УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

Воспитание новорожденного может быть трудным и изнурительным занятием.
В первые несколько дней и недель старайтесь чаще прижимать ребенка к себе и баюкать его.
Обязательно удовлетворяйте его основные потребности: кормите, меняйте подгузники и укладывайте спать.
Если вам трудно, обратитесь за помощью к своему партнеру, семье и друзьям.
В течение первых нескольких дней и недель вы узнаете своего ребенка и узнаете, как ухаживать за ним.
Каждый ребенок уникален и рождается со своим собственным темпераментом.

Гигиена и ежедневный уход

Забота о безопасности и гигиене вашего ребенка поможет вам лучше узнать своего малыша и сблизиться с ним. Попробуйте разговаривать, петь, играть, обнимать его, пока вы купаете или меняете подгузник или укладываете спать. Это способствует его развитию и создает любящие отношения между родителем и малышом.

Уход	Что ожидать?	Что делать?
Сон	Ваш новорожденный может спать до 18 часов в сутки. По мере взросления они тратят на сон меньше времени в день, но продолжительность сна становится длиннее.	Чтобы помочь вашему малышу научитьсязасыпать самостоятельно: - Разработайте рутинные успокаивающие привычки перед сном, такие как купание или колыбельная. Когда ваш малыш подрастет, вы, захотите почитать ему сказку на ночь. - Заведите привычку укладывать ребенка в кроватку когда он проявляет признаки усталости. - Перед сном и во время дневного сна всегда укладывайте его на спину.
Гигиена **Уход за кожей**	Важно регулярно менять подгузники. При каждой смене подгузника подмывайте гениталии. Прежде чем надевать чистый подгузник, убедитесь, что кожа сухая.	- Используйте влажные салфетки без запаха или тряпочку, смоченную водой, для удаления мочи или стула (можно добавить мыло). - Для девочек: вытирать движением спереди назад, обязательно протереть складки и половые губы. - Половые органы у мальчиков можно подмывать в любом направлении. У необрезанных мальчиков не нужно вытягивать крайнюю плоть, обнажать головку полового члена (у мальчиков при рождении физиологический фимоз). У обрезанных мальчиков следуйте инструкциям по уходу, которые дает вам лечащий врач. - Меняйте подгузник вскоре после дефекации (испражнения могут раздражать кожу ребенка). - Не используйте рутинно крема и присыпки. Только в случае появления покраснения и раздражения кожи.

		- Если у вашего ребенка жидкий стул, нанесите защитный крем или цинковую пасту для предотвращения раздражения кожи. - Чтобы предотвратить появление опрелостей, чаще меняйте подгузник. Перед сменой подгузника подмойте ребенка, если имеются признаки раздражения кожи. Чаще оставляйте ребенка без подгузника в случае наличия опрелостей или раздражения кожи.
Купание	Нет необходимости купать ребенка каждый день. Вместо этого вам следует ежедневно умывать лицо, ручки и протирать гениталии при каждой смене подгузника.	- Чтобы искупать вашего ребенка убедитесь, что в комнате тепло. Добавьте всего несколько сантиметров теплой воды на дно ванны. - Температура в помещении должна быть 23-25С, температуры воды 37С. Обязательно проверяйте температуру воды перед купанием. - Крепко держите своего ребенка. - Используйте мыло, если хотите, но в этом нет необходимости. -Глазки можно протирать влажным тампоном от внешнего угла глаза к внутреннму. - Хорошо просушите кожу ребенка полотенцем. - Никогда не оставляйте ребенка одного во время купания. Ребенок может легко утонуть даже в небольшом количестве воды. Если вам нужно выйти из помещения, возьмите его с собой.
Пуповина	Пуповина естественным образом высохнет и отпадет в течение 1-3 недель. Сначала пуповина будет бледно-желтого цвета, затем постепенно потемнеет и прежде чем отвалиться станет коричневой, После отпадения возможна незначительная кровоточивость	- Специального ухода за пуповиной не требуется. - Не рекомендуется обрабатывать пупочный остаток антисептиками (зеленкой, спиртом, марганцовкой), достаточно его держать сухим и чистым. После купания аккуратно вытрите пуповину, чтобы она оставалась сухой. - Не закрывайте пупочный остаток подгузником. - Обратитесь к врачу, если у вашего ребенка поднялась температура и на пуповине появились какие-либо признаки инфекции: припухлость околопупочной области, покраснение, гной, неприятный запах, кровотечение.
Уход за ногтями	Нет подстригайте ногти ребенка в течение 1 недели жизни, так как это приводит к повреждению его мягкой ногтевой пластины. Не рекомендуется удалять кожу	- Используйте специальные ножницы или пилочки для новорожденных. - На ногах подстригайте ногти по прямой линии, на ручках оставляйте закругленными - В случае выраженного беспокойства ребенка подстригайте ногти после ванны или перед сном или во время кормления.

	вокруг ногтя («заусенцы»), так как это часто приводит к инфицированию и воспалению тканей пальца.	

В первые несколько дней после рождения вы можете заметить, что ваш ребенок быстро меняется. Хотя обычно все проходит хорошо, важно осознавать, когда что-то идет не так. Доверяйте своей интуиции. Как родитель, вы узнаете, что является нормой для вашего ребенка, а когда пора вызывать врача или ехать в больницу.

Изменения	Что нормально и что нужно делать?	Когда следует обратиться к врачу?
Кожа	Цвет кожи ребенка может варьироваться в зависимости от его этнической и расовой принадлежности (от светлой до темной). Цвет кожи показывает (розовый оттенок), что ребенок хорошо дышит и получает достаточное количество кислорода (кожа может покраснеть и покрыться пятнами, когда ребенок плачет). В первые несколько дней стопы могут слегка посинеть. У младенцев на лице часто появляются прыщи, похожие на угревую сыпь (не выдавливайте их, они исчезнут сами по себе). На теле ребенка могут быть родимые пятна. Желтуха, которая часто встречается у новорожденных, может привести к тому, что кожа и белки глаз станут слегка желтыми. Желтуху может быть трудно заметить, особенно у детей с более темным оттенком кожи. Желтуха обычно начинается в первые несколько недель и обычно проходит в течение нескольких недель.	Обратитесь к врачу, если: - Ваш ребенок плохо сосет и кажется сонным/вялым. - Вас беспокоит желтуха ребенка, цвет его кожи или глаз - Вас беспокоит родимое пятно ***Позвоните в скорую помощь если лицо и тело вашего ребенка посерели или посинели!***
Голова	Кости головы новорожденного еще не срослись, поэтому у него будут мягкие участки на передней и задней частях головы. Голова и шея вашего ребенка очень нежные (всегда придерживайте голову). Голова вашего ребенка может иметь странную форму из-за прохождения через родовые пути (через несколько недель она станет более округлой).	Обратитесь к врачу, если: - «молочные корочки» вашего ребенка не проходят - вас беспокоит форма головы вашего ребенка

	«Молочные корочки» (себорейный дематит) - это сухая желтая корка, которая образуется на волосистой части головы (это очень распространенное явление, которое обычно проходит само по себе). Чтобы избежать появления молочных корочек, тщательно ополаскивайте голову ребенка во время купания и аккуратно расчесывайте его волосы и голову каждый день. Чтобы обработать молочные корочки, вы можете нанести на голову малыша небольшое количество детского или растительного масла и оставить на час. Затем вымойте волосы малыша детским шампунем и аккуратно расчешите щеткой.	
Носовое дыхание	Младенцы чихают, чтобы прочистить носовые проходы. Для младенцев нормально чихать несколько раз в день.	Обратитесь лечащему врачу, если ваш ребенок чихает и есть другие симптомы, такие как насморк, лихорадка (высокая температура) или кашель.
Дыхание	Дыхание ребенка часто бывает нерегулярным. Ребенок может: - дышать быстро, а затем делать паузы - делать паузы между вдохами продолжительностью до 10 секунд 30 - 60 дыханий в минуту это нормально	Если вас беспокоит дыхание вашего ребенка, обратитесь к врачу. Признаки такого дыхания: - Появление одышки - Раздувание ноздрей при вдохе - Хрипы - Затрудненное дыхание - Учащенное дыхание - При вдохе кожа между ребрами втягивается (западает). ***Если вы считаете, что вашему ребенку требуется срочная медицинская помощь вызовите скорую!***
Ротовая полость	У младенцев в норме слизистые рта розовые и влажные. Однако у некоторых детей может развиться инфекция во рту, известная как молочница. Это происходит при чрезмерном росте дрожжевых грибков, которые обычно находятся на коже и слизистых оболочках. Молочница может вызвать появление белых пятен во рту ребенка (на деснах,	- Если вы подозреваете, что у вашего ребенка молочница, обратитесь к врачу. - Если вы кормите грудью, вам, вероятно, также потребуется лечение, поскольку молочница может передаться и вам.

	щеках или языке), которые не исчезают при легком растирании пальцем. Это также может привести к появлению опрелости. Если врач диагностировал у вашего ребенка молочницу, вы можете принять меры для предотвращения повторного заражения. Важно тщательно очищать все предметы, которые соприкасаются с полостью рта вашего ребенка, такие как: - пустышки, - соски, - бутылочки - игрушки.	
Температура тела	Проще всего измерить температуру ребенка в подмышечной впадине. Однако этот метод может быть неточным. При измерении в подмышечной впадине: - Нормальная температура колеблется от 36,5 до 37,5 градусов. - Лихорадка - это температура 37,6 градусов или выше. Показания ректальной температуры являются более точными, но их следует использовать только по указанию врача. При измерении ректальной температуры: - Нормальная температура колеблется от 36,6 до 37,9 градусов. - Лихорадка — это температура 38 градусов или выше. Не используйте дистанционные термометры для определения температуры у новорожденных на лбу или ухе. Вместо этого обратите внимание на другие симптомы, такие как: - Сонливость - Покраснение или бледность кожи - Потливость - Снижение аппетита (плохо сосет/не сосет)!!! Если у вашего ребенка повышенная температура, примите следующие меры: - Увеличьте частоту грудного вскармливания или искусственного вскармливания из бутылочки, чтобы предотвратить обезвоживание! - Оденьте своего ребенка в легкую, дышащую одежду, чтобы ему не было	Если у вашего ребенка младше 3 месяцев лихорадка, немедленно обратитесь врачу или обратитесь в отделение неотложной помощи. Если у вашего ребенка (старше 3 месяцев) лихорадка: - Внимательно наблюдайте за ним на предмет любых других признаков заболевания. - Вызовите врача.

	жарко.	
Срыгивание	Для младенцев нормально срыгивать небольшое количество молока после кормлений. Наиболее часто это возникает при смене положения ребенка. Срыгивания происходят из-за того, что желудок и пищевод развиты не полностью. Срыгивание: - Обычно уменьшается после первых шести месяцев. - Часто прекращается примерно через 12 месяцев. - Может быть вызвано определенными заболеваниями, такими как пищевая аллергия или непереносимость лактозы. Помогает при срыгивании: - Держите головку ребенка слегка приподнятой во время кормления. - Стимулируйте отрыгивание воздуха как во время, так и после кормления. - Избегайте перемещения ребенка вскоре после кормления.	Обратитесь к врачу если у вашего ребенка: - Частые (сильные) приступы рвоты (срыгивания отличаются от рвоты тем, что при срыгивании пища выходит без усилий). - Срыгивает молоко с прожилками крови. - Давится когда срыгивает.
Плач	Плач - это нормальное явление, который является одним из способов самовыражения вашего ребенка. Дети плачут, когда они: - голодны - у них грязный подгузник - им жарко или холодно - нуждаются в ласке - чувствуют любой дискомфорт - чувствуют боль Когда ваш ребенок плачет, вы можете: - сменить ему подгузник на чистый - покормить его - прижать к груди - спеть или напевать колыбельную - прикоснитесь к его коже, чтобы почувствовать, не слишком ли он горячий или холодный - мягко покачайте его на руках Если эти советы не помогут успокоить малыша, попробуйте: - создать “белый шум” при включении пылесоса или сушилки - покачать на качелях - взять с собой на прогулку в коляске или на	***Обратитесь к вашему лечащему врачу в случае длительного беспокойства ребенка!***

	короткую поездку в автомобиле	
Стул	В первые несколько дней после рождения: - Стул вашего ребенка будет вязким, черным или темно-зеленым (это называется меконий) - Частота отхождения стула обычно не менее 1 раза в сутки. После первых нескольких дней: - Стул становится более жидким, цвет становится желтым, зеленым или корчиневым - Частота стула обычно не менее 2-3 раз в сутки. Примерно через 5 дней стул вашего ребенка будет зависеть от того, на каком вскармливании он находится (грудном или искусственном). *Если вы кормите грудью:* - Стул вашего ребенка будет золотисто-желтым, мягким, жидким, с комочками или будут выглядеть так, будто в них есть семечки - В первые несколько недель ваш ребенок будет опорожняться 3 раза в сутки небольшими порциями или 1 раз в день — обильно - После 1 месяца ваш ребенок может опорожняться раз в несколько дней, а иногда и раз в неделю. *Если вы находитесь на искусственном вскармливании:* - Стул вашего ребенка будет меняться от бледно-желтого до светло-коричневого цвета, по консистенции пастообразный или густой - В первые несколько недель стул ребенка будет отходить 1-2 раза в день - Через 1 месяц стул будет отходить один или два раза в день. Стул может раздражать кожу вашего ребенка и вызывать сыпь. Меняйте подгузник сразу после того, как отойдет стул. Если кожа вашего ребенка раздражена, при смене подгузника. используйте защитный крем.	Обратитесь к врачу, если: - Стул вашего ребенка после первых нескольких дней кормления стал черным. - Стул вашего ребенка стал красным, серым, белым или бежевым. - Вы опасаетесь, что у вашего ребенка запор (задержка стула). Запор - это состояние которое определяется как редкая (не более 2 дефекаций в неделю) или затрудненная, возможно болезненная дефекация. Состояние это длиться две недели и более и характеризуется изменением консистенции стула, обычно он становится меньшим по объему, сухим и твердым. Только у очень небольшого числа детей запоры симптом серьезной болезни – у менее 5% всех обратившихся с этой проблемой.
Моча	Моча вашего ребенка должна быть светло-желтой.	Обратитесь к своему врачу, если:

	Насколько сильно изменится объем мочи вашего ребенка в первые несколько дней? Вот примерное представление о том, чего вы можете ожидать: • 1-й день: 1 мокрый подгузник • 2-й день: 2 мокрых подгузника • 3-й день: 3 мокрых подгузника • 4-й день: 4 мокрых подгузника • с 5-го по 7-й день: 5 мокрых подгузников • через 7 дней: 6 мокрых подгузников. В первые 2-3 дня после рождения в моче вашего ребенка могут быть обнаружены оранжевые кристаллы или моча ребенка приобретает розовый оттенок. Убедитесь, что ребенок получает достаточное количество молока/молочной смеси. Это должно прекратиться само по себе. Если вы используете детскую смесь обязательно следуйте инструкциям по разведению.	- Через несколько дней после рождения вы все еще видите оранжевые кристаллы или розовую мочу во влажном подгузнике (это может быть признаком обезвоживания). - Вас беспокоит количество мокрых подгузников.
Икота	Нормально, если у вашего ребенка икота. Она часто случается после кормления. Если вы хотите прекратить икоту попробуйте его покормить.	Икота прекратится сама. Нет необходимости беспокоиться или обращаться к врачу.

Вызываете скорую, если ваш ребенок:

- мог проглотить яд, алкоголь, лекарства или наркотики
- испытывает трудности с дыханием или глотанием
- задыхается, тяжело и часто дышит. Остановка дыхания, или очень редко дышит.
- имеет бледно-синий, серый или очень бледный цвет лица или губ
- имеет опухший язык, рот или горло
- имеет сиплый голос или плач
- потерял сознание
- не реагирует на взаимодействие, во время бодрствования.

Это не полный список. Если у вас возникли сомнения, проконсультируйтесь с врачом или обратитесь за неотложной медицинской помощью.

Адаптировано:
Кайгородова А.В. MD
Кощеева Е.Ю. MD
Одинцов В.А. MD
Фомичев М.В. MD. Руководитель педиатрической службы ГБУЗ ТО «Перинатальный центр» (г. Тюмень)

Источник:
© Public Health Agency of Canada 2023
PRINT Cat.: HP15-66/2023E
PDF Cat.: HP15-66/2023E-PDF
Pub.: 220772 ISBN: 978-0-660-47637-7 ISBN: 978-0-660-47636-0