

Всё о новорожденном

Уход за новорожденным и основы грудного вскармливания

Блок 1. Анатомо-физиологические особенности и первые дни.

1. Особенности новорожденного

Новорожденный - это не уменьшенная копия взрослого. Его органы имеют свои особенности:

- Кожа: Очень тонкая, ранимая, богата капиллярами. Терморегуляция несовершенна (ребенок быстро перегревается и переохлаждается).
- Пупочная ранка: Место, где отпал пуповинный остаток, требует стерильности.
- Кости: Мягкие, гибкие, череп имеет «роднички» (участки, не прикрытые костями) для роста головного мозга.

2. Признаки доношенного ребенка

Зрелость малыша определяют по следующим критериям:

- Рост от 45 до 55 см, вес от 2500 до 4500 г.
- Крик громкий, тонус мышц (поза «эмбриона») сохранен.
- Рефлексы выражены (сосательный, глотательный, хватательный, поисковый).
- Подкожно-жировой слой развит, пушковые волосы (лануго) сохранились только на плечах.

3. Гормональный криз (физиологическое состояние)

На 3–5 день жизни у девочек и мальчиков может наблюдаться нагрубание молочных желез (не выдавливать!), а у девочек — слизистые выделения из половых путей. Это реакция на материнские гормоны, полученные в утробе. Это норма, которая проходит без лечения через 1–2 недели.

4. Совместное пребывание в роддоме.

Это золотой стандарт. Совместное пребывание позволяет:

- Кормить по требованию (а не по часам), что стимулирует выработку молока.
- Заселить кожу ребенка вашей микрофлорой (защита от инфекций).
- Быстро научиться понимать сигналы малыша и снизить послеродовой стресс у мамы.

Блок 2. Личная гигиена и уход.

1. Обработка в роддоме и скрининги.

В первые часы жизни проводят:

- Первичный туалет: отсасывание слизи, обработка пуповины.
- Введение витамина К (профилактика кровотечений) и вакцинация от гепатита В.
- Неонатальный скрининг (на 4–5 день) — берут кровь из пяточки для исключения тяжелых наследственных заболеваний (обязательно!).

2. Правила гигиены мамы

- Мойте руки с мылом перед каждым контактом с ребенком.

- Ногти должны быть коротко острижены.
- Ежедневный душ. При кормлении используйте чистый бюстгальтер с прокладками (меняйте каждые 3 часа).

3. Организация "Уголка" малыша дома

- Температура: 20–22°C, влажность 50–70% (купите увлажнитель).
- Место для сна: Твердый матрас, без подушки, бортики убрать (риск СВДС).
- Предметы ухода: Стерильная вата, детское масло, крем под подгузник, пипетки с тупым концом, аспиратор (груша) для носа, ножницы с закругленными концами.

4. Ежедневный туалет и купание

- Утро: Протираем глазки ватным диском (от внешнего угла к носу). Чистим носик сухой ватной турундочкой.
- Пупочная ранка: Обрабатываем 2 раза в день перекисью водорода (убираем корочки) и зеленкой/хлоргексидином до полного заживления (обычно к 3-й неделе).
- Купание: купаем ежедневно, используя мыло 1–2 раза в неделю.
- Пеленание: Сейчас рекомендуется свободное пеленание (ручки свободны) или ползунки, чтобы не стеснять движения. Тугое пеленание ухудшает кровообращение и тормозит развитие.

Блок 3. Массаж, процедуры и лекарства.

1. Массаж и гимнастика.

С 2–3 недели после заживления пупка:

- Приемы: Поглаживание ручек, ножек, спинки (от периферии к центру). Круговые поглаживания животика по часовой стрелке (помогает от колик).
- Элементы: Рефлекторное ползание (упор на стопы), выкладывание на живот.

2. Измерение температуры

Норма у новорожденного под мышкой — 36.5 – 37.3°C (из-за незрелой терморегуляции).

- Измеряйте в состоянии покоя, через 30 минут после кормления.
- Ртутный градусник держать 5–7 минут, электронный — до звукового сигнала.

3. Лекарства.

- Никогда не давайте лекарства без назначения педиатра.
- Если врач прописал: используйте специальную ложку-дозатор или шприц без иглы, вводя жидкость за щеку (не в горло, чтобы не поперхнулся).

Блок 5. Роль папы и визиты к врачу.

1. Участие отца

Папа может: купать (держат ребенка), делать массаж, менять подгузник, носить «столбиком» после кормления.

Роль в развитии: Общение с папой (голос, тактильный контакт) формирует у малыша чувство защищенности и стимулирует когнитивное развитие. Не отстраняйте папу от ухода!

2. График наблюдения (Первый год)

- 1-й месяц: Педиатр и невролог/ортопед (скрининг тазобедренных суставов).
- Далее: Ежемесячный осмотр педиатром до 1 года.
- Узкие специалисты: Невролог, окулист, ЛОР, хирург, стоматолог — в декретированные сроки (обычно в 1, 3, 6 и 12 месяцев).

3. Вакцинация (Национальный календарь)

- Роддом: Гепатит В (1-е сутки), БЦЖ (против туберкулеза на 3–5 день).
- 1 месяц: Гепатит В (2-я прививка).
- 2 месяца: Пневмококк.
- 3 месяца: АКДС (коклюш, дифтерия, столбняк), полиомиелит, гемофильная инфекция.

Блок 6. Безопасность жизни.

1. Автокресло

Перевозка ребенка в автомобиле строго обязательна в специальном удерживающем устройстве (группа 0+). Держать на руках в машине категорически запрещено (при резком торможении удержать вес ребенка невозможно).

2. Профилактика несчастных случаев.

- Не оставляйте малыша одного на пеленальном столике (даже на секунду) — падение с высоты роста крайне опасно.
- Температура воды для купания проверяйте только локтем (водяной термометр обязателен).
- Все мелкие предметы, батарейки, бытовая химия — вне доступа.
- Перед сном убирайте из кровати игрушки и одеяла, чтобы избежать удушья.

Грудное вскармливание. Лактация, организации вскармливания. Прикладывание ребенка к груди

Лактация представляет собой естественный физиологический процесс продуцирования материнского (грудного) молока. Полного развития молочные железы достигают только во время беременности и последующей лактации. Зрелая молочная железа состоит из 15-25 долей железистой ткани, разделенных прослойками соединительной и жировой тканей. Каждая доля содержит от 10 до 100 долек-альвеол, заключенных в коллагеновые оболочки. Через эти оболочки проходят каналцы (молочные ходы), впадающие в выводные молочные протоки, которые соединены с синусами – резервуарами для накопления молока.

Чем чаще ребенок прикладывается к груди матери, включая ночные часы, тем больше секреция молока. Чем полнее опорожняется грудная железа, тем лучше она вновь наполнится. Если ребенок по каким-то причинам не может быть приложен к груди или сосет очень слабо, необходимо сцеживать молоко для профилактики лактостаза и

гипогалактии. На автоматизм функционирования молочных желез большое влияние оказывает психологическое состояние матери и другие факторы.

Поза матери при кормлении должна быть комфортной, чтобы не возникало мышечного утомления, женщина должна быть максимально расслаблена. Также очень важно правильное положение ребенка у груди матери.

При этом необходимо обращать внимание на 4 ключевых момента:

- голова и туловище ребенка находятся на одной прямой линии;
- лицо ребенка обращено к груди матери, нос напротив соска;
- туловище ребенка близко прижато к телу матери;
- если ребенок новорожденный, мать поддерживает все тело ребенка снизу, а не только его плечи и голову.

Мать должна полностью сосредоточиться на процессе кормления, не отвлекаясь на разговоры, чтение, просмотр телепередач и т. д. Важно наблюдать за реакцией ребенка, его поведением. Мать должна хорошо видеть лицо ребенка, а ребенок лицо матери (контакт «глаза в глаза»). Желательно, чтобы при кормлении регулярно повторялся контакт «кожа к коже», особенно в период становления лактации или при ее временном уменьшении. Контакты «глаза в глаза» и «кожа к коже» являются дополнительными стимулами лактации.

Прикладываем ребенка к груди

Если Вы ожидаете первого малыша и никогда не видели кормление грудью «вживую», то самым лучшим решением будет еще во время беременности пообщаться с женщинами, имеющими маленьких детей и успешно кормящими. Но если такой возможности нет, не беда! Давайте подробно разберем в теории, как же приложить малыша к груди.

Основные этапы прикладывания к груди. 5 простых шагов.

1. Вы расслаблены, Вам удобно сидеть/лежать и держать ребенка.
2. В стартовом положении сосок указывает на носик или верхнюю губу, а не направлен в закрытый еще рот! Это **ОЧЕНЬ** важно для качественного захвата. А нижняя губка малыша уже расположена там, где она будет во время кормления – приблизительно на внешней границе ареолы, или достаточно далеко от соска, если ареола очень большая.



3. Обязательно дождитесь, чтобы малыш широко открыл рот (как при зевании), не пытайтесь вложить грудь в слегка приоткрытый ротик.



Как помочь малышу пошире открыть рот? Маленькие хитрости.

- Вне зависимости от позы кормления, головка малыша прямо или чуть откинута назад. Но никогда не наклонена вперед!
- Вы поддерживаете ребенка под лопатки и основание шеи, а не за затылок. Никогда не фиксируете жестко голову, у малыша должна быть возможность чуть откинуть ее.

- Дотроньтесь соском до верхней губки или желобка между губкой и носом.

ВАЖНО! Намного легче прикладывать спокойного ребенка. Предлагайте грудь при первых признаках желания приложиться, не дожидаясь плача. Так малышу намного проще сосредоточиться и хорошо взять грудь.

Как понять, что пора предложить грудь?

Плач – последний «аргумент» малыша. Понять, что новорожденный просит грудь, можно задолго до того, как он заплачет. Вот признаки, которые почти наверняка означают, что пора предложить грудь.

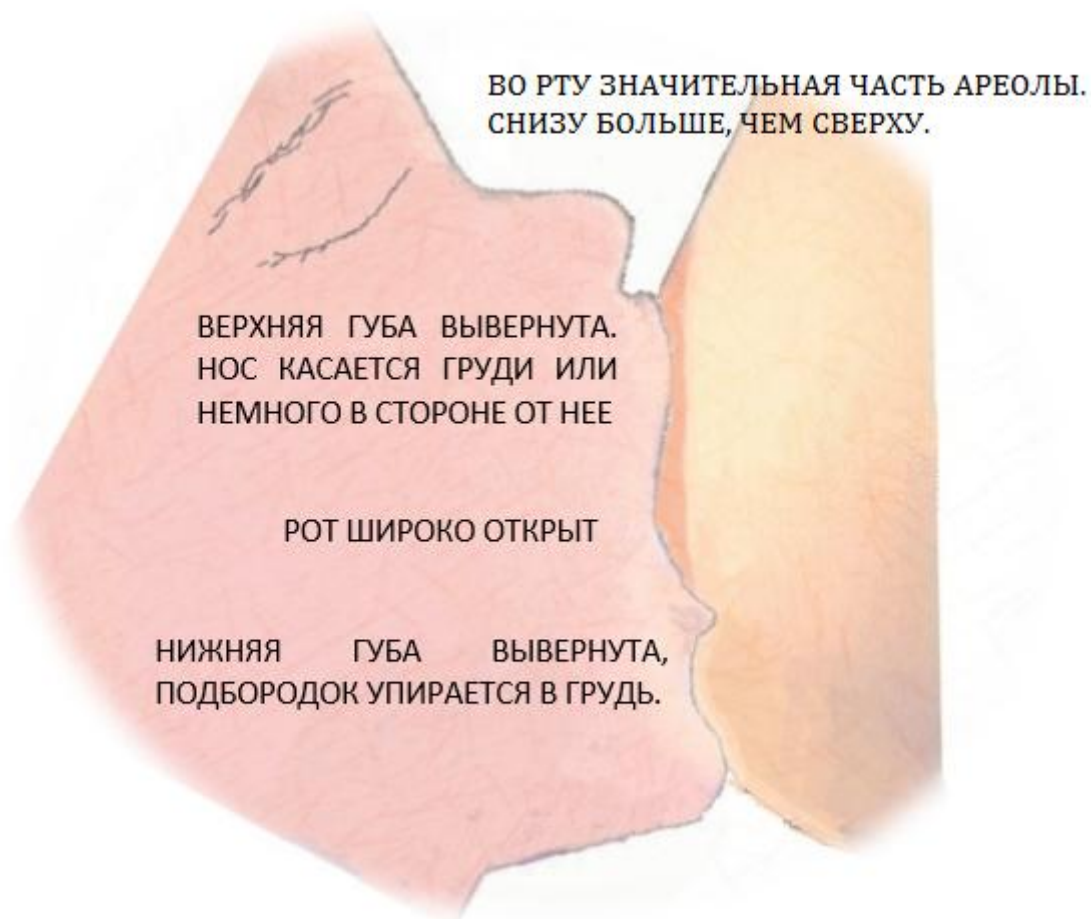
- Быстрое движение глаз, дрожание закрытых глаз.
- Мышечное напряжение, сжатые кулаки.
- Попытки присосаться ко всему, до чего получается дотянуться (руки, край пеленки, одежда).
- Беспокойные «поисковые» повороты головы, открывание ротика, причмокивания.

4. Вы можете помочь ребенку, сформировав грудь так: 4 пальца внизу под ареолой как можно дальше от нее (за внешним краем!). Большой палец над ареолой. Представьте, что Вы сжимаете очень толстый бутерброд, чтобы он поместился в рот :-).

5. Как только ребенок широко открыл рот, Вы быстрым, но достаточно плавным движением приближаете его к себе.

ВАЖНО! Не нужно стараться грудью дотянуться до рта ребенка, наоборот, ребенка приближаем к груди, как бы «насаживаем» его на грудь широко открытым ротиком.

Хороший захват груди выглядит так



Признаки качественного прикладывания

- 1.** Вам не больно на протяжении всего кормления, сколько бы оно не длилось!
- 2.** Ротик малыша широко открыт (тупой угол не менее 120 градусов), обе губы малыша как-бы вывернуты, язык закрывает нижнюю десну (вы не чувствуете ее на груди).
- 3.** Сосок глубоко во рту, ареола (темная зона вокруг соска) снизу видна меньше, чем сверху.
- 4.** Подбородок глубоко упирается в мамину грудь. Носик может либо быть в стороне, либо слегка касаться груди. Даже если нос слегка упирается в грудь, ребенок все равно хорошо дышит через маленькие щелочки между грудью и крыльями носа.
- 5.** Грудь не скользит в ротике малыша вперед-назад, он не теряет ее, не нарушает вакуум.
- 6.** Не слышно никаких посторонних звуков (причмокиваний, щелканья, цоканья) при сосании.
- 7.** Щечки круглые, а не втянуты.

8. Когда ребенок отпускает грудь, форма соска практически не изменена (он может быть более вытянутым, чем в начале кормления или чуть овальным). Он не сплюснен, не скошен как помада, нет заломов и т.п.

Признаки неправильного прикладывания

- 1.** Почти всегда некачественный захват доставляет маме неприятные, болезненные ощущения во время кормления.
- 2.** Ребенок сосет только сосок, жует его деснами.
- 3.** Рот открыт нешироко и губы не вывернуты, а наоборот втянуты.
- 4.** Язык не закрывает нижнюю десну.
- 5.** Щеки втянуты.
- 6.** Малыш слишком сильно упирается носом в грудь и совсем не может дышать и/или его подбородок далеко отстоит от груди. Не надо делать «ямку» в груди пальцами, надо сместить всего малыша вниз, в направлении его ножек, и плотнее прижать к себе (не за голову, за лопатки!), чтобы головка откинулась немного назад.

Грудное молоко - совершенный продукт для питания детей, который в полной мере обладает необходимыми витаминами и элементами для полноценного развития и роста малыша. Молоко мамы называют идеальной пищей для младенцев, ведь оно выполняет ряд важнейших функций:

- Укрепляет иммунитет ребенка, предотвращает появление и развитие простудных и вирусных заболеваний, аллергии и дисбактериоза;
- Молоко содержит необходимое количество веществ для нормального развития малыша и меняется с возрастом и потребностями ребенка;
- Обеспечивает эмоциональный и телесный контакт между мамой и ребенком, что положительно влияет на психику и нервную систему малыша;
- Нормализует микрофлору и работу кишечника, что так важно для новорожденного и малыша в первые два-три месяца жизни. Грудное молоко нормализует стул и облегчает колики у грудничка;
- Сосание груди формирует правильный прикус и предотвращает кариес;
- Формирует гормональную и половую системы.

Грудное вскармливание положительно влияет и на здоровье женщины. Оно быстрее восстанавливает организм после родов, помогает наладить контакт с малышом и оказывает благоприятное действие на психику. Грудное молоко всегда нужной температуры, продукт не нужно греть или охлаждать в отличие от искусственных смесей.