Здоровёнок
ДЕТСКАЯ КЛИНИКА

Рекомендации по уходу за малышом от рождения до года

0 – 1

Уважаемые родители!

Мы создали для вас ценные практические рекомендации от ведущих педиатров детской клиники «Здоровенок», которые вам помогут избежать типичных ошибок и растить ребенка здоровым!

1. Температурный режим.

Температура в комнате, где находится ребенок, не должна превышать 22–23°С (оптимально 18–19°С). Во время отопительного сезона лучше использовать регуляторы температуры и увлажнители воздуха, так как пересушенный воздух может спровоцировать снижение сопротивляемости организма малыша к ОРВИ и повреждение кожного покрова.

2. Не перегревайте ребенка!

Перегрев намного страшнее для малыша, чем переохлаждение. Если в помещении прохладнее, чем обычно, ребенка не стоит кутать, надевать нужно максимум одну дополнительную вещь. Перегрев грозит снижением иммунитета ребенка и повышением температуры.

3. Не опережайте события!

Ребенок развивается постепенно, каждый месяц формируются свои навыки, умения и физические возможности. Не переживайте, если пока еще что-то не получается. Все происходит индивидуально.

Подробности у администраторов. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом

Если, на ваш взгляд, функциональные особенности не развиваются очень долго – дополнительно проконсультируйтесь с доктором.

4. Усаживание ребенка.

Если ребенок еще не сидит самостоятельно – не усаживайте его при помощи подкладывания подушки. В связи с тем, что мышечный корсет еще до конца не сформирован, это может привести к тонусу мышц и искривлению позвоночника.

5. Ходьба.

Раньше времени не перегружайте ноги ребенка ходьбой, особенно если самостоятельно он еще ходить не начал, так как опорно-двигательный аппарат еще довольно слаб, такое напряжение может грозить искривлением ног.

6. Автокресла.

Можно начинать использовать только тогда, когда малыш начнет садиться самостоятельно (примерно к 6 месяцам). Автолюльку можно применять с 1 месяца.

7. Ходунки, кенгуру и прыгунки.

Можно применять ТОЛЬКО после консультации и разрешения на это детского врача-ортопеда. Если будет выявлена дисплазия тазобедренного сустава, эти приспособления могут спровоцировать ее усугубление.

Подробности у администраторов. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом

8. Обувь.

Обувь малышу нужно надевать уже тогда, когда он начинает ходить за ручки с мамой. Обувь должна быть удобной, с высокой жесткой пяточкой. Детская обувь обязательно должна быть НОВАЯ! Нельзя донашивать обувь за другим ребенком, так как она уже деформировалась под ножку своего владельца. Если, к примеру, у него было косолапие, ножка вашего малыша может приспособиться к такому положению и будет формироваться также неправильно. У каждого ребенка своя особенная походка.

9. Подушка.

До 3 лет ребенку не нужна подушка, ровное положение тела во время сна способствует правильному формированию опорно-двигательного аппарата. Дети до года спят в основном на животе или на боку, в этот период они часто срыгивают, а положение «лежа на спине», задаваемое подушкой, при этом очень опасно! Матрац в кроватку должен быть жестким, чтобы сохранялось ровное положение тела, так как проминание матраца может способствовать перекрытию дыхания малыша в положении на животе или на боку (синдром внезапной смерти).

10. Принадлежности для кроватки.

При покупке принадлежностей обратите внимание, чтобы бамперы на кроватку были раздельными, каждая деталь закреплялась отдельно, это создает возможность для циркуляции воздуха и предотвращает опасность скопления углекислого газа и перегрева.

Подробности у администраторов. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом

11. Одноразовые подгузники («памперсы»).

Подходят всем детям и применяются для удобства родителей. Подгузники выбираются исходя из веса и пола ребенка (в памперсах-трусиках впитывающая поверхность располагается по-разному). На развитие мужской половой сферы и появление проблем с репродукцией памперсы влияния не оказывают. Мифы по этому поводу бездоказательны, так как сперматозоиды начинают вырабатываться только с 6 лет!

12. Стирка вещей.

Стирайте детские вещи отдельно от взрослых. Используйте для стирки специальные детские порошки. Сильно загрязненные вещи рекомендуется кипятить.

13. Как правильно закаливать?

Уже с первых дней рекомендуется ежедневно гулять с ребенком на свежем воздухе, при условии хорошей погоды, или хотя бы «гулять» на балконе. Также закаливанию способствует ежедневное купание (начинать можно после заживления пупочной ранки, через 2–3 недели), для начала в ванне. Укреплению иммунитета малыша способствует обливание водой, температуру воды нужно понижать постепенно, но она должна быть не меньше 26 °С. Проводится обливание только тогда, когда ребенку тепло, он здоров и в помещении оптимальная температура воздуха. Такая ежедневная процедура является бодрящей, поэтому должна проводиться либо в утренние часы, либо

Подробности у администраторов. О противопоказаниях проконсультируйтесь с врачом

за 2–3 часа до сна. Обливание помогает организму привыкнуть к холоду, то есть определенному стрессу, повысить устойчивость организма к внешним воздействиям окружающей среды и тем самым, эффективно бороться с вирусами и бактериями.

14. Грудничковое плавание.

После рождения водная стихия для малышей еще осталась близкой и естественной. Поэтому начинать плавать можно и нужно уже с первых дней жизни малыша (после заживления пупочной ранки), так как ребенок уже в три месяца постепенно теряет рефлексы к задерживанию дыхания в воде, которые даны ему самой природой. Первые занятия должны проходить с инструктором, который может приехать к вам домой. Начиная с 4 месяцев, когда навыки плавания и ныряния уже получены, можно, с разрешения доктора, уже плавать в специальном детском бассейне. Плавание способствует снятию мышечного гипертонуса новорожденных, устранению кишечных колик, нормализации пищеварения, формированию мышечного корсета, правильной осанки и здоровому развитию всех органов и систем. Плавание нормализует сон ребенка.

15. Прикорм.

Вводится индивидуально по рекомендации педиатра, при естественном вскармливании не ранее, чем в 6 месяцев, при искусственном вскармливании с 4 месяцев. Постарайтесь не вводить в рацион ребенка «взрослую» пищу как можно дольше, так как ферменты для ее переработки еще не сформировались. 30 % возникновения проблем с кишечником, желчным пузырем и

почками у детей связаны с неправильным введением прикорма и питанием со взрослого стола. Не рекомендуется вводить в рацион и цельное коровье молоко без разрешения врача.

16. Мед.

До 3 лет категорически не рекомендуется давать мед, это может вызвать анафилактический шок.

17. Аллергия.

Для снижения риска аллергии не следует вводить в рацион ребенка до года высокоаллергенные продукты: орехи (особенно арахис), шоколад, цитрусовые, тропические фрукты (манго, киви, ананас), клубнику, землянику.

18. Температура у ребенка.

Не следует сразу давать жаропонижающие средства. У новорожденных малышей температура тела уже изначально часто повышена – показатель в 37 °С для младенцев считается нормой. В течение первого года жизни, как правило, происходит нормализация температуры у ребенка до 36,6 °С. Если температура повысилась до 38-39 °С – в первую очередь, следует снять с ребенка подгузник, так как он занимает 30 % тела малыша. Категорически НЕЛЬЗЯ обтирать ребенка спиртосодержащими и уксусосодержащими растворами. Проникновение в кожу этих веществ может спровоцировать у малыша судороги и отравление парами. Также нужно давать малышу как можно больше пить – если не хочет грудное молоко или смесь, подойдут разбавленные соки, компот, морс.

Здоровёнок
ДЕТСКАЯ КЛИНИКА

г. Нижний Новгород,
ул. Воровского, 22
ул. Белинского, 71/1
ул. Родионова, 199
Сормовское ш., 20а

zdorovenok.sadkomed.ru

zdorovenok

+7 (831) 430-01-30