

# **КАК УХАЖИВАТЬ ЗА МЛАДЕНЦЕМ В РОДДОМЕ**

## 1

## ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

Начнём с того, что жизнь малыша очень сильно меняется в момент рождения. Он из комфортной, тёплой, удобной, очень сжатой среды через плотный тоннель попадает в холодное, громкое, яркое, неограниченное пространство. Он не слышит стук сердца мамы, ему страшно, возможно, ему некомфортно.

Период, который начинается после рождения, называется периодом адаптации. Возможно, вы ещё слышали такой термин, как **период донашивания - 4 триместр беременности**.

Это совершенно нормальная терминология, она поддерживает теорию гуманного отношения к ребёнку.



## 2

## СЫРОВИДНАЯ СМАЗКА

Родившись, малыш еще не розовощекий, телесного, бежевого или розовенького цвета. Он сине-фиолетовый и покрыт некой смазкой. Это очень плотная по структуре сыровидная масса, которая покрывает практически все тело. В течение приблизительно пяти суток она полностью впитается в тело.

Вам необходимо следить за этой смазкой. По Клиническим рекомендациям, она не требует того, чтобы ее смывали под проточной водой. Можно заранее обговорить с акушеркой, что ее **не нужно полностью смывать** с тела. Я рекомендую её оставлять, промакивая непосредственно в родовом зале, а затем каждые 2-3 часа размазывать во всех складочках тела.

У этой смазки есть **очень важная функция** – она защищает кожу, является барьером от больничной флоры.

Согласитесь, очень важно, чтобы ребёнок заселялся маминой, домашней, доброй к нему, а не патологической флорой, которая может быть в роддоме.

Смазка, забиваясь в различные складочки, может вызывать воспаление – **пелёночный дерматит** – в области паха, подмышек и шеи, поэтому, раздвигая складочки при каждой смене подгузника, нежно размазывайте или даже вбивайте пальчиками эту смазку.

Хочу предупредить – смазка очень плотная и может не даваться легко размазываться, не бойтесь приложить чуть-чуть побольше силы.

Кожа малыша тонкая, роговой слой очень нежный, поэтому покраснение и воспаление возникает очень быстро – постарайтесь этого не допустить.



### 3 ОБСЕМЕНЕНИЕ

Обсеменение – очень важный момент, который я уже затронула выше. Это такой процесс, когда ребёнок из стерильной внутриутробной среды переходит в наш мир, полный различных бактерий, вирусов, и простейших. То есть тем, что называется красивым словом «флора». Очень важно, чтобы ребёнок сразу **соприкоснулся с флорой мамы**.

Что для этого делается?

При родах через естественные родовые пути:

Ребёнок сразу же после появления на свет **кожа к коже** оказывается непосредственно на маминой груди, на мамином животе, или уже в родзале может быть укутан футболкой мамы или папы. Это делают как раз для обсеменения. И, конечно, проходя по родовым путям во время рождения он собирает всю флору мамы.

При кесаревом сечении:

Если ребёнок рождён путём кесарева сечения, он также может быть укутан в футболку или какой-либо предмет гардероба, который носили папа или мама. Если позволяет состояние ребёнка, он также выкладывается маме на грудь или на живот и обсеменяется ее флорой. Можно использовать **специальные тампоны**, которые собирают флору мамы из влагалища и ребёнка обтирают, обсеменяют ими после рождения. Это нормальная практика, она поддерживает теорию гуманного отношения к ребёнку.

Не бойтесь использовать пеленки из роддома. Несмотря на то, что их действительно качественно стерилизуют, ребенок все равно соприкоснется с «враждебной» флорой. Поэтому чаще держите малыша на руках, кожа к коже, прикладывайте к груди.

## 4

## СУХОСТЬ КОЖИ МАЛЫША

Состояние, с которым вы столкнётесь, возможно, уже с первых по четвертые сутки после рождения ребёнка – это сухость его кожи. Она высыхает, сталкиваясь с нашей флорой – так кожный покров **адаптируется после влажной среды** в нашей сухой среде.

Также это случается от того, что в роддомах обычно очень тепло – там организован некий микроклимат, потому что дети сразу после рождения не достаточно хорошо удерживают температуру тела, их **терморегуляция ещё не совершенна**.

Ко всему прочему, если ребёнок рождён в отопительный сезон, то ему ещё сложнее адаптироваться.

Не бойтесь этой сухости, не используйте растительные масла, они часто вспревают и вызывают различные покраснения и воспаления на коже.

Вы можете использовать какие-либо лёгкие сыворотки, увлажняющие крема, но это вовсе не обязательно. Это легкое транзитное состояние, которое **быстро проходит**, и приблизительно уже ко второй недели жизни эта сухость исчезает, особенно если ребёнку достаточно питания.

## 5

## СКЛАДОЧКИ РЕБЕНКА

При каждой смене подгузника (раз в 2-3 часа) необходимо полностью осматривать все складочки:

шейные складки

область за ушами

подмышечные области

локтевые сгибы

межпальцевые промежутки

ладошка/кисть (необходимо разогнуть кулачок)

зона пупка

паховые складки

зона половых органов

зона промежности

подъягодичные складки

межъягодичные складки

подколенная область

область стоп малыша (между пальчиками)



## ПОЧЕМУ ВАЖНО ОСМАТРИВАТЬ СКЛАДОЧКИ?

Там может скапливаться сыровидная смазка и вызывать воспаление. Кожа очень нежная и опрелости возникают очень быстро.

Ребёнок может потеть – пот скапливается в складках и создает среду для размножения патогенной/не патогенной флоры, присоединения любой бактериальной инфекции.

Иногда малыш срыгивает, изо рта может подтекать молочко – всё это попадает в зону шеи.

Осматривайте складочки, и если они вас смущают, если видите какое-либо покраснение или отёк, используйте крема на основе **оксида цинка**. Они помогут просушить эту зону, снять воспаление и уйти от возможно распространяющейся опрелости.

Распределять крем необходимо толстым слоем примакивающими движениями по зоне воспаления.

Профилактически наносить крем **не рекомендуется**.

Также не рекомендуется использовать масла – они создают парниковый эффект на коже, не пропускают воздух и моментально **образуется опрелость**.

Я рекомендую взять в роддом универсальное средство, которым можно помыть и свои руки, и малыша, с хорошим составом. Оно будет действительно хорошим помощником в роддоме.



## 6

### ПОДМЫВАНИЕ НОВОРОЖДЕННОГО

Я рекомендую делать это либо под струей воды, либо использовать **муслиновый или хлопчатобумажный платочек** формата носового. Нужно смочить его в тёплой воде и непосредственно им выполнять протирания.

Это аналог подмывания, это очень экологично по отношению к коже малыша, и, ко всему прочему, это поможет вам быть более уверенной в своих действиях.

Если же вы хотите подмыть малыша непосредственно под краном, попробуйте сделать это так:

- Заранее повесьте на плечо полотенце или пеленку, чтобы после подмывания посушить ребенка.
- Расположите его на своей левой руке (если ваша активная рука правая, если вы правша) или на правой руке (если ваша активная рука левая) таким образом, чтобы головка была близка к локтевому изгибу, тело лежало по длине руки и примерно на уровне вашей ладони располагались ягодицы ребёнка.
- Большим пальцем сверху обхватите бедро ребёнка, остальные пальцы будут снизу. Таким образом вы фиксируете малыша.
- Второй рукой настраивайте температуру воды и напор для того, чтобы не испугать ребенка.

Поднесите таз малыша под струю воды, аккуратно обмойте и окутайте ребёночка в полотенце.

Важно не вытирать, не натирать, а **нежно промакивая** промежности малыша, зону половых органов, убрать излишки жидкости, оставить без одежды принимать **воздушные ванны** до полного высыхания, и только после этого надеть подгузник.



## 7

## КАК НАДЕВАТЬ ПОДГУЗНИК

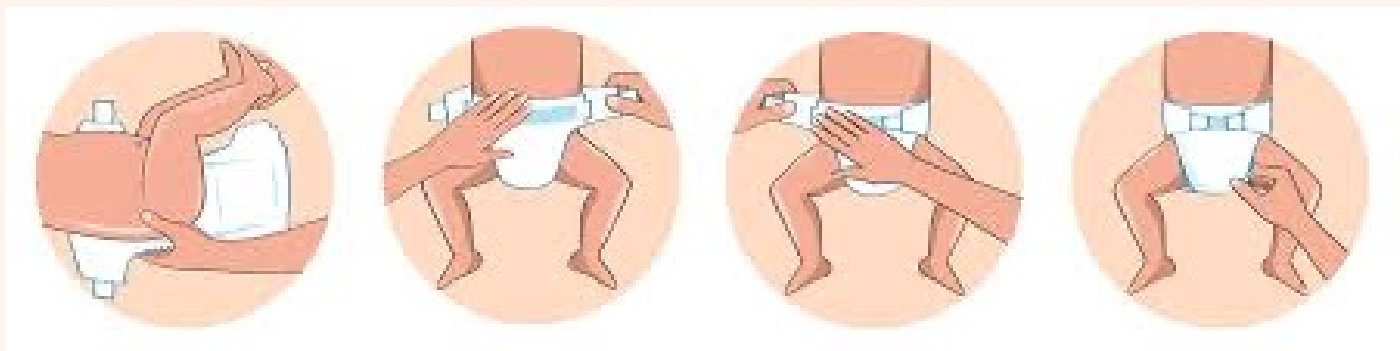
1. Можно надеть подгузник, **повернув ребенка на бок**, подложив под спину подгузник и аккуратно перекатив малыша обратно на спину.

2. Также можно слегка **приподнять ножки** и задвинуть подгузник.

**Оба варианта допустимы**, нет никаких исследований, которые бы доказывали, что поднятие ножек негативно влияет на ребёнка.

Не застёгивайте подгузник слишком туго и помните о пупке, на котором находится клипса, удерживающая остаток пуповины, и то, что пупок еще **находится в стадии заживления**, подсыхания.

Чтобы вокруг пупка не создавался парниковый эффект, подгузник нужно либо подвернуть по передней стенке, либо заранее выбрать подгузники размера Newborn с **выемкой** для пупка.



## 8

### ПЕРВЫЙ СТУЛ - МЕКОНИЙ

Первый стул младенца – это меконий. Чёрный, дёгтеобразный, очень плотный, его крайне сложно смывать с поверхности кожи.

Такой стул **является нормой** для ребёнка. Он может присутствовать вплоть до третьих суток, но обычно уже за первые сутки стул переходит в более молочный. Особенно при достаточном грудном вскармливании.

Как только ребёнок покакает, важно как можно быстрее смыть меконий с кожи, так как при контакте с ней он быстро **вызывает раздражение**.

## 9

### УХОД ЗА ПУПКОМ

Основное правило ухода за пупком – это **воздушные ванны**. Воздух должен циркулировать, поэтому не нужно создавать парниковый эффект подгузником.

Следите за тем, чтобы кожа вокруг пупка и непосредственно сам пупок не отекали, чтобы там не было излишних водянистых, кровянистых, темноватых выделений. Если заметите нечто подобное – сразу звоните неонатологов, педиатров для **дополнительного осмотра** ребёнка.

Очень важно, чтобы пупок **подсыхал**. Там идёт процесс лейкоцитарного расплавления, в который не нужно вмешиваться. При условии неприсоединения какой-либо бактериальной флоры, пупок всё сделает сам.

Не нужно наливать в пупок зелёнку, марганцовку и йод. Мирамистин, хлоргексидин и перекись также размачивают корочку.

Пупок не нужно трогать, **просто наблюдайте** за тем, как он заживает. Надевайте более свободную одежду и чаще принимайте воздушные ванны.

Клипса приблизительно на 5й – 14й день отпадет и вы увидите **красивый пупок** своего ребёнка.



**10****УХОД ЗА НОГОТКАМИ**

Наверняка после рождения вы обратите внимание на руки своего младенца и увидите, что у него длинные ногти. Я рекомендую взять в роддом детские ножнички с тупым концом и аккуратно **во время сна** малыша подстричь их. Потому что когда малыш будет прикладываться к груди, он своими коготками будет вас царапать.

Обращайте внимание, чтобы уголок, то есть краешек ногтя, не впивался в кожу, и старайтесь оставлять **округлую форму** ногтей для того, чтобы они не царапались.

**11****ГРУДНОЕ МОЛОКО - ТОЛЬКО ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ!**

Грудное молоко нельзя никуда капать ребенку. Ни в глаза, ни в нос, ни в рот.

Грудное молоко – это очень сладкая субстанция, там очень много глюкозы, олигосахаридов, которые являются отличной флорой для присоединения **бактериальной инфекции.**

## 12

## УХОД ЗА ГЛАЗКАМИ

В первое время у ребёнка может наблюдаться такое явление, как **дакриоцистит**. Малыш после рождения не часто открывает глаза, они у него как щелочки и очень опухшие – это нормально.

По последним рекомендациям не требуется закладывание мази в глаза, в этом нет никакой необходимости.

Уход за глазами – это **простое протирание** ватным диском, смоченным воде, от наружного края к внутреннему. Этого более чем достаточно.

## 13

## УХОД ЗА УШКАМИ

Уши я рекомендую вообще не трогать. Этот орган **самоочищающийся**. Всё содержимое уха само выходит наружу.

Лучше не использовать у детей ватные палочки, а то, что вы видите непосредственно в ушной раковине, можно аккуратно убрать **ватным диском**.

У ребёнка может наблюдаться хрюкание, сморкание, могут быть какие-либо выделения, ребёнок может покашливать, чихать, он может продолжать в течение первых суток или даже двух срыгивать некое количество жидкости, и это **абсолютно нормально**.

Если вас это беспокоит, эти выделения являются частыми, ребёнок не усваивает молоко и, самое главное, если стул с мекония не меняется на молочный, желтовато-зеленого цвета - это важно сообщить неонатологу, который наблюдает вашего ребёнка в роддоме, так как это может быть свидетельством какого-либо серьезного патологического процесса.

В норме дети хрюкают, чихают, хрустят, храпят, сопят, и это нормальные звуки, которые воспроизводит новорождённый ребёнок. Все его слизистые, дыхательные пути сейчас **адаптируются к нашей среде**. А вот если ребёнок притих, нужно обратить внимание, всё ли у него хорошо.

Я не рекомендую чистить нос ватными жгутиками или палочками. Если вас очень волнует заложенность носа, вы можете капнуть в каждую ноздрю капельку **солевого раствора** или физраствора. Малыш, намочив слизистые, чихнет, и всё лишнее выйдет наружу.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Если вам нужна какая-либо помощь в роддоме, вы всегда можете её попросить у неонатолога, который вас наблюдает, либо у медсестёр, которые находятся на посту. В том числе показать, как надеть подгузник, каким образом запеленать ребёнка (помните, что использовать можно только свободное пеленание, избегая выведения ножек в прямое положение).

**Кто-то очень умный сказал о том, что дети нам не принадлежат, мы всего лишь сопровождающие, всего лишь их охранники в этом мире. Я в свою очередь добавлю – наша задача их развивать и дать им надёжный качественный конкурентоспособный фундамент для жизни.**