**Памятка по уходу за новорожденным**

Кормите малыша по требованию, и если ребенок не просыпается более 3-х часов, его можно попытаться разбудить для кормления, в том числе и в ночное время.

Держите малыша у груди не менее 20 минут. Не рекомендуется давать малышу никакого питья и другой пищи, кроме своего молока, если Ваш педиатр не назначил его специально.

Сцеживать молоко не нужно, просто дайте ребенку возможность полностью опорожнить грудь, и тогда молока будет столько, сколько необходимо. Если на Ваш взгляд ребенок не наелся, можно предложить ему другую грудь, но в следующее кормление начните с той груди , из которой докармливали.

Температура в помещении, где находится малыш, должна бать 20-25 градусов. При этой температуре ребенок может быть одет в подгузник, ползунки, кофточку с длинным рукавом. Если у него мерзнут ножки, то можно одеть носочки. Шапочку надевать не нужно. Непродолжительные воздушные ванны полезны для укрепления иммунитета ребенка. Их проводят во время переодевания, оставляя его голеньким на 5-7 минут. Не пеленайте малыша в пеленки. Он много месяцев имел возможность свободно двигаться, а когда ему стало слишком тесно, он родился, чтобы обрести новую свободу. Менять распашонку рекомендуется не менее 2 раз в день (утром и вечером, после купания), а ползунки по мере загрязнения.

Проветривайте комнату не менее 3-х раз в день. Во время проветривания выносите кроху в другую комнату.

Купать ребенка можно, даже если у него не отпал пуповинный остаток. Просто обсушите пуповину после купания. Подмывайте ребенка после каждого опорожнения кишечника. Если ребенок только помочился, подмывать не нужно. Девочку подмывайте спереди назад. Не допускайте, чтобы ребенок находился в испачканном подгузнике. Кипятить воду не обязательно. Марганцовку в воду добавлять не следует - она «сушит» кожу и убивает не только «вредных», но и «полезных» для нашей кожи микробов. Не чаще 2-х раз в неделю можно добавлять в воду отвар детского сбора для купания. С мылом кроху следует мать только 1 раз в неделю. Температура воды для купания 36-37 градусов, а для споласкивания 35-36 градусов. Воды следует наливать столько, чтобы тельце ребенка было полностью покрыто водой. Не опасайтесь, что вода попадет в ушки (ребенок до 9 месяцев жил в жидкой среде), просто просушите их после купания и пока не высохнут волосы, наденьте шапочку. В помещении, где Вы купаете, температура воздуха должна быть не менее 22 градусов. Если купаете в комнате, прикройте форточку.

После купания обсушите ребенка промокательными движениями мягким полотенцем. Складки обрабатывайте вазелиновым (детским маслом) или детским кремом. Сперва за ушами, затем шея, подмышки, локтевые складочки, подколенные, паховые и ягодичные. После использования одноразовых подгузников смажьте кожу ягодиц детским кремом.

Если пуповина не отпала – не волнуйтесь. К 2-х недельному возрасту отпадение обычно происходит самостоятельно. Если этого не произошло, Вас проконсультирует Ваша детская медицинская сестра или Ваш участковый педиатр.

Самое главное держать пуповину чистой и сухой. Если пуповина отпала, то образуется так называемая пупочная ранка. Её можно обрабатывать 0,5% спиртовым раствором хлоргексидина, или спиртовым раствором бриллиантового зеленого («зеленки»). Хорошо растяните края пупочной ранки палочкой с ватой смоченной одним из перечисленных растворов, обработайте ранку по кругу изнутри кнаружи. Если в течение всего для пупочная ранка сухая и чистая, кожа вокруг обычного цвета, после купания просушите ее чистой ватной палочкой.

 Если кожа вокруг пупочной ранки покраснела ил из ранки выделяется гной или мутное белесоватое отделяемое немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Умывайте утром ребенка, используя вату, смоченную теплой кипяченой водой, а когда малыш подрастет, умывайте проточной водой, также как умываетесь сами. Промывать глаза необходимо, только если это рекомендовано специально Вашим врачом. При необходимости почистить нос ребенку (если затруднено носовое дыхание ребенок не может сосать грудь). Помните, что при очищении носовых и слуховых проходов нельзя использовать твердые предметы. Скрутите ватный жгутик между пальцами или ладонями, смочите его вазелиновым маслом и вращательными движениями по очереди очистите носовые ходы. Иногда может помочь закапывание 3-4 капель физиологического раствора в каждый носовой ход. Очищать слуховые ходы не следует. Можно почистить только ушную раковину (например, если ребенок срыгнул и молоко попало в ушко). Если Вам кажется, что слуховой ход все же следует очистить, то обратитесь за помощью к медицинским работникам.

**Никогда не капайте свое грудное молоко малышу в нос, глаза и ушки! Это питательная среда для размножения микробов**.

Ногти постригайте очень осторожно, специальными ножницами.

**Никогда не оставляйте ребенка на столе, кровати, диване без присмотра (даже если Вам кажется, что он не может перевернуться).**

**Вообще не оставляйте ребенка надолго одного!**

Совместный сон в одной кровати с родителями (и другими детьми) с точки зрения возможной асфиксии не безопасен.

**Совместный сон может быть фактором риска удушения малыша!**

Оптимальным будет сон в родительской спальне, но не на родительской кровати. Поставьте детскую кроватку впритык к своей.

**Состояния, требующие срочной консультации участкового врача:**

1. Срыгивание – это процесс возвращения (через пищевод и рот) только что съеденного, но не переварившегося в желудке молока. Срыгивание может возникнуть в процессе или непосредственно после кормления. Если количество срыгиваний в день больше 5, они обильные и выходят фонтаном, при этом ребенок медленно набирает в весе или теряет его, беспокоен, плохо спит и часто плачет – это причины для немедленного обращения к врачу.
2. Колики – это приступы раздражительности, возбуждения или плача у детей, связанные с болью в кишечнике при избыточном газообразовании. Нередко колики возникают во время кормления: ребенок неожиданно кричит, ведет себя беспокойно. Поджимает ножки. Эпизоды беспокойства, длящиеся более 3-х часов в день и не менее 3 дней в неделю, требуют обращения к врачу.
3. Стул новорожденного должен быть однородным, кашицеобразным, без примеси крови и слизи. Если ребенок опорожняется реже 1 раза в 2 суток и есть беспокойство, вздутие живота, снижение аппетита, а также наличие частого, водянистого стула требуется консультация.
4. Здоровый ребенок спит 18-22 часа в день. Он пробуждается, просит грудь, начинает сосать и здесь же у груди опять засыпает, завершив трапезу. Сниженная активность и вялость в течение суток показание для обследования ребенка.
5. Появление и усиление желтухи после 10 дня жизни, бледности, мраморного рисунка кожного покрова, синюшности (цианоза) – показания для обращения к врачу.

***С уважением, коллектив Городского перинатального центра г. Улан-Удэ***