

ИНСТРУКЦИЯ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Рождение ребенка – радостное и серьезное событие для каждой семьи. Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, строго выполняйте советы врача.

- 1. КОРМЛЕНИЕ.** Мать должна питаться разнообразной пищей, можно есть и кислое, и соленое, и зелень, но нельзя употреблять лук и чеснок, а также алкогольные напитки.
- 2. КОРМИТЕ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ.** Ребенку до 4 месяцев не требуется никакой другой пищи, кроме грудного молока. В нем есть все, что нужно ребенку для его правильного развития, для его здоровья.
- 3. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ.** Кормление ребенка по требованию, а не по часам, с обязательным прикладыванием к груди ночью, если это необходимо ребенку. Продолжительность кормления может быть не ограничена. После активного сосания груди и ее опустошения следует предложить ребенку вторую грудь. Последующее кормление следует начинать уже с этой груди. После окончания кормления ребенка нужно осторожно приподнять, что способствует удалению с отрыжкой случайно попавшего с пищей воздуха. После этого ребенка оставляют в лежачем положении на боку.
- 4. СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ.** Прежде чем кормить ребенка, вымойте руки. Сосок после кормления обрабатывайте грудным молоком во избежание трещин сосков.
- 5. НИКОГДА НЕ БЕРИТЕ СЕБЕ В РОТ СОСКУ.** Это очень опасно для ребенка, так как можно занести ему в рот инфекцию. Соска должна храниться в чистом стакане с крышечкой, а перед тем как дать ее ребенку, необходимо обдать ее кипятком.
- 6. ПРИКОРМ** ребенка надо начинать с 4-месячного возраста и проводить его только по рекомендации врача. Новые блюда в питании ребенка вводят постепенно, начиная с нескольких граммов и не торопясь с увеличением их объема и ассортимента.
- 7. ОТНЯТИЕ ОТ ГРУДИ.** Кормление грудью постепенно заменяется прикормом, и к 1–2 годам можно отнять ребенка от груди. Нельзя отнимать ребенка от груди в летнюю пору. Если ребенок болен, его надо кормить грудью до выздоровления.
- 8. СТРОГО СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ** ребенка и всего, что его окружает. Тщательно ухаживайте за кожей ребенка, обсушивайте ее после ванны осторожно, не растирая; затем обработайте все естественные складки растительным маслом, не употребляйте присыпки и мази без разрешения врача. **ЛИЦО** ребенку мойте кипяченой водой, промывайте глаза кусочком аптечной ваты. **ПОДМЫВАЙТЕ** ребенка теплой водой каждый раз после того, как он мочеится или испражняется, затем обсушите кожу и смажьте маслом, как после ванны.

39

- 9. БЕЛЬЕ** на ребенке должно быть чистым. Грязные пеленки, даже если они только замоченные ребенком, необходимо стирать. Нельзя употреблять нестиранное, а только высушенное белье.
- 10. НИКОГДА** не кладите ребенка спать с собой в постель. Не качайте, не трясите ребенка, приучите его засыпать в кровати. Не прячьте кровать ребенка в темный угол, поставьте кроватку ближе к окну, к свету. **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА С БУТЫЛОЧКОЙ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЛИ МОЛОКА.**
- 11. ПРОВЕТРИВАЙТЕ** комнату как можно чаще. Не следует поддерживать температуру выше 18 градусов. Проводите воздушные ванны – это самый надежный способ закаливания организма ребенка. Их можно делать с 2–3 мес. жизни, зимой – в комнате, летом – на открытом воздухе. Вначале ребенка оставляют голым на 1–2 мин., а затем и больше, перекладывая ребенка то на спину, то на живот. Выносите ребенка на воздух каждый день, летом – в первые же дни после рождения, зимой – через 2–3 недели. Гулять с ребенком нужно как можно больше. Не кутайте ребенка, одевайте его так, чтобы он не потел на прогулке.
- 12. НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕ РЕБЕНКА,** не ставьте его кроватку к печке, не одевайте на голову в комнате чепчик или платок, не завязывайте ребенку ручки.
- 13. УЧИТЫВАЯ НЕСОВЕРШЕННОСТЬ КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ,** запрещено подбрасывать детей вверх, приподнимать за одну ручку, производить резкие движения, что в конечном итоге может привести к переломам, вывихам и другой патологии. Не допускать насилия над ребенком.
- 14. НЕ КУРИТЕ В КОМНАТЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК.** Табачный дым содержит те же яды, что и табак.
- 15. НЕ ДОВЕРЯЙТЕ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ЛИЦАМ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ, СТАРШИМ ДЕТЯМ.**
- 16. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ К ГРУДНОМУ РЕБЕНКУ – ЗАЩИТИТЕ ЕГО ОТ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ И УКУСОВ.**
- 17. ЗА РЕБЕНКОМ ДОЛЖНЫ УХАЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ.** Нельзя допускать к уходу за ребенком больных, они не должны близко подходить к ребенку, трогать его одежду, игрушки. В период повышенной заболеваемости острыми респираторными заболеваниями и гриппом ограничьте прогулки с маленьким ребенком в общественных местах, так как сопротивляемость организма новорожденного и детей первого года жизни снижена.
- 18. ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ У РЕБЕНКА НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ.** Четко и своевременно выполняйте все рекомендации и назначения участкового врача и медицинской сестры. Обязательно приносите ребенка в поликлинику не реже 1 раза в месяц, а по указанию врача и чаще.

42