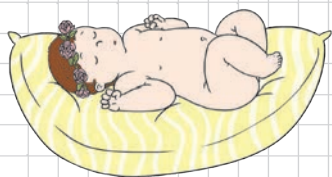


Содержание

Введение	3
Глава 1. Я знакомлюсь со своим малышом!	7
Глава 2. Я заботюсь о моей крохе	14
Глава 3. Я кормлю свою маленькую обжору	25
Глава 4. Я удаляюкиваю мою маленькую сою!	38
Глава 5. Я облегчаю небольшие недомогания своего ангелочка	45
Глава 6. Я лечу своего малыша	58
Глава 7. Я создаю безопасную окружающую среду для своего ребенкa	70
Глава 8. Я помогаю моей крохе расти... и развиваться!	81
Выражение Благодарности	91
Мой календарь введения прикорма	91

Введение



Еще буквально вчера вы впервые взяли своего малыша на руки и подумали: «Ух ты!» Это был возглас восхищения: кто бы мог подумать, что всего через девять месяцев вы подарите жизнь самому воплощению совершенства (без преувеличения!)? Но вы также почувствовали, какие перемены вас ожидают и какую огромную ответственность вы на себя берете! Как и всех начинающих родителей, вас каждый день ожидают новые радости, сомнения, а иногда и волнения!

День за днем вы будете познавать счастье быть родителями и открытия вашего малыша станут вашими открытиями! Первый стул вашего младенца, первые ночи (более или менее полноценные), первая улыбка: вы научитесь быть родителями, постепенно приобретая опыт, который может быть не всегда успешным.

Но именно сомнения и неудачи будут побуждать вас довериться собственной интуиции для поиска правильных решений. Как успокоить малыша и обеспечить ему все необходимые условия, чтобы он чувствовал себя сильным, как чемпион? Как правильно о нем заботиться, как его кормить, убаюкивать, создавать для него безопасную среду? На протяжении первого года вы будете задавать себе эти вопросы и, благодаря приобретенному опыту, советам близких или этой книги, найдете на них ответы, которые необходимы для вашей счастливой жизни с малышом! И тогда вы сможете с облегчением вздохнуть и сказать: «Жизнь прекрасна!»



Тест «Какой мамой вы будете?»

Селфи, хештеги, эмодзи и вся ваша социальная жизнь в интернете могут многое рассказать о вас и даже о том, какой мамой вы будете! Для этого предлагаем выполнить небольшой тест!



В период планирования беременности вы были...

- 🔗 полны энтузиазма
- ★ расслабленной
- 🌿 напряженной



Во время беременности вы...

- 🔗 чувствовали себя спокойной
- ★ были в центре внимания
- 🌿 активно изучали книги для будущих мам

Какая фраза наиболее точно описывает ваше состояние, когда вы отправлялись в роддом?

- 🔗 будь что будет!
- ★ подальше от клавиатуры!
- 🌿 вперед!

Что вы почувствовали, когда в первый раз взяли своего малыша на руки?

- 🔗 безграничную любовь
- ★ гордость
- 🌿 облегчение

Лучший хештег для вашего маленького трио:

- 🔗 #забавные
- ★ #семья
- 🌿 #любовь



С тех пор как родился ребенок, вы не считаете больше важными...

- 🔗 опубликованные селфи
- ★ вопросы, заданные своим подругам или маме через WhatsApp
- 🌿 загруженные приложения «Мой малыш»

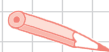
В новой роли папы ваш муж...

- 🔗 справляется, но многому еще предстоит учиться!
#папанеудачи
- ★ редко остается с ребенком один, и тем лучше!
#папа#команда
- 🌿 активно занимается уходом за малышом!
#папа#Нобелевская премия



Ваша цель как молодых родителей:

- 🔗 стать настоящей семьей!
- ★ делиться друг с другом всем, чем можно!
- 🌿 вырастить малыша счастливым и здоровым!



Подсчитайте свои баллы!

🔗	★	🌿

У вас большинство ответов *🦋: вы любите импровизировать!*

До рождения малыша вы радовались жизни во всех ее проявлениях. Теперь, став мамой, продолжаете в том же духе! Ваш девиз: холить и лелеять свою кроху, наслаждаясь каждым мгновением, и не расстраиваться по пустякам!

Быть родителями, придерживающимися девиза «жить настоящим», – отличная идея при условии, что ваша семейная жизнь будет организованной. Для того чтобы ваш ребенок рос в спокойной, здоровой и безопасной среде, ему нужны мама и папа, проявляющие внимание к его потребностям. Ваша цель на протяжении нескольких недель довольно проста: научиться справляться с малышом по ночам, кормить его, заботиться о его здоровье и поддерживать во всех достижениях и успехах... И, разумеется, наслаждаться заразительным счастьем вашего малыша!



У вас большинство ответов *★: вы любительница социальных сетей!*

Когда речь заходит о вас, то сразу возникает мысль о вечеринках, встречах и веселом времяпрепровождении с друзьями. До рождения ребенка вы были в центре внимания, а теперь, когда малыш появился на свет, у вас единственное

желание – сделать его частью вашей большой команды! Быть родителями, которые любят и делятся всем вволю, – хорошая идея! Тем более что на протяжении нескольких месяцев вас ждет много захватывающих и волнительных открытий! Процесс кормления, детский лепет, первые шаги станут поводом для восхищения и ликования! Но не забывайте: для полноценного развития на протяжении первого года жизни кроха нуждается в спокойной и психологически комфортной атмосфере. Иногда нет ничего лучше счастливых моментов, проведенных втроем.



У вас большинство ответов 🌱: *вы мама-профессионал!*

Даже до появления малыша на свет вы всегда были в курсе всех событий, тенденций и свежих новостей. И теперь, когда ребенок стал частью вашей жизни, нет никаких сомнений в том, что вы будете воспитывать его в стиле своего образа жизни!

Быть просвещенными и продвинутыми родителями – отличный план! Но на протяжении первого года жизни малышу будут необходимы забота и внимание каждое мгновение. Как распознать причину его плача и приучить к прикорму? Как создать безопасную и здоровую среду для его развития? Очень скоро у вас возникнут все эти вопросы... Как обычно, вы будете изучать книги (или интернет) и, будучи молодой начитанной мамой, найдете ответы на все свои вопросы!



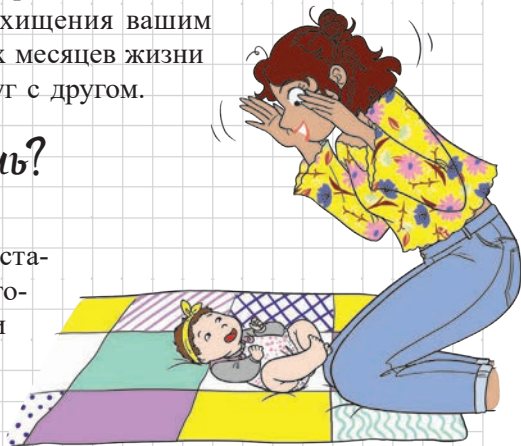
Глава 1

Я знакомлюсь со своим малышом!

Какой красивый и сильный младенец! Когда он появился на свет, вы испытали чувство гордости и восторга! В первый год жизни малыш меняется каждое мгновение, поэтому каждый новый день будет приносить вам много приятных сюрпризов и поводов для восхищения вашим прекрасным ангелочком. В течение первых месяцев жизни ребенка он и его родители знакомятся друг с другом.

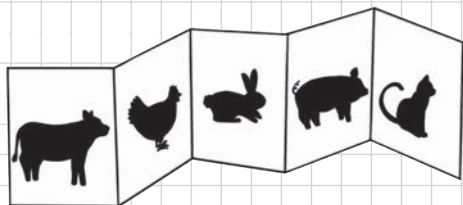
*Кто ты? Что ты видишь?
Слышишь ли ты меня?*

С момента рождения ребенка вы не оставались без дела! Вы ему улыбались, разговаривали с ним, покрывали его поцелуями на протяжении всего дня... Тем не менее вам сложно понять, что он на самом деле чувствует.



Развитие зрения у малыша

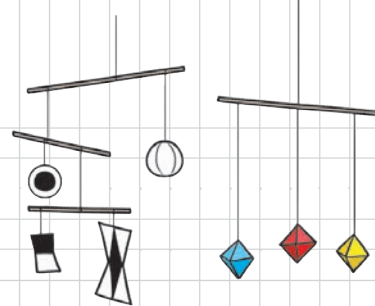
Когда вы были на седьмом месяце беременности, ребенок уже открыл глазки. Когда он находился в своем маленьком укрытии, у него не было возможности потренировать зрение. С самого рождения он видит окружающий его мир, но очень расплывчато! В действительности его глаз, зрительная кора и нейронная сеть еще не до конца развиты. Результат: острота зрения вашего малыша в шестьдесят раз слабее вашей! До трех недель он видит все предметы очень размыто, не различает цвета, и поле его зрения ограничено углом 90°. К счастью, на протяжении следующих месяцев, даже лет ситуация будет меняться! Только к пяти годам у ребенка формируется такое зрение, как у взрослого!



Интересные факты

- При рождении ребенок фокусирует на сетчатке глаза изображение предмета, находящегося на расстоянии от 20 до 75 см, не дальше!
- В первые 3 месяца у него развивается способность следить взглядом за движущимся предметом.
- В 2 месяца малыш начинает осознанно улыбаться вам в ответ и различать красный цвет.
- В 3 месяца ребенок уже различает зеленый цвет, а в 4 месяца – синий и желтый.
- В 6 месяцев у него развивается способность распознавать выпуклые предметы, которая будет развиваться до 10 лет.
- К 1 году жизни острота зрения ребенка составляет всего 4/10!

Маленький совет. Ваш малыш не видит дальше кончика своего носа. Поэтому при общении максимально приближайте к нему свое лицо!



Слух чемпиона!

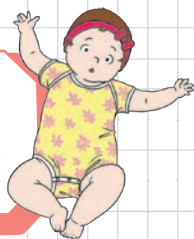
То, что малыш еще не умеет разговаривать, вовсе не значит, что он ничего не слышит! Наоборот, его органы слуха идеально функционируют с самого рождения, даже с 28-й недели беременности!

Маленький совет. Лучший способ успокоить малыша – напевать ему мелодии, к которым он привык, находясь еще в животе у мамы. Ребенок воспринимает мамины интонации, тембр ее голоса, такой родной и любимый, и это наполняет его чувством тепла и защищенности, что так важно для спокойного здорового сна (см. с. 42).



Знаете ли вы?

Ученые доказали, что ребенок помнит звуки, которые слышал, находясь в животе у мамы!



Странные жесты малыша. Нормально ли это?

В утробе матери ребенок совершает автоматические произвольные движения, которые помогают ему адаптироваться к окружающей среде. Это врожденные физиологические рефлексы. К ним относятся:

- Рефлекс Моро: от испуга или неожиданной боли новорожденный разводит руки в стороны и открывает кулачки, как будто хочет что-то обхватить, но через несколько секунд руки возвращаются в исходное положение и он начинает плакать; этот рефлекс служит защитным механизмом.
- Хватательный рефлекс заключается в естественной реакции малыша сжимать кулачки в ответ на прикосновение к ладоням или испуг.
- Сосательный и глотательный рефлексы помогают малышу питаться с самого рождения.
- Автоматическая походка позволяет малышу, поддерживаемому за подмышки, шагать самостоятельно.
- Многие врожденные рефлексы исчезают через несколько месяцев после рождения.



Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты!

С самого рождения (почти) ваш младенец обладает способностью отличать вкус сладкого (то, что он предпочитает) от соленого или горького.

Маленький совет. На протяжении первых месяцев жизни ваш малыш должен находиться на строгой диете.

Молоко, молоко, и еще раз молоко! Если ребенок находится на естественном вскармливании, то у него будет формироваться вкус будущего кулинарного критика. Действительно, грудное молоко передает вкус принимаемой матерью пищи. И сейчас самый подходящий момент для того, чтобы позволить малышу понемногу знакомиться со вкусом различных блюд (см. с. 29).

Знаете ли вы?

У новорожденного развиты вкусовые ощущения лучше, чем у взрослого человека, потому что у него в несколько раз больше вкусовых рецепторов.



Обоняние малыша

Чувство обоняния развивается у ребенка еще до рождения. На седьмом месяце беременности он уже способен воспринимать запахи, переносимые амниотической жидкостью. Малыш не только чувствует их, но и запоминает! Научные исследования доказали, что в период внутриутробного развития ребенок запоминает запахи, которые проникают через плаценту. Результат: малыш реагирует на запах матери, который является для него источником утешения, приятных ощущений и пищи.

Маленький совет. Материнское молоко, так же как амниотическая жидкость, может передавать запахи. Если во время беременности вы часто баловали себя тартифлетом и продолжаете употреблять его в пищу во время грудного вскармливания, это вызовет у вашего маленького гурмана приятные воспоминания.



Осязание новорожденного

Рецепторы осязания начинают развиваться у будущего ребенка уже с 8-й недели его внутриутробной жизни. С самого рождения он способен отличать горячее от холодного, плоские предметы от выпуклых. Младенец также чувствует давление, боль и может определить форму, вес и размер предметов, которые возьмет в руки.

Знаете ли вы?

Обладая очень развитой тактильной чувствительностью, малыш обожает массаж. Дело в том, что эти магические прикосновения способствуют высвобождению эндорфинов, мелатонина, серотонина и дофамина – гормонов радости, сна и спокойствия. Более того, массаж увеличивает и у вас, и у малыша выделение окситоцина – гормона удовольствия и привязанности. Чем больше вы массируете свою кроху, тем сильнее становится эмоциональная привязанность между вами!

Маленький совет. Старайтесь чаще прикасаться к своему малышу! Тактильный контакт не только снижает эмоциональное возбуждение ребенка, но и стабилизирует температуру его тела, нормализует сердечный ритм и артериальное давление, а также располагает к длительному и беспроблемному грудному вскармливанию. Более того, положительный эффект тактильного контакта с малышом сказывается и на его взрослой жизни: выделяемый окситоцин помогает лучше адаптироваться к социальной среде во взрослой жизни.



Телевизионная передача «Материнская школа»

Как установить тактильный контакт с малышом? Советы Анны Рой, акушерки «Материнской школы»

Удобно расположитесь в спокойном месте с приглушенным светом, где вас никто не побеспокоит. Лягте таким образом, чтобы верхняя часть тела была приподнята, и расстегните рубашку. Возьмите малыша на руки, укройте его одеялом... и не забудьте следовать двум главным правилам безопасности:

1. Поверните голову малыша набок.
2. Не усните!

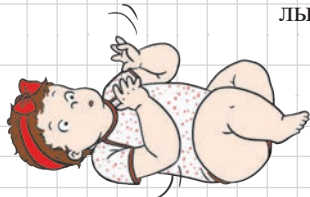
Внимание: ваше маленькое чудо в процессе развития!

Ваш малыш немного похож на Мистера Картофельная Голова (американская игрушка, которая представляет собой пластиковую картофелину, к которой прилагается множество аксессуаров): каждый день он отличается от себя вчерашнего. Да, в первый год жизни ребенок стремительно развивается и меняется каждое мгновение!



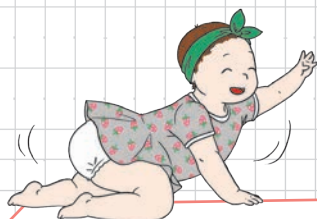
Цвет глаз

Как правило, большинство малышек рождаются со светлыми глазами, которые со временем могут поменять цвет. Это объясняется тем, что радужка глаза новорожденного не содержит меланин — пигмент, отвечающий за цвет. На протяжении нескольких недель после рождения гены, отвечающие за выработку меланина, активируются, придавая глазам малыша определенный цвет. Механизм выработки данного пигмента определяется не только индивидуальными особенностями ребенка, но и наследственностью. Случается, что в первые годы жизни цвет его глаз меняется несколько раз.



Волосы

У вашего малыша совсем не растут волосы? Без паники! Очень часто у младенцев медленно растут волосы, а то и вовсе отсутствуют до девяти месяцев. Но это не мешает им в будущем похвастаться завидной роскошной шевелюрой. Между прочим, со временем цвет волос тоже меняется, превращаясь в более темный. Чтобы сделать вывод об окончательном цвете волос малыша, обратите внимание на его брови!



Маленький чемпион!

В течение первого года жизни вес ребенка увеличивается в 2 раза (и даже больше) по сравнению с весом в момент рождения. Каковы показатели физического развития малыша?

Для чего измеряют окружность головы младенца?

Окружность головы – это величина, позволяющая следить за развитием мозга ребенка, а также выявить возможные патологии нервной системы. Окружность головы будет увеличиваться в среднем от 35 см при рождении до 47 см в 12 месяцев и до 50 см в 2 года.

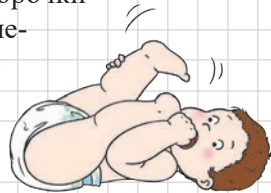
• В шесть месяцев вес должен составлять 7,5–9 кг, рост – 63–72 см.

• К первому году жизни вес составляет 8,8–10,6 кг, а рост – 71–80 см.

Ваш ребенок не соответствует данным параметрам? Не паникуйте! Речь идет о средних показателях!

Мой ангелочек, все ли с тобой в порядке?

У вашего малыша появились высыпания на коже, корочки на голове, набухли молочные железы? Без паники! Это мелочи, а ваш ребенок – самый красивый в мире (со всей объективностью)! Соедините следующие термины с их определениями – и вы убедитесь, что все это не представляет опасности для вашего малыша:



- а) неонатальная угревая сыпь;
- б) себорейный детский дерматит;
- в) лануго;
- г) родничок;
- д) мастит;
- е) позиционная плагиоцефалия;
- ж) неонатальная желтуха.



1 Тонкие желтоватые корочки, которые появляются на волосном покрове головы и бровях малыша. Часто их называют молочными корочками. Они образуются из-за избыточного секрета сальных желез.

→ **Что делать?** Если молочные корочки не причиняют малышу дискомфорт, не трогайте их! Со временем они сами опадут. Если нет, регулярно мойте волосы ребенка (слегка массируя) специальным шампунем для

самых маленьких. Можете также наносить растительное масло (оливковое, абрикосовое), смесь на основе вазелина или специального крема от молочных корочек.

Чего следует избегать. Не снимайте корочки руками, так как при этом можно внести инфекцию. Не применяйте миндальное масло: оно может вызвать у малыша аллергию.

2 Это абсолютно нормальное с физиологической точки зрения явление, вызванное гормонами беременности, провоцирует набухание молочных желез новорожденного. Результат: его маленькая грудь кажется набухшей, иногда даже твердой в области сосков.



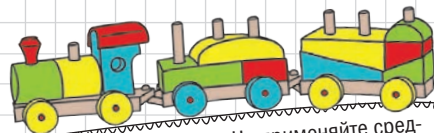
→ **Что делать?** Ничего! Это состояние вскоре пройдет само.

3 Иногда на плечах, спине, ногах и даже лице новорожденных, особенно недоношенных, присутствует пушок. Он появляется с третьего месяца внутриутробного развития малыша и выполняет защитную функцию: задерживает восковидное вещество, которое выделяет детский организм. Обычно пушок исчезает во время беременности. Но так происходит не всегда!

→ **Что делать?** Ничего! Пушок сам исчезнет через несколько недель.

4 Появление маленьких красных или белых прыщиков на щеках, лбу и подбородке малыша. Обычно они проходят в период с первого по четвертый месяц.

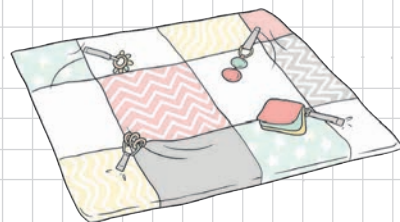
Что делать? Каждый день очищайте личико ребенка водой, затем протирайте сухой салфеткой, чтобы оно не оставалось влажным.



Чего следует избегать. Не применяйте средство по уходу за лицом, в состав которого входят известковая вода и оливковое масло, а также другие компоненты, которые способствуют повышенной работе сальных желез.

5 Состояние, при котором в крови повышается уровень билирубина – пигмента, который, откладываясь в тканях, придает коже, слизистым и белкам глазных яблок желтоватый оттенок. В норме у многих новорожденных детей может быть желтуха, называемая физиологической.

→ **Что делать?** Ничего! В случае повышенного уровня билирубина ваш малыш пройдет фототерапию (светолечение). Не беспокойтесь: о вашем малыше позаботятся как о настоящем принце! Если вы уже вернулись из роддома домой, а желтоватый цвет кожи у ребенка остался, проконсультируйтесь со своим врачом.



6 Состояние, при котором у ребенка формируется на голове плоская область. Обычно оно развивается, когда малыш большую часть времени спит в одной и той же позе. Так как череп ребенка еще мягкий, под постоянным воздействием на одно и то же место он приобретает неправильную форму.

→ **Что делать?**

- Укладывайте малыша на спину и следите за тем, чтобы положение головы менялось: слегка поворачивайте ее то налево, то направо (см. с. 40).

- Меняйте периодически положение кроватки малыша в комнате, чтобы он сам поворачивал голову.

- Стимулируйте его: положите на животик, на игровой коврик, носите в слинге, чтобы у него развивались мышцы шеи.

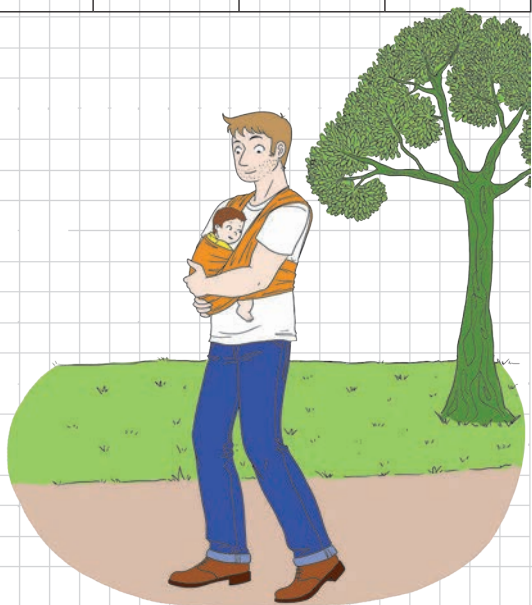
- Кормите малыша в разном положении (см. с. 31).

Чего следует избегать: ношения в слинге на протяжении нескольких часов!

7 Соединительнотканнные перепонки, которые образуются в местах соединения костей черепа. В этих промежутках мозг малыша прикрыт только собственными оболочками, перепонками и кожей. Они находятся на затылке и в центре темечка (в форме ромба в несколько сантиметров). При прикосновении очень мягкие!

→ **Что делать?** Ничего. Главное – прикасаться к голове ребенка с осторожностью. Роднички сами закрываются к двум месяцам (маленький на затылке) и к двум годам (большой в центре темечка).

а	б	в	г	д	ж	е



ОТВЕТЫ: а4, б1, в3, г7, д2, е6, ж5.

Глава 2

Я заботаюсь о моей крохе

Нет, учиться быть родителями – это вовсе не детские игры, особенно когда вы не можете понять, чего хочет ваш малыш. Оставайтесь спокойной! Начните приручать своего ребенка ежедневной заботой, попытайтесь угадать его потребности и распознать причины его слез, а главное – создайте с ним эмоциональную связь! И вскоре вы завоеуете доверие своего маленького львенка!

Мой мастер-класс по уходу за малышом

Поменять подгузник, обработать пупок, искупать... Вам уже давно не приходилось учиться столько, сколько сейчас! К счастью, Лоранс Рамо, детская медицинская сестра из «Материнской школы», поможет вам получить диплом родителей с отличием!

Я учусь менять подгузник малышу

✓ Прежде всего убедитесь, что у вас под рукой есть все необходимое: подгузник, салфетки, вода, линимент с известковой водой и оливковым маслом или туалетное молочко.

✓ Готово? Разденьте малыша, по возможности оставляя на нем некоторое время боди, чтобы он не замерз.

✓ Отстегните липучки подгузника. Одной рукой приподнимите малыша за ножки, чтобы он не вертелся, а другой рукой протрите ему кожу передней частью подгузника и сверните его под попой младенца.

✓ Протрите кожу малыша влажной салфеткой. Движения всегда должны быть направлены спереди назад, от пупка к анусу.

✓ Снимите использованный подгузник, плотно сверните его и застегните липучки снаружи, чтобы запах не распространился.

✓ Возьмите чистый подгузник. Правой рукой приподнимите малыша за ножки, а левой подложите под его попу и спинку нижнюю часть подгузника, к которой

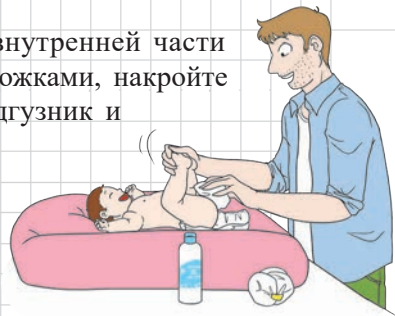
Маленький совет

Меняйте малышу подгузник в течение часа после стула, чтобы избежать проявления ягодичной эритемы, вызываемой большим содержанием кислот в кале новорожденного (см. с. 48)!



прикреплены липучки. Попа должна оказаться на внутренней части подгузника. Его верхнюю часть пропустите между ножками, накройте паховую область и живот. Аккуратно расправьте подгузник и зафиксируйте липучки на передней части изделия.

✓ Оденьте малыша – и дело сделано!



Уход за пупком новорожденного

Вы дрожите при одной только мысли о том, чтобы прикоснуться к пупу своего ребенка? Без паники!

✓ Начните с тщательного мытья рук, сделайте глубокий вдох и...
✓ Пропитайте стерильную салфетку дезинфицирующим средством и мягко обрабатывайте область пуповины при каждой смене подгузника до тех пор, пока ее остаток не отпадет. *На заметку.* Меняя подгузник, сверните его переднюю часть таким образом, чтобы он не касался пупа.

✓ Даже если заживление проходит хорошо, продолжайте протирать пупок ватными дисками, пропитанными дезинфицирующим средством.

Я учусь одевать своего малыша, не причиняя ему беспокойства

✓ Начните надевать боди на малыша через голову. Для этого соберите переднюю планку вещи снизу вверх, пока она не превратится в гармошку. Затем растяните нижний проем, уложите ребенка таким образом, чтобы его голова оказалась в нем, и опускайте переднюю часть, стараясь не задеть лицо младенца.

✓ Проденьте ручки ребенка в рукава. Расправьте боди под спиной и на животе малыша, застегните кнопки.

✓ Все готово! Вы справились с задачей! Совет для начинающих родителей: проще надевать боди, которые застегиваются сбоку.

✓ Что касается остальной одежды для новорожденных, ориентируйтесь на температуру окружающей среды. Если возникает необходимость надеть на малыша свитер, выбирайте вариант на пуговицах у ворота, чтобы легче проходила голова. Не забывайте хорошо расправлять рукава боди, когда протягиваете ручки ребенка в рукава свитера.



Выявление предупреждающих знаков...

Безусловно, остаток пуповины не назовешь самой красивой областью тела новорожденного, но вскоре он должен высохнуть и отпасть (примерно через 15 дней после рождения). Тем не менее некоторые симптомы должны вас насторожить. Присутствуют ли в области пупка небольшие выделения или кровотечения? А может, появилось покраснение или плохой запах? Немедленно обратитесь к педиатру, чтобы исключить инфекцию.

✓ Отдавайте предпочтительные комбинезонам, так как джинсы и штаны могут пережимать младенцу живот.

✓ Завершите процесс одевания носочками. Если холодно, натяните их на штанины.

А если малыш останется в пижаме?

Оставаться в пижаме весь день? Плохая идея! С самых первых недель жизни младенец учится распознавать день и ночь, и переодевание из пижамы в дневную одежду является для него важным ориентиром в смене времени суток. Более того, процесс переодевания создает партнерские отношения и эмоциональную связь между мамой и ребенком.

Я готовлю своего малыша к купанию

Прежде чем приступить к делу, не забудьте подготовить все необходимое (мыло, шампунь, полотенце, подгузник...) и наполнить детскую ванночку водой (температура должна составлять 37 °С). А затем:

✓ Проверьте температуру воды с помощью термометра и оцените ее по ощущению на локтевом сгибе.

✓ Разденьте малыша, но боди снимайте уже в самый последний момент, чтобы он не замерз.

✓ Положите одну руку под затылок, а вторую – под ягодицы малыша и осторожно погрузите его в воду.

✓ Намочите все тело ребенка и следите за тем, чтобы его голова была приподнята над водой.

✓ Свободной рукой нанесите гель или мыло от плечиков до ножек и завершите купание мытьем головы, если есть в этом необходимость. На заметку: если вы пока чувствуете напряжение и волнение при купании ребенка, можете нанести на тело ребенка гель до погружения в воду!

✓ Достаньте малыша из воды, положите на полотенце и быстро заверните. Насухо промокните тело младенца, уделяя особое внимание складочкам кожи. Наденьте на него чистый подгузник и одежду.



Как научиться определять причины плача малыша и оставаться спокойной?

Как понять новорожденного, который и сам еще не может разобраться в своих потребностях? С тех пор как вы вернулись домой, вам кажется, что малыш плачет все чаще и чаще. Мы предлагаем вам некоторые рекомендации, которые помогут понять, в чем нуждается ваша кроха!

Он плачет по 2 часа ежедневно. Я теряю терпение!

Да!

Нет ничего необычного в том, что новорожденный плачет по 2 часа в сутки! В 1960-е годы американский педиатр Терри Бразелтон продемонстрировал схему плача здоровых новорожденных. Таким образом, согласно его исследованиям, они плачут около 1 часа 40 минут в сутки в течение первых двух недель с момента рождения и в среднем до 2 часов 45 минут в сутки в шесть недель...

Полезный совет. Не забывайте об отдыхе! Плач маленького ангелочка может стать источником вашей хронической усталости. Малыш наконец успокоился и уснул? Прилягте вместе с ним!



Он плачет все больше и больше? Я начинаю паниковать!

Нет! Но проявите внимание и осторожность!

У новорожденных плач усиливается от рождения до 6 недель. Это так называемый пик плача (в среднем 3 часа в день). Затем время плача уменьшается и к трем месяцам стабилизируется (всего 1 час в день). После этого оно опять продолжает уменьшаться до четырех-пяти месяцев. Не волнуйтесь, вскоре вы обретете заслуженный покой.

Полезный совет. Если плач ребенка продолжает усиливаться после этого возраста и сопровождается другими симптомами (проблемы с питанием, тревожный сон...), незамедлительно проконсультируйтесь с врачом!

Если малыш плачет, он голоден или чувствует дискомфорт!

Нет, необязательно!

Плач для младенца – это единственный способ привлечь ваше внимание и сообщить о своих потребностях – как физиологических (голод, дискомфорт, боль), так и психоэмоциональных. С тех пор как в 1960-е годы психиатр Джон Боулби стал изучать этот вопрос, мы знаем, что чувство привязанности и эмоциональной близости между родителями и ребенком является такой же важной врожденной потребностью, как и кормление (см. с. 89). Ваш малыш плачет? Возможно, он просто хочет, чтобы вы взяли его на руки!

Полезный совет. Что бы ни говорили, ребенку всегда недостаточно внимания. Если он плачет, окружите его любовью, нежностью и теплом!





Малыш плачет только по вечерам. Я в полной растерянности!

Нет, так как у вас (наконец) появился шанс!

Он начинает плакать к 18:00 и продолжает до полуночи, несмотря на грудное кормление, соску, чистый подгузник и ваше внимание? Даже если плач малыша терзает ваше сердце, он является частью здорового развития младенца. Его плач отражает схему активности, которая существовала у него до рождения, и обусловлен сложностью адаптации к ритму «день-ночь» или необходимостью освободиться от дневного стресса.

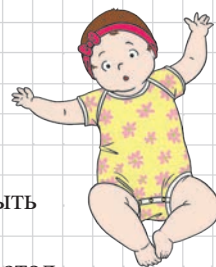
Полезный совет. Всегда следите за тем, чтобы ребенок не испытывал дискомфорт (чтобы ему не было слишком холодно или жарко...).

У малыша истерика. У него определенно колика!

Нет, не всегда!

Безусловно, если шестинедельный младенец безутешен, издает пронзительные крики, морщится, сжимает свои маленькие кулачки и краснеет, то очень вероятно, что он страдает от кишечной колики (см. с. 53). Тем не менее подобное поведение может быть нормой для вашей маленькой плаксы.

Полезный совет. Если его плач, до этого будучи регулярным, стал вдруг отличаться и не соответствовать схеме (он плачет намного чаще и днем, и ночью или чаще плачет именно во время кормления), проконсультируйтесь с врачом, который сможет исключить патологическую причину изменения его поведения.



Оставить малыша поплакать – да, это нормально!

Нет, нет, и еще раз НЕТ!

Если вы будете регулярно оставлять своего плачущего ребенка без внимания, это может отразиться на его здоровье. Оставаясь без участия родителей, младенец находится в состоянии сильного стресса и миндалевидное тело его мозга вырабатывает кортизол (гормон стресса). Когда этот гормон выделяется в большом количестве, он может оказывать негативное влияние на развитие нейронных связей в мозге (среди прочего). В дальнейшем у ребенка могут возникнуть проблемы с памятью, пониманием и поведением.

Полезный совет. Если малыш плачет, не нужно ждать 5, 10 или 15 минут. Поспешите его успокоить! А если вы находитесь на последнем издыхании, то пусть этим займется кто-то другой.

