

Частые вопросы молодых мам

Здравствуйте, дорогие посетители Школы «Здоровое детство».

Очень часто заботливая молодая мама вздрагивает от каждого чиха своего малыша и впадает в растерянность перед многими незнакомыми ей явлениями. Попробуем разобраться с самыми частыми вопросами молодых мам.

Странный цвет и сухость кожи младенца

Кожа недавно рожденного ребенка может иметь красноватый, желтоватый оттенок. Первое связано с очень тонким слоем подкожного жира: красный оттенок — это просвечивающие через кожу кровеносные сосуды. Желтизна бывает следствием повышенного содержания билирубина и уходит, когда печень начинает активнее работать.

Сухость и шелушение кожи – тоже нормальное явление. Так кожа адаптируется к новой воздушной среде. Обычно шелушение проходит через месяц после рождения. Ускорить этот процесс можно, смазывая шелушащиеся участки детским кремом или маслом.

Малыш икает

Обычно икота у младенцев возникает из-за излишков воздуха, попавшего в желудок при кормлении. Лучший способ избавиться от нее – поносить малыша «столбиком» и сделать массаж живота.

Ребенок срыгивает

Срыгивание – это следствие незрелости пищеварительной системы и специальный детский механизм «борьбы» с перееданием. В качестве профилактики следите за тем, чтобы малыш правильно захватывал грудь (так он не наглотается лишнего воздуха), и держите его «столбиком» после кормления. В целом же срыгивание ни чуть не опасно. В норме ребенок может срыгнуть несколько раз в день. Если это случается чаще и срыгивание продолжается дольше 6 месяцев – нужно обратиться к неврологу.

Ребенок чихает и кашляет

Если никаких признаков простуды при этом нет (насморк, высокая температура) – это естественные рефлекссы самоочищения организма от слизи в горле и носу.

Как одевать ребенка

Организм ребенка еще плохо удерживает тепло и не может поддерживать постоянную температуру. Это нужно учитывать и дома, и на улице. Чрезмерно кутая, ребенка легко можно перегреть, а оставляя раздетым – наоборот, переохладить. Главное правило одевания для малыша: одевать как себя + один слой одежды.

Одежда должна быть сшита из натуральных тканей, иметь удобную конструкцию и безопасные застежки. Лучше всего выбирать кофточки и комбинезоны, которые можно легко одеть, не выворачивая ребенку ручки и ножки и не пропихивая головку в узкую горловину. Вся фурнитура (кнопки, пуговицы) должна быть качественной и надежно пришитой, чтобы ребенок не мог оторвать и проглотить мелкую деталь одежды.

Как понять, тепло ли ребенку

Температура ручек и ножек в этом вопросе ни о чем не говорит, потому что они у младенцев часто прохладные из-за плохой терморегуляции. Чтобы понять, тепло ли ребенку, нужно потрогать его шею: если она прохладная – лучше одеть малыша потеплее. Если шея влажная и горячая - ребенку жарко.

Можно ли давать ребенку соску?

Если есть планы на успешное и долгое кормление грудью – лучше не надо, во всяком случае, месяцев до 6, пока лактация полностью не установится. Соска сбивает ребенка с толку, он начинает путать мамину грудь и ее силиконовый заменитель, и может вообще отказаться от груди. Но сосание - это естественная потребность ребенка и, если он быстро наедается, то сосания может ему не хватить - в таком случае можно предложить пососать пустышку. Кроме того, есть мнение, что сосание соски плохо влияет на формирование прикуса.

Что делать, если ребенок сосет палец?

Сосание пальца – проявление сосательного рефлекса, характерного для младенцев. Первое, что нужно сделать – предложить малышу грудь: возможно, он голоден. Сосание пальца может быть проявлением стрессовой реакции: ребенок сосет, чтобы успокоиться. В любом случае, это нельзя игнорировать. Попробуйте понять причину и устранить ее.

Стоит ли бежать к ребенку по первому крику и брать его на руки?

Ответ однозначный – да. Какой бы ни была причина плача - игнорировать ее нельзя. Ребенок может плакать не только от голода и физического дискомфорта. Он может просто нуждаться в маминой ласке и тепле – это такая же жизненно важная потребность, которую обязательно нужно удовлетворять.

Как бороться с коликами?

Профилактика всегда лучше, чем лечение, поэтому в рамках профилактики выкладывайте ребенка на животик, делайте легкий массаж животика, носите «столбиком» после еды. Если приступ все же начался – дайте лекарство, приложите к животу что-то теплое (грелку, нагретую утюгом пеленку). В экстренных случаях, когда ничего не помогает и приступ не проходит – поставьте газоотводную трубку.

Как обращаться с ребенком, чтобы не напугать его?

Новорожденные малыши очень специфически реагируют на звуки: под монотонный гул пылесоса малыш может спокойно спать, а вот резкие громкие звуки кроху очень пугают. Окружать малыша тишиной совершенно не обязательно, но чтобы ребенок не испугался, нужно избегать резких звуков.

Вообще, все движения и действия мамы должны быть плавными. Малыш может сильно испугаться, если при купании его резко погрузить в воду, или если его резко положить на пеленальный столик. Пока ребенок не адаптировался – все, что его окружает в «большом мире», может вызывать тревогу, так что осторожность нужна во всем.

Что делать, если появились опрелости?

С этой неприятностью сталкиваются почти все мамы. Красные корочки и сильное раздражение появляются тогда, когда кожа малыша долго соприкасается с влагой. В одноразовых подгузниках опрелости у ребенка появляются значительно реже, чем в пеленках. Если подгузник не переполняется – влага впитывается в него быстро и кожа малыша с ней почти не контактирует, так что отказываться от подгузника в пользу пеленок в случае появления опрелостей не стоит.

Раздраженная кожа нуждается в заживлении и увлажнении. Постоянно подмывать малыша с мылом при опрелостях не надо: мыло сильно сушит кожу и только усиливает ощущение дискомфорта. Нужно подмывать малыша водой, а затем смазывать раздраженное место маслом или заживляющим кремом (Бепантен, Бюбхен). Обязательно нужно устраивать воздушные ванны, то есть оставлять малыша без пеленки и подгузника. При купании можно использовать травы (ромашку, череду) – они тоже оказывают заживляющий эффект.

Рекомендации для пап

Главный совет папам – правильно подготовиться к встрече жены из роддома. Цветы, шарики и украшение комнаты – это здорово, но любая мама больше оценит, если вы освободите ее от домашней работы, которой за несколько дней в роддоме может накопиться очень много. После выписки из роддома хочется скорее добраться домой, чтобы наконец-то помыться в своей ванне и полежать на своей кровати, так что горы невымытой посуды и разбросанные вещи совсем не обрадуют супругу. К тому же, далеко не все женщины готовы порхать после родов. Большинство чувствует себя не важно: слабость, боли от швов, усталость. Это нужно учитывать не только к моменту выписки, но и вообще первое время после появления малыша на свет. Чтобы войти в ритм и начать справляться с ребенком и домашними делами, молодой маме нужно время.

Уход за новорожденным только на первый взгляд кажется чем-то очень сложным. Уже через месяц любая мама все манипуляции делает «с закрытыми глазами» и по интонации плача понимает, что беспокоит любимое чадо.

Самое важное в уходе за малышом – делать все с любовью и максимально «включаться» в жизнь маленького человечка. Именно это, а не «механический» уход, делает ребенка счастливым, спокойным и здоровым.

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