

## **Прогулки – как, когда и сколько?**

Сегодня, на очередном занятии Школы, мы поговорим о прогулках с малышом на свежем воздухе.

Малышу (да и маме тоже) необходим свежий воздух – после прогулок повышается аппетит, улучшается кровообращение, становится более спокойным и глубоким сон, к тому же, перепады температур способствуют закаливанию. Солнечный свет необходим для выработки витамина D, который способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата и зубов, предотвращает появление и развитие рахита.



### **Когда можно начинать прогулки с новорожденным?**

В летнее время года можно выносить ребенка на улицу сразу после выписки из роддома, при этом нельзя держать на солнце. Зимой прогулки на улице возможны только при температуре не ниже 15 градусов С.

Первая прогулка должна быть не менее 10-15 минут, и продолжительность её увеличивается до 1,5-2 часов два-три раза в день. Если на улице мороз более 15 градусов С, то прогулку устраивают в комнате: ребенка одевают несколько легче, чем для уличной прогулки, укладывают в кровать, открывают окно или форточку и снижают температуру в комнате на 7-10 градусов С.

### **Сколько времени можно гулять?**

Длительность первой прогулки летом — около 30 минут, зимой — 10—15 минут. В дальнейшем продолжительность прогулки увеличивается. Зимой — на 10—15 минут в день, летом — в зависимости от погоды. Зимой рекомендуется гулять по 1,5—2 часа 2 раза в день, а летом по 2—2,5 часа 2—3 раза в день. Если позволяет погода, то летом вы можете находиться на улице, хоть целый день.

### **Первые прогулки: на руках или в коляске?**

Существует рекомендация: первая прогулка — обязательно на руках у родителей.

Во-первых, в зимнее время первая прогулка будет очень короткой — всего 10 минут. Вывозить на улицу коляску для столь краткого променада — занятие хлопотное и бесполезное. Проще подержать его на руках. Когда длительность прогулки возрастет, гулять с младенцем на руках будет тяжело, вот тут и понадобится коляска. В летнее время длительность прогулки увеличивается гораздо быстрее.

Во-вторых, прогулка может просто не понравиться малышу. Коляска слишком просторна и, может быть, малыш еще не освоился с «большими» пространствами. В этом случае на руках у мамы ему будет гораздо уютнее и спокойнее. И, наконец, новорожденный еще не умеет контролировать положение головы. Если в коляске «простора» слишком много, то малыш будет скользить, а то и перекатываться из стороны в сторону. Это опасно для позвоночника.

Таким образом, первый раз «в свет» лучше действительно выйти с младенцем на руках. Так малышу будет проще приспособиться к новому ритуалу. Ну а дальше, в коляске.

### **Как правильно одевать новорожденного на прогулку?**

Если мама одна дома с ребенком, то сначала она одевается сама, затем — одевает малыша, иначе ребенок вспотеет до выхода на улицу и может там простудиться. Очень важно помнить, что перегрев для малыша может быть даже опаснее, чем переохлаждение, поэтому излишне кутать ребенка нельзя. На улице время от времени можно осторожно проверять рукой, не вспотел ли малыш под одеждой. Одевая ребенка на прогулку, можно опираться на правило «плюс один» — то есть, одежды новорожденному нужно на один слой больше, чем взрослому. Однако крайне важно следить, чтобы у ребенка не мерзла голова, ручки и ножки. Туго укутывать ребенка на прогулку не стоит — он должен иметь возможность двигаться, к тому же плотно спеленутый младенец может быстрее замерзнуть. Лицо ребенка во время прогулки остается открытым. Чтобы определить, комфортно ли малышу, нужно обратить внимание на цвет его лица: если ребенок покраснелся — скорее всего, ему жарко, если он бледнее обычного — холодно.

### **Где гулять с новорожденным?**

Иной раз сложнее ответить именно на этот вопрос, чем на вопрос о времени начала прогулок. Конечно, в городе бывает нелегко найти удобное место для прогулки. Но, тем не менее, не стоит гулять с малышом вдоль автодорог, где и взрослому — то дышать нечем. Тогда пользы от прогулки никакой не будет — скорее наоборот. Оптимальным местом для прогулок можно считать парки, зоны отдыха, скверики и даже детские площадки. В общем, желательно любое место подальше от мест скопления машин, строительства и других проявлений урбанизации.

При соблюдении этих условий, прогулка принесет вам и крохе только радость. А если у вас беспокойный малыш, то вечерняя прогулка пойдет ему только на пользу. Ведь не обязательно гулять только днем. Так что гуляйте — чаще и с удовольствием!

## Азбука молодой мамы

Не секрет, что для многих новоиспеченных родителей первое время после роддома наедине с ребенком часто оказывается очень сложным. Что делать с этим крошечным человечком? Как вообще взять его на руки? Беспокойство и отчаяние тут ни к чему, ведь поводов для переживаний у новоиспеченных родителей и так хватает. Мы обсудим главные правила и советы по уходу за новорожденным.

Итак, мы начинаем с подготовки «приданного» для ребенка

Есть суеверие, что покупать что-либо не рожденному ребенку нельзя, поэтому некоторые мамы специально не готовят «приданное» деткам. Это всего лишь предрассудки. Для будущих родителей и всех родственников настоящее удовольствие – походить по магазинам, выбирая крошечные шапочки и распашонки. Будущей маме подготовка «приданного» помогает настроиться на скорое материнство. К тому же, когда ребенок родится, будет такая суматоха, что спокойно выбирать, стирать и укладывать в стопочки вещи для малыша будет просто невозможно. Итак, что нужно приготовить к появлению крохи на свет:

Пеленки. Всего их понадобится около 20-25. Соотношение тонких и теплых пеленок определяйте исходя из того, в какое время года родится малыш. Кстати, очень удобны трикотажные пеленки: они очень мягкие, хорошо тянутся и облегают тельце.

Кофточки или боди. Распашонки без застежки уже не актуальны, поскольку они не удобны. Лучше всего купить несколько кофточек на кнопке или завязках и несколько боди.

Слитный комбинезон (утепленного комбинезона на первое время хватит одного, а тоненьких можно купить несколько).

Шапочки (трикотажные, без завязок). Достаточно 2-х тоненьких и одной теплой.

Носочки. (мягкие трикотажные) пригодятся даже в теплое время года. Можно смело купить 4-5 пар.

Теплое шерстяное одеяло.

Байковое одеяло или плед.

Некоторые покупки можно оставить на потом и при необходимости поручить их бабушкам. Например – подушка. Малышам до полугода можно спать без подушки, используя вместо нее сложенную пеленку.

### **КРОМЕ ВЕЩЕЙ, К ПОЯВЛЕНИЮ МАЛЫША НУЖНО ПОДГОТОВИТЬ АПТЕЧКУ:**

- детское масло для обработки складочек (можно обойтись стерильным растительным маслом), детский крем;

- для обработки пупочной ранки не требуется ничего, т.к. современные подходы к ведению пуповинного остатка не подразумевают никаких манипуляций, кроме гигиенических - обсушивание после купания и сухое ведение пуповинного остатка;
- термометр для определения температуры воды;
- грелка с вишневыми косточками на случай колик;
- влажные салфетки, ватные диски, стерильная вата, средство для промывания носика, крем под подгузник — для гигиенических процедур;
- впитывающие пеленки и подгузники для новорожденных;

Современные подходы к обработке кожи новорожденных не предполагают применение присыпки, мазей и капель в нос и глаза для здоровых детей.

### **Кое-что для мамы**

После выписки из роддома маме тоже понадобятся кое-какие вещи, которые нужно купить заранее:

- крем Бепантен от трещин на сосках;
- впитывающие прокладки для груди;
- удобное белье для кормления;
- гигиенические прокладки (либо специальные послеродовые, либо обычные, но с максимальной впитываемостью);
- послеродовый бандаж (для лучшего восстановления мышц живота);
- накладки на грудь для кормления;
- молокоотсос.

### **Основные процедуры, которые молодой маме придется выполнять ежедневно и не по одному разу.**

#### **Утренний туалет: моем глазки, чистим носик**

Утренний туалет – это аналог нашего с вами умывания. Приготовьте небольшую миску с теплой кипяченой водой, ватные диски и стерильную вату. Глазки протираем ватными дисками, смоченными водой, совершая движения от наружного края глаза к внутреннему. Затем в каждую ноздрю закапываем по 1-2 капли специальных капель для промывания носа (можно воспользоваться физраствором). Ждем несколько минут, пока корочки слегка размокнут. В это время скручиваем из ватки небольшие жгутики и аккуратно прочищаем ими носик, совершая круговые движения. Засовывать жгутик слишком глубоко нельзя. Такими же жгутиками чистим ушки. Запомните, что новорожденному ребенку проводить туалет носа и ушей можно только ватными жгутиками. Детские ватные палочки с ограничителями предназначены для детей от 1 года. Утром обязательно нужно обработать пупочную ранку. Для этого чистой пипеткой капаем в ранку несколько капель перекиси

водорода. Перекись начинает пениться, отделяя корочки и «вынося» их на поверхность. Эти корочки убираем чистой ватной палочкой, подсушиваем пупочную ранку на открытом воздухе.

### **Меняем подгузник**

Большинство современных мам предпочитают пользоваться одноразовыми подгузниками. Менять одноразовый подгузник младенцу приходится около 10 раз в день: ребенок не должен находиться в одном подгузнике дольше 3-4 часов, а кроме этого, менять подгузник нужно всякий раз после опорожнения кишечника, даже ночью, потому что каловые массы не полностью впитываются подгузником и сильно раздражают кожу.

Перед сменой подгузника малыша надо подмыть. Если он обкакался – с мылом, если нет – теплой водой из под крана (если нет возможности подмыть – протереть влажными салфетками). Если есть раздражение – можно нанести на кожу крем под подгузник, если нет – просто дать коже обсохнуть.

Обязательно нужно беречь пупочную ранку и следить за тем, чтобы застежка подгузника ее не травмировала. Есть специальные подгузники для новорожденных, у которых на месте пупка выемка. Если вы пользуетесь другими – отгибайте край подгузника.

### **Выходим на прогулку**

Если ребенок здоров – гулять с ним можно с первого дня жизни. Относительно детских прогулок справедливо правило «у природы нет плохой погоды». Отменить прогулку можно, только если на улице сильный мороз, аномальная жара или другие экстремальные погодные условия. В плохую погоду можно вынести люльку с малышом на балкон.

Обычно малыши спят в коляске, поэтому время для прогулки мама может выбрать на свое усмотрение. Начинать гулять лучше с 30-40 минут, плавно увеличивая время прогулки. Со временем можно гулять до 4-6 часов в день, разделив это время на 2 «захода».

Самое главное – одежда по погоде. Помните, дети хуже взрослых переносят перегрев, одежда ребенка отличается от одежды взрослых на один слой. На прогулку нужно взять с собой влажные салфетки, сменный подгузник и дождевик для коляски.

### **Кормим**

Если нет никаких противопоказаний – кормить ребенка нужно только грудью. ВОЗ рекомендует исключительно грудное молоко до 6 месяцев, Европейские и Российские рекомендации придерживаются подхода «окна толерантности» - кормить ребенка исключительно грудью до 4 месяцев, в интервал 4-6 месяцев введение прикорма. Это значит, что даже воду давать до этого возраста не стоит, не говоря уже о соках и фруктовых пюре.

Кормить ребенка нужно по первому требованию - на любой плач и беспокойство мама предлагает малышу грудь. Находиться у груди ребенок может до 20 минут. Прикладываться может до 20 раз за сутки, причем в разные дни и время суток может быть различный интервал между кормлениями, но он не должен быть более 3-3,5 часов.

Природа и инстинкты «умнее» нашего разума, ребенок сам знает, сколько и как часто ему нужно сосать грудь.

### **Банные процедуры**

Купать малыша нужно каждый день. Температура воды для купания должна быть около 37 градусов, однако тут лучше ориентироваться на ребенка: кто-то спокойнее себя ведет в более прохладной воде, кто-то в более теплой.

Кипятить воду для купания, как это делали раньше, сейчас не рекомендуют, но до тех пор, пока пупочная ранка не зажила, лучше воду кипятить. Для новорожденных лучше использовать маленькую ванночку. Не нужно заворачивать ребенка в пеленку. Мыть ребенка с мылом и другими средствами можно 1-2 раза в неделю, а в остальное время обходиться водой. При купании не забывайте помыть головку. В конце купания для закаливания можно облить ножки малыша прохладной водой.

После купания малыша нужно хорошенько завернуть в теплую пеленку или полотенце. Головку тоже нужно прикрыть.

### **После купания**

После купания тоже нужно провести кое-какие процедуры:

- обработать пупочную ранку точно так же, как мы делали это утром;
- подстричь ноготки, пока они мягкие от воды;
- протереть все складочки маслом (в том числе область за ушками – там часто образуются корочки).

### **Укладываемся спать**

Большинство младенцев, находящихся на грудном вскармливании, засыпают именно с грудью, на руках, а потом мама должна аккуратно переложить его в кроватку. Ребенок первых месяцев жизни нуждается в «сдерживании», опыт мам показывает, что на сон малышей лучше слегка пеленать, так их собственные движения не доставляют им никакого беспокойства. Новорожденному малышу лучше купить люльку, а не кроватку. Ограниченное пространство более комфортно для младенца, нежели просторная и несоразмерная его тельцу кровать. Очень полезно и комфортно для детей первого полугодия жизни «гнездо» - придание внутриутробного положения (с согнутыми ручками и приведенными к животу ножками), которое можно сделать специальными подушками, мягкими игрушками, свернутыми в рулон махровыми полотенцами. Позу спящего малыша периодически нужно менять, перекладывая его с одного бока на другой. Это нужно для того, чтобы не деформировались кости черепа.

Комнату перед сном обязательно нужно проветрить, температура помещения, где спит малыш – около 20 градусов.

**Подготовила Врач общей практики, главный валеолог Дзержинского района  
Ильюхина Ольга Николаевна**