

Мама! Я родился! Первые 6 месяцев жизни ребенка



У вас родился малыш! Это волнующее и радостное событие, оно венчает девятимесячное ожидание. Но как только это свершается, сразу возникает растерянность. Этот маленький и пока беспомощный человечек требует к себе внимания, а выражает свои потребности криком и плачем. Да – он так разговаривает, и маме нужно научиться его понимать. А что нужно малышу в этом раннем возрасте? Вовремя и в достаточном количестве покушать, поспать, принять водные процедуры, погулять на свежем воздухе. И вот для этого постоянно нужна милая, родная и уверенная в себе мама!

Уход за новорожденным начнем с кормления. Самой лучшей пищей для новорожденного является грудное молоко. Оно уникально по своему составу, постоянно меняется с ростом ребенка и изменением погодным условий, времени года и многих других факторов, потому оно наилучшим образом подходит для пищеварительной системы новорожденного, защищает малыша от болезней и закладывает основу его здоровья на всю жизнь. Детишки на грудном вскармливании реже болеют рахитом, анемией, так называемым «дисбактериозом», воспалением легких, острыми респираторными и другими инфекционными заболеваниями. Они реже страдают от аллергии (особенно, если они с первого дня жизни, первых часов, находятся у груди матери), кишечных заболеваний, болезней ушек, да и в целом у них крепче иммунная система.

Процесс образования грудного молока — саморегулирующийся: молока вырабатывается ровно столько, сколько малыш высосал. Поэтому в первые дни после рождения очень важно кормить ребенка грудью правильно, сосание будет стимулировать выработку молока. Также очень важны ночные кормления, именно ночью вырабатываются гормоны, отвечающие за количество молока днем. Правильно приложить ребенка к груди — это тоже своя наука, залог достаточной лактации.

Один из очень простых критериев правильного захвата груди — отсутствие боли при сосании, трещин соска и сам сосок после процесса сосания круглый, а не плоский. Важно выбрать удобную позу для кормления, в разных ситуациях она может быть разной, здесь уместна помощь консультанта по грудному вскармливанию. Следует соблюдать еще ряд правил успешного грудного вскармливания:

- Ребенок должен захватить ртом большую часть ареолы (коричневую часть соска);
- Обязательно кормите ночью через каждые три, максимум четыре часа;
- Чередуйте груди при последовательных кормлениях;
- Старайтесь не докармливать вашего малыша искусственными смесями из бутылочки;
- Не забывайте, что в этот период вы должны хорошо и правильно питаться.

Основной принцип питания кормящей мамы очень прост: все, что вы съедите, — съест ваш ребенок!

Пища должна быть вкусной, разнообразной. В тоже время следует избегать острых приправ, избыточного использования пряностей, употребления большого количества чеснока и лука (придают неприятный вкус и запах молоку). Следует избегать продуктов, вызывающих избыточное газообразование. Отклонения в здоровье ребенка могут вызвать продукты, относящиеся к облигатным (обязательным) аллергенам. А что же рекомендуется кормящей маме? Из продуктов, содержащих белки, рекомендуется творог, молоко, неострые сорта сыра, кисломолочные продукты, отварное мясо, птица, рыба. Необходимо употреблять в пищу растительные и животные масла (25-30 граммов в день). Потребность в углеводах удовлетворяется за счет таких продуктов, как хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, ягоды, свежая зелень. Но необходимо учитывать индивидуальную переносимость.

Частой причиной тревог и беспокойства родителей малыша первых трех месяцев являются кишечные колики, проявляющиеся

вздутием животика, криком, ребенок сучит ножками, требует грудь, но не сосет.

Объяснение этому кроется в несовершенстве ЖКТ ребенка: недостаточная (незрелая) ферментативная активность, несовершенный микробиоценоз кишечника ребенка. После 3 месяцев жизни, по мере созревания этих систем организма проблема уходит.

Обработка пупочной ранки. Пуповинный остаток подвергается естественной мумификации и самостоятельному отделению в течение двух недель. Окончательная эпителизация пупочной ранки происходит в течение 3-4 недель после рождения.

Не рекомендуется пользоваться повязками, обрабатывать пуповинный остаток какими-либо антисептиками (р-р анилиновых красителей, спирт, р-р калия пермангата), т.к. местное использование антисептиков не только не уменьшает частоту инфекций, но и способствует задержке спонтанного отпадения пуповинного остатка. Также не рекомендуется насильственное удаление (отсечение) пуповинного остатка, т.к. это чревато осложнениями.

После отпадения пупочного остатка ранка обрабатывается 3% р-ром перекиси водорода и р-ром бриллиантовой зелени два раза в сутки.

Волнующий всех родителей вопрос: «Как растет малыш?». Все дети разные, а их рост и вес зависят от конституции родителей и от того, как протекала беременность. Регулярная прибавка массы тела – важный признак нормального развития ребенка. Однако при оценке прибавки в весе необходимо также оценивать изменение длины тела. Эти показатели взаимосвязаны. Каждый малыш развивается индивидуально, и никто не может форсировать его развитие. Сроки овладения теми или иными умениями строго индивидуальны и зависят от зрелости нервной, мышечной и других систем организма ребенка. Но вот порядок овладения теми или иными навыками для всех детей одинаков. К 1 месяцу ребенок поворачивает глаза в сторону громкого звука, следит глазами за яркой игрушкой, медленно движущейся игрушкой, задерживает взгляд на лице взрослого, пытается улыбаться, начинает издавать звуки, агукать. В 1-1,5 месяца ребенок удерживает голову некоторое время в вертикальном положении и приподнимает голову, лежа на животе. В 2- 2,5 месяца ребенок отталкивается от опоры при поддержке под мышки. И в этот период для родителей очень важно разговаривать с ребенком, петь ему песенки. Больше всего ребенок любит слушать человеческий голос. Окружите ребенка разными предметами, повесьте несколько игрушек над пеленальным столиком. Меняйте положение ребенка, это поможет избежать изменения формы головы.

К трем месяцам вы уже опытные родители, и малыш ваш стал более общительным, многому научился. Он следит взглядом за игрушкой, улыбается в ответ на обращение к нему, поворачивает голову на звук, гулит. Удерживает головку в вертикальном положении и лежа на животе. Он приподнимает грудь, лежа на животе. Если вы даете ему в ручку игрушку, он ее удерживает. Сейчас вы снимаете подвешенные игрушки и кладете их рядом с ребенком – это будет стимулировать дотягиваться и схватывать предметы, начинает перекладывать предметы из руки в руку.

Отталкивается ногами от руки в положении лежа на животе, пытается ползать. В 3-4 месяца ребенок улыбается всем легко и открыто, громко смеется, узнает близких, поворачивается на знакомые голоса, это признак развития памяти, улыбается своему отражению в зеркале.

В 4-5 месяцев ребенок переворачивается с живота на спину, а лежа на спине, приподнимает голову и плечи. Сидит с поддержкой, держа прямо голову и спину. Может быть поставлен и сохраняет позицию, стоя с поддержкой. Развивается высокий уровень сенсомоторной координации (глаз -рука).Может подражать взрослым, его действиям. Интерес к игрушкам, манипулирование ими. Появляются реакции страха и гнева. Наряду с гласными звуками появляются некоторые согласные (б, д, м).

В 5-6 месяцев ваш малыш может поворачиваться со спины на живот, сидит практически самостоятельно, начинает ползать вперед-назад. Ребенок умеет размахивать, перекладывать, постукивать. И что очень важно – может захватывать маленькие предметы с плоской поверхности (дифференцируются движения большого пальца и остальных). В этот период очень важно не ограничивать свободу движений ребенка, увеличивайте ему жизненное пространство. Ребенок начинает исследовательскую деятельность в пределах своего тела (пальчик в рот, ножку в рот).

Малыш улыбается своему отражению в зеркале, откликается на свое имя, положительно реагирует на других детей и волнуется и пугается в обществе чужих. Появляется интерес к звуковым играм, музыке. В этот период исключительно важно играть с ребенком «ку-ку»,подбрасывание, «велосипедик» и многие другие. Больше разговаривайте с ребенком, включайте музыку, больше игрушек.

Помочь ребенку приобрести определенные навыки (в основном двигательные) можно использованием массажа и гимнастики.

Немного о сне. Так сколько же должен спать малыш? Новорожденный 16-17 часов, в 3-6 месяцев 14-15 часов в сутки. Температура воздуха в комнате 16-18 градусов, это идеальная, т.е. температура комфорта для маленьких детей. Это связано с интенсивностью обменных процессов у ребенка.

А питание? Однозначно — только грудь мамы в первые 6 месяцев жизни. Таковы рекомендации ВОЗ, таковы и наши национальные традиции.

Нельзя не сказать о таком ответственном мероприятии как вакцинация. Важность ее для ребенка неоспорима. Национальный календарь профилактических прививок на этот период предусматривает на этот период начало вакцинаций против туберкулеза, пневмококковой инфекции, полиомиелита, гепатита, дифтерии, коклюша, столбняка, гепатита В.

К 6 месяцам ваш малыш из беспомощного кричащего комочка превратился во вполне осознанного маленького человечка, со своими привычками, характером и активным интересом к окружающему миру.

Зав. отделом КППНЗДН ГКУЗ «ВОЦМП»

С.В.Сарванова