

Жизнь после родильного дома: уход за новорожденным ребенком.

Замечательно когда у молодой матери есть возможность пройти специальную Школу матери перед выпиской из родильного дома! Если же подобное обучение не проводилось в родильном доме, родителям первенца придется самостоятельно осваивать необходимые навыки ухода за новорожденным ребенком. В настоящей статье предлагается информация об основных аспектах этого процесса.

Сон ребенка.

Известно что новорожденные дети спят по 20 часов в день, и по мере взросления ребенок проводит всё больше времени бодрствуя. Так, в 2-3-месячном возрасте ребенок спит 3 раза в день, а с 8-10-месячного возраста - уже всего 2 раза в день. Родителям первенца зачастую бывает сложно приспособиться к новому режиму в семье, но при этом важно знать что слишком долгий сон новорожденного ребенка нежелателен. Желудок ребенка еще очень крохотный и нуждается в регулярном наполнении. В случае когда новорожденный спит дольше чем 4 часа перед каждым вскармливанием, педиатр может посоветовать будить ребенка каждые 3 часа для кормления. Восполнить потерю сна молодым родителям можно, организовав поочередное кормление ребенка в ночное время. Для этого матери нужно заранее приготовить молоко для ребенка, используя молокоотсос или готовую молочную смесь. Здесь нужно заметить что педиатры рекомендуют воздержаться от использования молокоотсоса в первые 6 недель, в течение которых устанавливается и закрепляется объем подачи грудного молока у матери.

Кормление ребенка.

В основном новорожденные нуждаются в кормлении каждые 2-3 часа. Часто современные родители позволяют ребенку самому определить режим питания, основываясь на его потребностях. Инстинкт сосания развивается у ребенка еще в утробе матери. Достаточно коснуться центральной части губ малыша, и он инстинктивно откроет рот, он готов для кормления. При этом важно чтобы ребенок захватывал сосок груди полностью вместе с ареолой (пигментная окружность вокруг соска груди), тогда кормление произойдет успешно, без дискомфорта для обоих матери и ребенка. Грудное молоко, обладая антителами и ценными питательными веществами, несомненно, является лучшим источником питания ребенка, однако не нужно грустить если выбор матери сделан в пользу искусственных смесей. Кормление ребенка это глубоко эмоциональный, интимный процесс установления связи между ребенком и родителем, и самое главное участвовать в нём с радостью, ведь новорожденные дети усваивают информацию об окружающем мире через общение со своим родителями.

Стул ребенка.

Самый первый стул ребенка имеет темный, черно-зеленый цвет. В последующие дни цвет стула меняется на желтый, если ребенок находится на грудном вскармливании; и на светло-коричневый - если ребенок питается искусственными смесями. В течение первого месяца жизни стул ребенка должен быть регулярным, 2 раза в день или чаще. Американские врачи рекомендуют молодым мамам вести дневник испражнений ребенка, так как недостаточная частота мочевых испусканий, например, может быть симптомом обезвоживания, недостаточного питания малыша. Намочить 6 подгузников в день - это минимальная норма для новорожденного после 4 дней жизни.

Гигиена новорожденного.

До заживления пупочной ранки новорожденного ежедневно нужно протирать с помощью ватного тампона чистой водой комнатной температуры. После каждого испражнения половые органы, ягодицы и складки кожи промываются теплой водой, высушиваются мягким полотенцем и смазываются вазелином с целью

избежать раздражения кожи при последующих испражнениях. После заживления пупочной раны ребенка можно купать ежедневно, а через 6 месяцев - каждые 2-3 дня. Купать ребенка первый месяц после выписки из родильного дома нужно ежедневно, а через 6 месяцев - каждые 2-3 дня, в зависимости от состояния ребенка. Для купания можно использовать теплую воду из-под крана, температуры 36-37°C. Измерить температуру воды можно с помощью аптечного водяного термометра. Купание, также как протирание, нужно начинать с аккуратного протирания лица ребенка, поддерживая шею и голову ребенка свободной рукой. Затем намылить и вымыть волосы ребенка. Следующим шагом будет помещение ребенка в ванночку, при этом голова ребенка находится на запястье матери, а другой рукой мать поддерживает ребенка под ягодицами, между ног, постепенно опуская ребенка в воду. Подрастая многие младенцы смогут побить ногами в воде, покрутиться, а пока что можно спокойно подержать ребенка, вымыть шею, руки, ноги, подмышечные впадины и область гениталий. После ванны важно тщательно высушить все складки кожи на теле и смазать небольшим количеством растительного масла.

Общение с ребенком.

Новорожденный ребенок познает мир через органы осязания, органы слуха, так как органы зрения пока еще не достаточно сильно развиты. Ребенку очень необходимо слышать обращение матери к нему, чувствовать тактильный контакт. Поэтому так важно для матери не отвлекаться на разговоры с другими людьми во время грудного вскармливания, ведь ребенок в этот момент настроен на общение с матерью и может тревожиться если она обращается не к нему. Мать может общаться с малышом через песни, монологи. Делать массаж ребенку, прикладывать к своему телу. На самом деле общение матери с ребенком начинается задолго до рождения ребенка, еще на стадии фетуса (зародыша) ребенок чувствует все эмоции, состояния, испытываемые матерью. Так закладывается эмоциональный контакт, длящийся на протяжении всей жизни ребенка.

Забота матери о себе: физический и эмоциональный аспект.

Молодым матерям особенно важно уделять достаточное внимание своему эмоциональному здоровью в ранний период после родов. Гормональная перестройка организма, возрастающие заботы о ребенке, недостаток сна и изменения в стиле жизни способны повлиять удручающе на настроение женщины. Существует множество способов восстановления эмоционального баланса, всё зависит от индивидуального случая! Совместный дневной сон с ребенком, прогулки на свежем воздухе, хорошее питание и физические упражнения являются самыми распространенными способами восстановления, а также общение с друзьями, любимые хобби способны вернуть хорошее состояние духа. Ведь у здоровой матери - здоровые дети.

Рождение ребенка открывает новую главу в жизни женщины. В процессе заботы о своем ребенке, она меняется каждый день, осваивая эту сложную роль в совершенстве. Настоящая статья создана с целью краткого ознакомления с важнейшими аспектами ухода за новорожденным ребенком.

А.У.Тналиева, Эдмонтон, Канада