут почерпнуть необходимую информацию.

Начнем с приготовлений к выписке новорожденного домой. Что необходимо сделать:

- Подготовить комнату, где будет находиться младенец (сделать влажную уборку и проветрить).

Необходимо приготовить место и принадлежности для купания младенца, а именно:

- Небольшую ванночку;
- Мягкое, большое полотенце;
- Детское мыло либо пенку для купания;
- Большой ковшик;
- Марганцовку;
- Термометр для воды.

Теперь можно позаботиться о предметах первой необходимости - это:

- Пеленки, распашонки, чепчики, памперсы, гигиенические салфетки;
- Два одеяла (тонкое и теплое);
- Три большие клеенки (для кровати, для пеленального столика и в коляску);
- Пеленальный столик;
- Детскую аптечку с необходимым набором (стерильной ваты, ватными палочками, тампонами, скрученными ватными жгутиками, вазелиновым и детским маслом, градусником, стерильной марлей);
- Маникюрные ножнички, с закругленными кончиками.

Наконец новорожденный дома, на него хотят посмотреть родственники, друзья, но громкие звуки могут испугать малютку, поэтому после поздравлений родителей, им лучше быстрее уйти.

Оставшись одни, родители могут спокойно заняться малышом:

- Распеленать;
- Провести гигиенические процедуры (подмыть либо просто протереть влажной салфеткой и досуха промокнуть полотенцем);
- Перепеленать (под пеленку обязательно одевают распашонку, чепчик и, по желанию, подгузник).

Важно знать! У новорожденного еще заживает пуповинный остаток, поэтому он должен быть открытым. Надевая малышу подгузник необходимо подворачивать его край так, чтобы зона пуповины была открыта.

После гигиенических процедур и переодевания пришла пора покормить малыша. Если у мамы с молоком все в порядке, то никаких проблем с кормлением не возникнет. Еще в роддоме она

получила первый опыт кормления и знает, как правильно прикладывать малютку к груди. Протерев грудь, мамочка приступает к кормлению, это займет не более 20 минут, этого вполне достаточно для насыщения малютки. Если малыш проявляет беспокойство, значит он еще голоден и нужно дать ему другую грудь. После кормления следует немного подержать малютку вертикально, прижав к себе и поддерживая головку. Это необходимо для того, чтобы младенец срыгнул воздух. Если малыш насытился, то он быстро уснет, и будет спать, пока не проголодается.

Важно знать! Если вы кормите своего ребенка грудью, то нет необходимости придерживать определенного промежутка времени между кормлениями. Кормите малютку по его требованию. А если у вас искусственное вскармливание тогда следует кормить ребенка через 3-3,5 часа. Позаботьтесь о выборе щадящей смеси, которая обеспечит комфортное пищеварение малышу.

Вы накормили малыша, теперь можно укладывать его в кроватку либо в коляску, где все уже подготовлено для комфортного сна. На дно кладут матрас, клеенку, а сверху застилают тонкой пеленочкой. Подушку класть нельзя, ее заменит пеленка, сложенная в четыре слоя. Если в комнате температура воздуха не более 24С, малыша можно укрыть только тонкой пеленочкой, одеяло не требуется.

Купание новорожденного

После приезда домой из роддома малыша нужно искупать, ведь там его только подмывали. Купать малыша нужно вечером (ни в коем случае не купайте сразу после кормления).

Подготовка к купанию состоит из следующих действий:

- Вскипятите необходимое количество воды (кипятить воду придется до тех пор, пока не заживет пупочная впадинка);
- Остудите воду до 37С;
- С мылом промойте ванночку;
- Разведите в отдельной посуде марганцовку, процедите ее и добавьте в ванночку (вода должна окраситься в слабо-розовый цвет);
- Приготовьте ковш с кипяченой водой для ополаскивания.

Лучше всего новорожденного купать вдвоем, один будет поддерживать малютку, а второй купать, это необходимо для того, чтобы вода не могла попасть малышу в ротик, носик и ушки. Когда для купания все готово, новорожденного, прямо в пеленке, осторожно опускайте в воду. Пеленка необходима для того, чтобы не испугался и не сильно чувствовал перепад температуры. Следите за тем, чтобы его головка была над поверхностью воды. Когда малыш будет в воде, можно развернуть пеленку и приступить к купанию. Осторожно, бережными движениями намыльте мылом его ручки, ножки, туловище и головку. Остается только сполоснуть малютку водой из ковша, завернуть в теплое полотенце и нести пеленать.

Важно запомнить! Купать ребенка нужно ежедневно. Первое купание длится всего 5-10 минут, но по мере взросления это время увеличивается. Детским мылом можно пользоваться только один раз в неделю (оно сушит нежную кожу младенца). Особое внимание уделяйте складкам на тельце малютки, именно там скапливается грязь. Если у ребенка появились опрелости или потница, используйте отвар лечебной травы (чаще всего пользуются чередой).

Купание закончено, но еще есть необходимые гигиенические процедуры, и пришла пора к ним приступить.

- Промокнув тельце малютки после купания, начинайте обработку пупочной ранки. Возьмите ватную палочку, смочите 3% раствором перекиси водорода и обработайте ранку, после чего смажьте ее зеленкой;
- Теперь нужно на все складочки тельца нанести вазелиновое либо детское масло (подогрев его на водяной бане). Особое внимание уделяйте паховой области, не забывая о ручках и ножках;
- Оденьте, запеленайте, покормите и можно укладывать спать.

Первое утро малыша дома

Малыш проснулся, а значит нужно приступить к утренним гигиеническим процедурам:

- Умойте его личико ватными шариками, смоченными кипяченой водой;
- Протрите глазки (каждый глазик протирается от внешнего уголка к внутреннему индивидуальным ватным шариком);
- Прочистите носик ватными жгутиками, пропитанными маслом;
- Вновь обработайте пупочную ранку перекисью и помажьте зеленкой;
- Измерьте температуру (у новорожденных температура 37,2 - это норма);
- Подстригите ногти (обязательно по прямой линии).

Все необходимые процедуры выполнены, можно подумать о прогулке.

Гулять с новорожденным можно уже на следующий день после выписки из роддома, только не более 15 минут (постепенно время прогулки будет увеличиваться). Если температура воздуха на улице от 0 до -5С можно отправляться на прогулку. Летом гулять можно только полчаса, лучше всего утром до 11 часов либо во второй половине дня после 16 часов.

Теперь поговорим о памперсах

Современные мамочки уверены, что памперсы придуманы для облегчения ухода за малышом. Это действительно так, вот только есть несколько правил, о которых не все знают.

- Памперсами нельзя пользоваться постоянно;
- Нельзя надевать памперсы новорожденному во время дневного сна на первом месяце его жизни;
- Нельзя закрывать памперсом пупочную ранку;
- Пользоваться памперсами можно после первого месяца жизни ребенка и то только когда он спит.

На следующий день после выписки из роддома новорожденного должен посетить врач-педиатр и патронажная сестра из поликлиники. У молодой мамочки будет возможность задать медикам вопросы, которые у нее появились после приезда домой. С этого дня, в течение месяца, врач и медицинская сестра будут посещать малыша, и следить за его развитием. При первом посещении участкового врача отдайте ему документы, выданные в роддоме:

- Выписку из роддома с информацией о прививках новорожденного;
- Сертификат на роды.

По этим документам малышу делают амбулаторную карточку для поликлиники, сертификат на положенные прививки и прививочную форму 63. Обязательно запишите номер телефона для вызова врача на дом.

Для получения малышом экстренной медицинской помощи постарайтесь максимально быстро оформить все его документы это:

- Свидетельство о рождении;
- Прописку;
- Медицинский страховой полис.

Подведем итог. Первые дни новорожденного дома - это самый ответственный период, надеемся, что наша информация поможет с ним справиться без особых сложностей.