

НОВОРОЖДЕННЫЙ

Остались позади долгие девять месяцев ожидания и период родов. Наконец вы встретились со своим чадом, услышали его голос, посмотрели ему в глаза. Первые несколько дней вам предстоит пробыть с ним в роддоме. За это время вам необходимо приобрести основные навыки ухода за новорожденным, а родственникам — подготовить квартиру к приезду нового члена семьи домой.

ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Средние показатели ребенка при рождении:

- масса тела — 3500 г;
- длина тела — 50–54 см;
- обхват грудной клетки — 32–34 см;
- окружность головы — 34–35 см.

ДВИЖЕНИЯ

Здоровый новорожденный, если не спит, находится в постоянном движении. Правда, его движения больше похожи на подергивания, так как носят хаотичный характер. Малыш старается принять позу,

к которой привык во время пребывания в утробе матери, — спинка согнута, ручки и ножки также согнуты в суставах и прижаты к туловищу, кисти сжаты в кулачки, голова наклонена в сторону. Даже если карапуза уложить на живот, он все равно сохраняет такое согнутое положение.

РАЗВИТИЕ

Нервная система новорожденного относительно незрела, зрение несовершенно — видит он нечетко и не способен сосредоточить взгляд на чем-либо. Однако ребенок достаточно хорошо различает запахи и не любит сильные и резкие. Новорожденному нравится сладкое, то есть он способен определять вкус. Младенец также хорошо ощущает прикосновения — тепло, холод, мягкость.

Вся деятельность малыша рефлекторна. Вы можете самостоятельно проверить его двигательные рефлексы:

- сосательный — все, что попадает младенцу в рот, он начинает сосать;
- хватательный — положите ребенку в ручку свой палец, и он обязательно закроет ладошку, сжимая его;
- поисковый — погладьте малыша щеку, и он повернет голову в сторону этой щеки, перебирая губами (как бы ища грудь);
- защитный — осторожно прикройте малышу ротик и носик — в ответ он



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Единственным способом сообщить о потребностях и проблемах у новорожденного является крик — громкий, «во все горло».



ВАЖНО

Сейчас ваша задача — всеми способами доказать ребенку, что вы его не бросили, вы всегда рядом и готовы удовлетворить все его потребности. Он по-прежнему должен слышать биение вашего сердца и ощущать тепло, знакомые ему на протяжении пребывания в утробе. Вот почему так важно, чтобы вы все время находились рядом с новорожденным и уделяли ему практически все свое время.

начнет вертеть головой в разные стороны, чтобы освободиться;

- шаговый — возьмите карапуза под мышки и удерживайте вертикально так, чтобы его стопы упирались в поверхность (например, стола); слегка наклонив его вперед, вы увидите, что малыш будет переставлять ножки, как будто шагая;
- ползательный — положите младенца на живот, подведите руку к его подоплавам и слегка надавите — ребенок попытается ползти.

В РОДДОМЕ

Здесь вы с малышом проведете от четырех до восьми дней. Это непростой период для обоих. Вы должны восстановиться после родов, а ребенок — привыкнуть к новым условиям жизни. Главная сложность состоит в том, что вы не можете ничего друг другу объяснить словами — малыш еще не понимает речь и говорить не умеет. Придется привыкать общаться на другом уровне. С вашей стороны это жесты, мимика, прикосновения и интонация, а со стороны новорожденного — спокойствие или плач. Арсенал невелик, но скоро вы научитесь различать нюансы плача и поведения своего наследника и слова вам, в общем-то, и не будут нужны.

В роддоме основную долю ухода за новорожденным выполняет медицинский персонал. Медсестра осуществляет туалет ребенка, обрабатывает пуповинный остаток и пеленает. Педиатр регулярно осматривает малыша. В первые сутки жизни ребенку проведут вакцинацию от вирусного

гепатита В, на 3–4-й день — БЦЖ (прививку для профилактики туберкулеза).

Вам остается покормить малыша и вовремя по-
менять испачканный подгузник.

Пока вы находитесь в окружении медицинских работников, постарайтесь максимально подробно расспросить, как ухаживать за новорожденным. Не стесняйтесь задавать вопросы, даже если они кажутся глупыми. Просите, чтобы вам все показали. Обязательно попробуйте выполнить все манипуляции самостоятельно под контролем медицинской сестры, акушерки или педиатра, ведь совсем скоро вы останетесь с малышом дома наедине и вам придется со всем справляться самостоятельно.

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА

Сначала вам будет боязно брать свое крошечное чадо на руки из-за опасений сделать что-нибудь не так. Это правильно — новорожденный еще очень слаб и не может самостоятельно удерживать голову, тело или конечности в фиксированном положении, поэтому, чтобы взять малыша на руки, необходимо соблюдать несколько несложных правил:

- подходя к ребенку, будьте в хорошем настроении, улыбайтесь и разговаривайте с ним;
- все ваши движения должны быть максимально аккуратными, ласковыми и плавными;
- удобно должно быть и малышу и вам;
- поддерживайте ребенку шею и голову, пока он не научится делать это сам (примерно до трех месяцев);
- не тяните новорожденного за кисти и стопы.

Брать ребенка из положения лежа на спине нужно так.

1. Одну руку подведите под голову малыша таким образом, чтобы удерживать его шею ладонью.
2. Вторую руку подложите под поясницу и таз новорожденного.
3. Наклонитесь к ребенку и, удерживая его обеими руками, медленно приподнимайте по направлению к себе.
4. Аккуратно прижмите малыша к своему телу и удерживайте в одной из поз.

Брать кроху из положения лежа на животе следует так.

1. Одну руку подведите под грудь ребенка таким образом, чтобы большим и указательным пальцем ладони вы поддерживали его шею и подбородок.
2. Вторую руку подложите под животик и таз крохи.
3. Наклонитесь к малышу и, удерживая его обеими руками, медленно приподнимайте по направлению к себе.
4. Аккуратно прижмите ребенка к своему телу и удерживайте в одной из поз.

ВОПРОСЫ

ПОЗА «КОЛЫБЕЛЬ»

Это классический способ ношения ребенка на руках. При этом малыш имеет три точки опоры — затылок, лопатки и таз.

Возьмите ребенка одной рукой так, чтобы он лежал у вас на предплечье, опираясь затылком на локтевой сгиб. Кистью этой руки надежно удерживайте таз малыша, второй рукой поддерживайте спинку.

ПОЗА «СТОЛБИК»

Эта поза понадобится после кормления, чтобы отошел весь случайно проглоченный воздух и ребенок не срыгивал. Предварительно положите себе на плечо полотенце или пеленку.

Возьмите малыша таким образом, чтобы его туловище находилось в вертикальном положении, а голова опиралась на ваше плечо. Кистью одной руки поддерживайте шею и голову, предплечьем — спинку крохи. Второй рукой удерживайте его нижнюю часть туловища.

Чтобы положить ребенка, выполните следующие действия.

1. Аккуратно прижмите малыша к своему телу и наклонитесь над поверхностью, на которую хотите уложить его.
2. Плавнo опустите ребенка на плоскость.
3. Медленно уберите руки из-под карапуза.