



Даруємо захист

Рекомендації з догляду за малюком

1

Нарешті радісна мить – Ви з крихіткою вдома.
Одразу виникає безліч запитань:



Усі ці запитання виникають у кожній сім'ї, не хвилюйтесь і не розгублюйтесь. Ми – поруч, зможемо допомогти, вчасно порадити, навчимо Вас відчувати потреби свого малюка.



2

Режим доби

Зараз Ви перебуваєте в найкращому періоді життя, оточуючи дитину насамперед турботою.

Дуже швидко Ви станете більш впевненими та отримуватимете найбільше в житті задоволення від спілкування зі своєю дитиною.

- 01** Вагітність і пологи – серйозне випробовування для організму, тому для мами дуже важлива турбота про себе. Якщо Вас щось непокоїть – не відкладайте візиту до лікаря.
- 02** Для більш комфортного пристосування в перші тижні життя дитини не відмовляйтеся від допомоги близьких людей або домашньої помічниці. Намагайтеся висипатися.
- 03** Делегуйте частину обов'язків, щоб мати час на спілкування з малюком і відпочинок.
- 04** Знайдіть час і для свого чоловіка, адже, ставши батьками, ви не перестали бути парою.
- 05** Обов'язково виділяйте час для себе: відвідати перукаря або косметолога, піти в спортзал, поспілкуватися з подругами.
- 06** Після таких невеликих "канікул" Ваше самопочуття покращиться. Гарний настрій і натхнення – запорука достатньої для малюка кількості молока.

Виникли запитання? Зателефонуйте за номером 0 800 60 80 80
І ми з радістю відповімо на них.



3 Харчування малюка

Перші місяці розпорядок годувань буде плаваючим. Намагатися використовувати жорсткий режим (наприклад, кожні 3 години, як інколи радять бабусі) не варто, адже для малюка грудне молоко – не тільки їжа, а й контакт із мамою, який дає йому відчуття захищеності, спокою, радості. Для жінок також чимало плюсів: добре налагоджена лактація економить час і зберігає здоров'я молочних залоз. Продовжувати годувати дитину грудним молоком, за сучасними міжнародними стандартами, рекомендовано

до 2-х років

- Не давати новонародженим жодної іншої їжі або пиття, окрім грудного молока, крім випадків, зумовлених медичними показаннями.
- Сприяти грудному вигодовуванню за вимогою немовляти, а не за розкладом.
- Не давати новонародженим, які знаходяться на грудному вигодовуванні, заспокійливих засобів або приладів, що імітують материнські груди (соски та ін.).

Тривале грудне вигодовування сприяє формуванню у дитини стану комфорту та безпеки. Крім того, природне вигодовування – чудова можливість від народження навчитися відчувати свою дитину та усвідомити материнство.

Головне правило: вигодовування за вимогою малюка

Материнське молоко – єдиний ідеальний продукт харчування для забезпечення гармонійного розвитку дитини перших 6 місяців життя. Воно містить не тільки всі необхідні для дитини поживні речовини в ідеально збалансованому співвідношенні, але й комплекс захисних факторів і біологічно активних речовин. Материнським молоком малюка треба годувати на вимогу.

Правильне прикладання дитини до грудей

- БІЛЬШЕ ареоли видно над ВЕРХНЬОЮ губою дитини
- Рот дитини ШИРОКО відкритий
- Нижня губа ВИВЕРНУТА назовні
- Підборіддя дитини ПРИТИСНЕНЕ до груді матері

4 Догляд

Перші кроки з догляду за малюком Ви пройшли ще в пологовому будинку. Вдома Вас і маля підтримає досвідчений педіатр клініки ISIDA та відповідь на всі запитання. Зокрема й на ті, що стосуються догляду.

Дитина може бути виписаною з пуповинним залишком, який треба тримати сухим і чистим. Тому при використанні підгузків необхідно не накривати пуповинний залишок.



За сучасними вимогами з догляду обробка його будь-чим не рекомендується. Якщо на пуповинний залишок потрапили калові маси чи сеча, необхідно обережно промити його теплою кип'яченою водою з дитячим милом і висушити серветкою. Якщо Ви помітили почервоніння шкіри навколо пупка, набряклість, неприємний запах або виділення – необхідно одразу звернутися до лікаря-педіатра.

Для догляду за шкірою недоцільно без медичних показань використовувати будь-які присипки або мазі. Кожного ранку необхідно вмивати обличчя дитини теплою водою й обережно обсушувати м'яким рушником. Підмивання дитини здійснюють під теплою проточною водою так, щоб тіло не торкалось раковини, дівчаток - спереду в напрямку до сідниць.

Потребуєте більше інформації? Заходьте на сайт: www.isida.ua

5 Купання

Як купати?
Чи кип`ятити воду?
Чи необхідні відвари трав?

Ці запитання виникають у кожного, хто доглядає за дитиною.

Купати дитину слід наступного дня після того, як відпаде пуповинний залишок. До загоєння пупкової ранки необхідно купати дитину в кип`яченій воді. Існують прості правила купання малюка, яких нескладно дотримуватись:

- краще купати перед вечірнім годуванням;
- температура в приміщенні для купання повинна бути не нижче 24°C, а температура води – приблизно 36°C, але для малюків, які народилися передчасно чи з малою вагою, – 37°C. Для контролю температури використовують водний термометр;
- трав`яний відвар завжди є лікувальним, а фізіологічні особливості шкіри малюка забезпечують високий ступінь всмоктування розчинених у воді речовин. Тому, перш ніж використовувати трави, порадьтесь із лікарем;
- для водних процедур новонародженого використовується дитяча ванночка. Але якщо малюк не боїться великої ванни і батьки мають необхідні навички купання, можна використовувати й такі процедури. Проте доведеться ретельно мити велику ванну перед кожним купанням дитини;



- мити малюка необхідно послідовно: шию, груди, живіт, ручки і ніжки, спинку і лише потім голівку.

Ретельно промийте пахові складочки, ліктьові та колінні згини. Не забудьте розкрити та вимити стислі кулачки крихітки. Приступати до миття голівки малюка треба акуратно, без поспіху. Обережно відведіть голівку дитини назад, притримуючи її долонею, потім полийте на волосся водою від обличчя до потилиці, нанесіть і вспіньте трохи дитячого шампуню. Промасажуйте шкіру голови й акуратно змийте піну легкими рухами. Тривалість першого купання може становити 5-8 хвилин, згодом час водних процедур можна поступово збільшувати. Часте використання дитячого мила та шампунів недоцільне, оскільки призводить до пересушування ніжної дитячої шкіри, тому рекомендується їх використання не частіше, ніж раз на 7-10 днів.

Лікарі нашої клініки допоможуть Вам набути головних навичок догляду та купання малюка.



Положення дитини в ванночці

6 Басейн

Плавання гармонійно впливає на фізичний розвиток дитини. Воно сприяє зміцненню опорно-рухового апарату, покращує роботу серцево-судинної, дихальної систем і позитивно впливає на психоемоційний стан дитини. До того ж плавання – це чудовий спосіб загартовування.

Починати плавати у ванні можна після відпадиння пуповинного залишку, а відвідувати басейн рекомендується з 2-3 місяців.

Перед початком занять у басейні дитину необхідно підготувати до температурного режиму, оскільки температура у басейні для немовлят становить

32-34°C

Для цього температуру води у ванні при купанні дитини необхідно поступово знижувати

на 1°C щотижня

Слід зазначити, що існують протипоказання для пірнання. Тому якщо Ви плануєте відвідування басейну, попередньо проконсультуйтеся із лікарем.

7 Малюкові КОЛЬКИ

Це словосполучення лякає більшість батьків ще до народження дитини.

Що це?
Якщо хвороба, то як лікувати?

Малюкові кольки – не хвороба. Цей стан пов'язаний із функціональними особливостями дитини – незрілістю нервової системи та шлунково-кишкового тракту.

Як зрозуміти, коли в дитини
кольки?

Найчастіше маля буде неспокійне, підтягуватиме ніжки до живота, може кричати та неохоче їсти.

Запобігають розвитку колек масаж животика дитини та викладання на живіт перед годуванням, правильне положення під час годування та допомога у виділенні зайвого повітря після їжі.

Лікарі нашої клініки навчать Вас простих правил, що допоможуть запобігти розвитку больових відчуттів у дитини під час колек і дадуть змогу лагідно пройти разом із дитиною шлях дозрівання її ШКТ.

8 Сон

У перший місяць дитина спить близько 20 годин на добу, а далі тривалість сну скорочується і, навпаки, збільшується час на пізнання світу та спілкування з батьками. Під час сну голівка новонародженого може бути повернута на правий чи лівий бік, але недопустимим є положення сну дитини на животі – це заборонено для дітей раннього віку.

Малюки завжди жваво реагують на світло, повертаючи в цей бік голівку. Тому, щоб запобігти розвитку в малятка кривошийї, треба міняти або розташування джерела світла, або положення дитини в ліжечку. Найкраще класти крихітку голівкою то в один, то в інший бік ліжечка.

Бажаєте отримувати e-mail-розсилку від ISIDA?
Підпишіться, надіславши запит на isida.inform@isida.ua

Пам'ятайте

Маля завжди відчуває психоемоційний стан матері, тому спокійний сон дитини залежить зокрема і від Ваших позитивних емоцій і спокою. Заважати сну малюка можуть також занадто висока чи низька температура в приміщенні, голод, кольки, яскраве світло чи гучні звуки. Дитячі підгузки обґрунтовано називають одним із найкращих винаходів сучасності, оскільки саме правильно підібрані підгузки дають змогу не порушувати сну крихітки.

Фахівці нашої клініки допоможуть
Вам підібрати оптимальні підгузки
для нічного сну та прогулянок.





9 Масаж і гімнастика

Масаж для малюка – це користь і задоволення. Період від народження до року – дуже важливий, оскільки відбувається становлення всіх функцій організму, зокрема й опорно-рухової. Дитина отримує нові навички, поступово вчиться тримати голівку, сидіти, повзати, стояти, ходити. Масаж і гімнастика допомагають малюкові опанувати нові навички вчасно та правильно. Будь-які маніпуляції з малюками повинні бути дуже дбайливими, адже шкіра крихітки напрочуд чутлива та ніжна. До півторарічного віку необхідно змінювати положення тіла дитини під час неспання зі спинки на живіт і навпаки, а також здійснювати обережні погладження.

Перші сеанси масажу можна починати з 6-го, а гімнастики – з 8-го тижня.

Проводити масаж і гімнастику треба за певних умов, тільки коли дитина здорова та добре почувається. Кімнату перед масажем необхідно провітрити. Температура повітря повинна бути близько 22 С. Місцем проведення вправ може бути пеленальний стіл немовляти або звичайний стіл, застелений пелюшкою. Краще, щоб масаж проводив фахівець.

Досвідчені фахівці клініки ISIDA допоможуть завчасно визначитись із необхідністю та видом масажу для Вашої дитини, проведуть сеанси профілактичного чи (за потреби) лікувального масажу, а також навчать Вас правильних вправ для виконання вдома. Спільні зусилля фахівців і батьків завжди допомагають у формуванні здоров'я малюка.

Масаж може бути профілактичний і лікувальний, тобто або для покращення загального стану дитини, або націлений на одужання при порушенні функцій певних органів.

У деяких випадках масаж і гімнастика протипоказані.

Наприклад, при запальних ураженнях шкіри, хворобах, що супроводжуються ламкістю кісток.

Масаж і гімнастика можуть бути і важливою складовою комплексної терапії багатьох захворювань. Без масажу неможливим є успішне лікування кривоший та дисплазії кульшових суглобів. Для найкращого ефекту лікування має починатися одразу після встановлення діагнозу. Хоча для дітей використовуються всі прийоми класичного масажу, а для найменших підходить тільки ніжне погладжування. Трохи пізніше можна додати розтирання, розминання та постукування пальцями. З віком поступово збільшується і тривалість процедур: із 10 хвилин у 2-3 місяці до 30 хвилин разом із гімнастикою після року. Крім віку, на тривалість масажу впливає його спрямованість. Дитячий масаж для стимуляції триває 10-15 хвилин, для розслаблення – 25-30.



10 Вакцинація

Перші щеплення від туберкульозу та гепатиту В дитина отримує ще в пологовому будинку. Наступне, повторне щеплення проти гепатиту В, буде запропоноване в місячному віці, але не раніше 30 днів після першої вакцинації. Лікарі нашої клініки нададуть Вам усю необхідну інформацію стосовно складу вакцин, ретельно оглянуть дитину та допоможуть прийняти рішення щодо вакцинації. Додаткові обстеження перед вакцинацією (аналіз крові, сечі, дозвіл невролога та інші) не є необхідними. Проведення таких обстежень не передбачене міжнародними рекомендаціями та наказами МОЗ України.

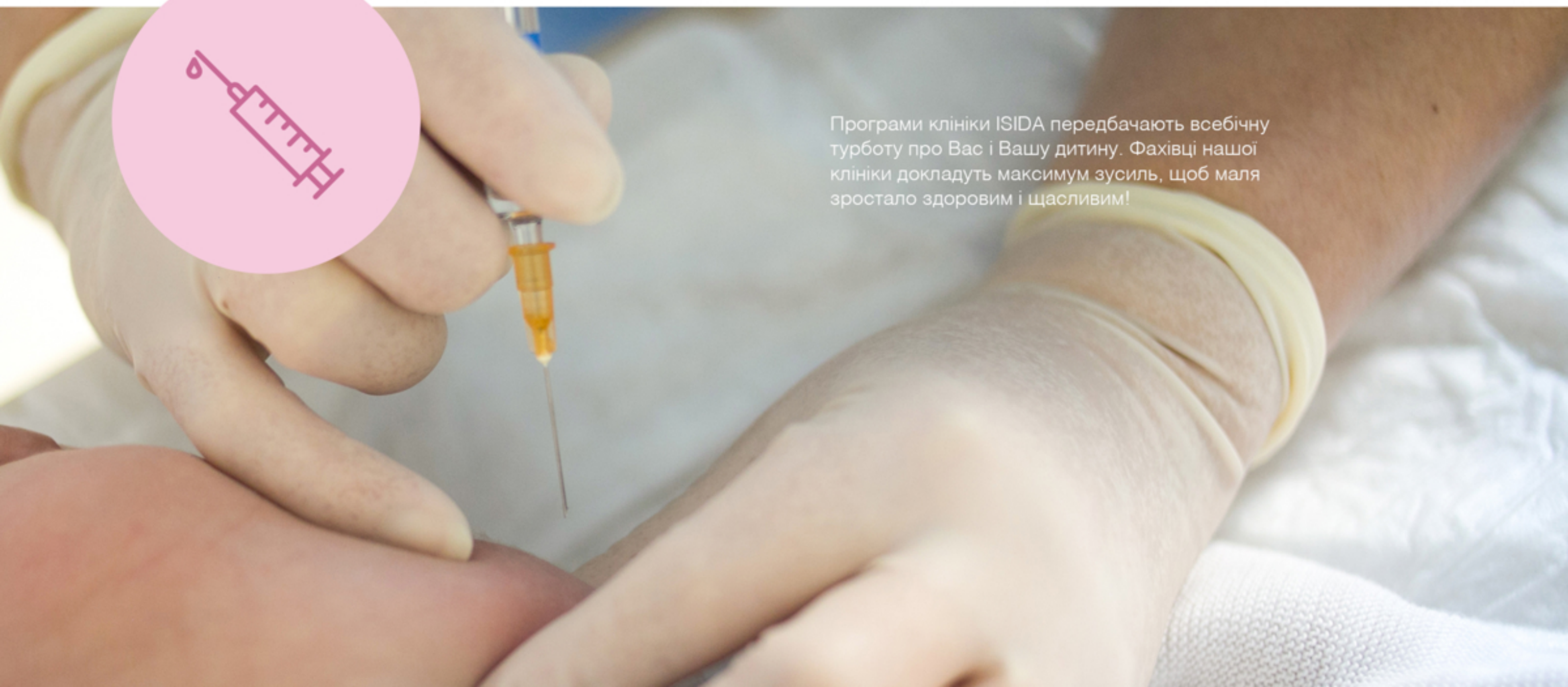
Щеплення проводять досвідчені медичні сестри в спеціально обладнаному приміщенні тільки у Вашій присутності та з Вашою допомогою для максимального комфорту малюка.

Для дитини старшого віку необхідно взяти з собою на щеплення улюблену іграшку, а малечі достатньо буде опинитися в маминих обіймах та отримати порцію маминого молока або суміші з пляшечки, якщо молока в мами немає. Після щеплення протягом 30-ти хвилин Ви з малям перебуватимете в клініці під наглядом уважних медичних працівників. Ви отримаєте консультативний висновок педіатра з вказаним проведеним щепленням і подальшими рекомендаціями та «Паспорт індивідуальної імунізації дитини», який буде необхідний для подальших щеплень.

Програма імунізації в клініці ISIDA передбачає проведення обов'язкової та рекомендованої вакцинації сертифікованими комбінованими та монокомпонентними вакцинами провідних світових виробників. У разі виникнення будь-яких запитань стосовно Вашого здоров'я та здоров'я Вашої дитини, будь ласка, зверніться до лікаря.



Програми клініки ISIDA передбачають всебічну турботу про Вас і Вашу дитину. Фахівці нашої клініки докладуть максимум зусиль, щоб маля зростало здоровим і щасливим!





Зателефонуйте

Телефони клініки ISIDA:

+38 (044) 455 88 11

0 800 60 80 80

www.isida.ua



Завітайте

01 Київ, б-р Вацлава Гавела, 65

02 Київ, пр-т Героїв Сталінграда, 22

03 Київ, вул. Раїси Окіпної, 8-Б

04 Київ, вул. Круглоуніверситетська, 13-А



*Приєднуйтеся до нас
у соціальних мережах*



facebook.com/isidaclinic



instagram.com/isidaclinic



youtube.com/isidaclinics