

**Ждете малыша?
Что подготовить и
как все организовать!**



**Кабинет воспитания здорового ребенка
ОМП ГАУЗ СО ДГБ №8
Новикова Наталья Юрьевна**

Что должно быть готово к рождению малыша?

1. Предметы гигиены

- Пластмассовая ванночка
- Средство для купания (мыло не используется для грудных детей), небольшой ковшик для обливания малыша, губка (а для начала мягкая салфетка)
- Два мягких махровых полотенца
- Расчёски (щётка из щетины и расчёска-гребешок)
- Влажные салфетки для детей
- Крем под подгузник
- Маникюрные ножницы с закругленными кончиками или щипчики
- Ватные диски, ватные палочки с липкой поверхностью и масляной пропиткой
- Термометры для воды, тела, воздуха, гидрометр
- Одноразовые впитывающие пеленки
- Подгузники одноразовые

2. Аптечка

- зелёнка спиртовой раствор,
- стерильные марлевые салфетки,
- 3% раствор перекиси водорода



3. Бельё

- Пелёнки тонкие — 10 штук
- Пелёнки байковые — 5 штук
- Чепчики (шапочки) хлопчатобумажные и трикотажные — по 2 штуки
- Одеяла: – байковое — 1 штука, – утепленное — 1 штука
- Пододеяльники — по 2 штуки
- Конверты (зимний или весенний) — по 1 штуке
- Распашонки разные (с короткими рукавами, с зашитыми — тонкие и утепленные) — по 5 штук
- Рукавички («анти царапки»), носочки
- Штанишки маленькие: – утеплённые — 2 штуки – хлопчатобумажные — 5 штук
- Ползунки на ляпочках (или боди) — 3-5 штук



4. Прочее

- 1-2 ярких погремушки, музыкальный мобиль
- Бутылочки – если изначально противопоказано кормить ребенка грудным молоком (сначала маленькие на 100-150 г) — 1-2 штуки, ершики для мытья посуды, стерилизатор, увлажнитель воздуха (желательно)
- Подушка для кормления

- Молокоотсос
- Радио няня (желательно)
- Развивающий коврик – коврик для выкладывания ребенка с аппликациями из различных по своей текстуре материалов и игрушек (желательно)
- Автокресло (можно использовать как переноску)
- Кроватка с несколькими уровнями, с откидывающимся или опускающимся бортиком, с ящиками для белья (по возможности)
- Плотный матрас (например, с наполнителем из кокосовой стружки)
- Пеленальный стол (можно использовать пеленальную доску)
- Коляска (индивидуально)
- На что стоит обратить внимание: – колёса с широкими надувными шинами, металлическими спицами. Это обеспечит повышенную проходимость и устойчивость – с мягкими амортизаторами, чтобы качалась во все стороны. Это обеспечивает мягкий ход – с регулируемой ручкой – с прогулочной коляской
- Важны габариты и вес коляски. Она должна свободно входить в лифт. Мама без проблем должна спускаться и подниматься с ней по лестнице
- ▪ Весы для ребёнка (можно взять напрокат)
- ▪ Неяркий светильник-ночник
- ▪ Детский стиральный порошок и кондиционер



Малыш дома!



- **Температура** в детской комнате должна быть +22°C, влажность 45-65%
- Нельзя закапывать ребенку в глаза и в нос грудное молоко – оно является отличной средой для роста бактерий
- **Купать ребёнка** нужно ежедневно. Температура помещения должна быть +18-22°C, воды +37°C. Голову ребёнку надо мыть 1 раз в неделю детским шампунем.
- **Подмывать ребёнка** надо после каждого отхождения стула. Девочек так, чтобы вода лилась спереди назад (положите малышку спиной себе на предплечье одной руки, а другой рукой мойте). Мальчиков можно уложить животом себе на руку.
- Просушивание влажной кожи ребёнка после водных процедур (купания, влажного обтирания, подмываний) осуществляйте осторожными движениями полотенца (не вытирайте, а промачивайте!).
- Обрабатывайте складки кожи малыша как минимум два раза в сутки (во время утреннего туалета и после вечернего купания). На чистую и сухую кожу ягодиц и паховых складок нанесите защитное средство для ухода, равномерно распределив его тонким слоем по всей области, требующей предохранения от излишней влаги и раздражающего воздействия естественных выделений.

- **Каждый глаз малыша** следует протирать отдельным ватным тампоном, смоченным в тёплой кипячёной воде, мягкими движениями по направлению к носу.
- **Ногти ребёнку** надо подстригать по мере их отрастания. Удобнее это делать во время сна, когда его ручки и ножки расслаблены.
- Для удобства мамы и малыша рекомендуется пользоваться одноразовыми **подгузниками**, которые подбираются индивидуально. Важно при этом не использовать подгузник больше того времени, на которое он рассчитан. После дефекации подгузник необходимо менять сразу! Между сменой подгузников коже малыша надо давать подышать (минимум 15-20 минут).
- Во время утреннего туалета обязательно проведите влажную **обработку естественных складок**, затем высушите и нанесите средство для ухода.
- **Гулять с ребёнком** нужно ежедневно (при температуре до -10°C в ясную погоду, в случае ветра и осадков до -5°C). Одежда на ребёнка одевается на 1 слой больше, чем на себя. Продолжительность прогулки в первый раз составляет 10 - 15 мин, а все последующие прогулки увеличиваются до 3х часов зимой и 4-5 часов летом.



- **Безопасный дом**

- Когда малыш подрастет и сможет самостоятельно передвигаться – стоит обезопасить дом.
- Обязательно ограничьте передвижение ребенка только заведомо безопасной зоной (например, барьером), уберите мелкие, легкодоступные предметы, которые ребенок может проглотить или засунуть в нос или ухо.
- Закрепите ненадежную мебель, установите на двери стопоры, препятствующие захлопыванию.
- Розетки закройте специальными блокираторами.
- Обязательно проверьте, чтобы у ребенка не было доступа к острым и бьющимся предметам, горячим поверхностям (духовка, плита, батарея отопления, обогреватель) и средствам бытовой химии.



- **Уход за пупочной ранкой**

- При уходе за пупочным остатком следует соблюдать два основных принципа. Пупочный остаток должен быть: *сухим и чистым*. Этого легко добиться, выполняя следующие несложные рекомендации:
- При смене подгузников надевайте их так, чтобы пупочный остаток оставался открытым (для этого удобно немного подогнуть верхний край подгузника), не одевайте на ребенка плотную одежду, при необходимости используйте свободное пеленание. Это необходимо для того, чтобы обеспечить свободное поступление воздуха к пупочному остатку, тогда он останется сухим.
- При загрязнении пупочного остатка (например, каловыми массами) промойте его проточной водой с мылом. После этого аккуратно просушите чистой салфеткой или пеленкой.
- Аккуратно и тщательно просушивайте пупочный остаток после купания ребенка.
- Не пытайтесь активно удалить пупочный остаток потягивая или покручивая его. Это может вызвать в том числе кровотечение из сосудов.
- Если после отпадения остатка имеется небольшое кровотечение или отделяемое, просушите остаток чистой марлевой салфеткой. Если это оказалось недостаточным можно однократно обработать ранку зеленкой. В других случаях дополнительной обработки после отпадения пупочного остатка не требуется.
- Нормальный процесс отпадения пупочного остатка занимает от 5 до 14 суток.
- Обязательно отслеживайте все изменения, которые происходят с пупочной ранкой, и при появлении покраснения, отделяемого из ранки, стоит немедленно обратиться к врачу.

- Смену распашонок и пеленок (ползунков) обязательно производите 2 раза в день, даже если вы пользуетесь подгузниками и одежда малыша сухая. Все белье ребенка после стирки и высыхания проглаживают утюгом.
- Кормление малыша
- Чем кормить? Наилучшим питанием для Вашего малыша является грудное молоко!
- Грудное молоко - это самое адаптированное и самое полезное питание, «созданное» индивидуально для вашего малыша
- При невозможности грудного вскармливания со стороны матери или ребенка питание назначается и корректируется только врачом



**У вас все
обязательно
получится, вы
станете прекрасными
родителями вашего
малыша!**

