Министерство здравоохранения Оренбургской области

Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

**Практические рекомендации по уходу за детьми первого года жизни**

**−**

***Информационно-методическое письмо.***

Оренбург 2015 г.

В информационном письме представлены **рекомендуемые** мероприятия по уходу за ребенком первого года жизни

Составитель: специалисты ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики».

Согласованно с главным внештатным педиатром министерства здравоохранения Оренбургской области Димовой Светланой Геннадьевной.

Оглавление

[Введение 4](#_Toc418159844)

[1. Основные правила успешного грудного вскармливания 5](#_Toc418159845)

[2. Гигиена младенца 12](#_Toc418159846)

[3. Десять правил комфортного сна 16](#_Toc418159847)

[4. Ребенок до года на кухне и в ванной: правила безопасности 20](#_Toc418159848)

[5. Практические советы по закаливанию детей раннего возраста 24](#_Toc418159849)

[Заключение 29](#_Toc418159850)

[Список литературы 30](#_Toc418159851)

# Введение

**Дети до года** - хрупкие и беззащитные, они не умеют разговаривать, поэтому не могут сказать, что голодны, болит живот, пропал сон или им просто страшно. Ухаживать за ребёнком до года - весьма непростое дело. Любящая мама должна научиться понимать своего малыша без слов: когда нужно начать кормление грудного ребёнка, уложить спать, дать лекарство или всего-навсего успокоить и побыть рядом с крохой. Необходимо постоянно наблюдать, правильно ли развивается ребёнок до года, сверять рост, вес и способности с таблицей развития по месяцам. Причём надо помнить, что подобная табличная информация - не стопроцентный эталон, а лишь примерная информация, которую нужно принимать к сведению, а не воспринимать как правило.Каждый ребёнок индивидуален и развивается по-своему. Однако следить за развитием всё-таки нужно и начинать следует сразу после родов.

# Основные правила успешного грудного вскармливания

Для начала давайте поговорим о том, что такое грудное вскармливание вообще и с чего оно начинается. Дело в том, что каждая женщина имеет свои стереотипы этого понятия, которые после рождения малыша начинают сильно влиять на то, как она его кормит грудью. Мало кому из современных мам повезло, и они имели шанс регулярно наблюдать за повседневной жизнью какого-нибудь младенца.

Итак, что же ожидает только что родившую женщину? Да все очень просто! Ее ожидает ее собственный малыш, тот, которого она растила все эти месяцы, ради жизни которого в ее собственную жизнь вошло столько изменений. Ее ожидает встреча с этим беззащитным и совершенно несамостоятельным существом, с его улыбкой и первым ласковым прикосновением. Есть такая фраза, что с момента родов для малыша абсолютной заменой пуповины (в физиологическом и в психологическом плане) становится мамина грудь. И эта фраза совершенно справедлива.

Грудное вскармливание – это не только обеспечение младенца необходимыми для него едой и жидкостью, а это продолжение тех взаимоотношений в паре Мать-Дитя, которые сложились за время беременности. Они не могут прерваться или резко измениться за одно мгновение. Любая мама интуитивно ощущает потребность «донашивать» на руках, у груди своего малыша еще долгое время после родов, ведь он появляется на свет еще совсем не готовым к отдельной от нее жизни. Без маминой заботы он просто погибнет. Малыш только что потерял уютное местечко в ее животике, где было так тепло и комфортно, где он не знал ни боли, ни чувства голода, где мама постоянно была рядом. Причем потерял не просто так, а пройдя сложный и болезненный процесс родов, пережив то, что в психологии называется родовым стрессом.

И вот, после родов он вновь ищет маму (известно, что новорожденные находят грудь по запаху – запах молозива похож на запах околоплодных вод). Он ждет, что она возьмет его на руки и приложит к груди – этому новому убежищу в таком огромном и пока незнакомом мире. Для малыша сосание груди в тесных материнских объятиях – это аналог того блаженного состояния, которое он переживал, находясь в утробе. Еще долго, очень долго, ему нужно будет возвращаться в это «место» и «состояние». И не только для того, чтобы утолить свой голод или жажду. Грудь ему будет нужна также для того, чтобы безболезненно адаптироваться к новым условиям существования и утвердиться в этом мире как самостоятельная личность. Таким образом, грудное вскармливание, организованное с любовью и чуткостью по отношению к нуждам маленького ребенка, является тем лучшим, что может дать мама своему малышу.

Рассмотрим те нехитрые правила, следование которым поможет маме быстро наладить процесс кормления и избежать появления неприятных переживаний.

**Правило 1.**

В первые полчаса после родов необходимо организовать знакомство малыша с грудью. Это называется первым прикладыванием к груди. Осуществить его нужно в тот момент, когда кроха сам проявит инициативу (начнет широко открывать рот, активно поворачивать голову из стороны в сторону, высовывать язычок и причмокивать). Первое прикладывание – это основной момент встречи мамы и малыша после родов. Мама «запечатлевает» своего ребенка как объект любви и заботы на всю оставшуюся жизнь, а малыш получает важный сигнал о том, что роды закончены, он – в безопасности, и теперь все его проблемы будут решаться за счет сосания груди. Благодаря активным сосательным движениям ребеночка в организме мамы начинает вырабатываться гормон окситоцин, помогающий предотвратить послеродовое кровотечение и способствующий эффективному отделению плаценты, и гормон пролактин, отвечающий за количество молока. Первое кормление не следует прерывать до тех пор, пока малыш сам не отпустит грудь. Также необходимо проследить, чтобы новорожденный взял грудь правильно.

**Правило 2.**

После родов очень важно организовать совместное пребывание малыша и мамы в течении всего послеродового периода – для того, чтобы малыш мог получать грудь в ответ на любой дискомфорт с его стороны. В этом случае у ребеночка не будет повода научиться плакать, и безутешный младенческий плач благополучно минует ваш дом.

**Правило 3.**

Как уже было сказано, нужно прикладывать малыша к груди так часто, как он этого хочет, и не забирать грудь до тех пор, пока он сам ее не отпустит. Это правило – вообще самое главное для успеха в грудном вскармливании. Дело в том, что количество молока напрямую зависит от того, как часто и как долго ребенок сосет грудь. Здесь на 100% срабатывает принцип «спроса – предложения». Объем молока, выпитого малышом из одной груди, примерно через 2 часа восстанавливается в той же груди на 70 %! Для выработки молока грудь нуждается в постоянной стимуляции. Количество прикладываний за сутки через несколько дней после родов должно достигнуть необходимого минимума – 10 – 12 раз.

**Правило 4.**

Решающее значение для успешной лактации имеют ночные. Никогда не следует «отучать» младенца от ночных пробуждений для сосания. Чтобы облегчить ночной уход за малышом и иметь возможность приложить его к груди в тот момент, когда он только начал ворочаться во сне на постели (а не когда он уже окончательно проснулся и громко расплакался…), кладите его спать рядом с собой. Совместный сон с ребенком полезен и с точки зрения психологии новорожденных, и с точки зрения элементарного маминого удобства. Кормить ночью лучше лежа.

**Правило 5.**

Сразу нужно оговорить, что если вы даете грудь малышу так часто, как ему требуется, у вас не будет необходимости в регулярных сцеживаниях.

**Правило 6.**

Во время кормления не следует торопиться предлагать малышу вторую грудь. Нужно дождаться, пока он полноценно опорожнит первую, иначе он недополучит высококалорийное, жирное заднее молоко, являющееся ( при своем небольшом объеме) основной пищей младенца. Помимо других полезных элементов, заднее молоко содержит также ферменты для усвоения молока и вещества, нормализующие работу кишечника младенца.

**Правило 7.**

Также нет необходимости в мытье груди перед каждым кормлением: молоко, оставшееся на груди после предыдущего прикладывания и впитавшееся в кожу, содержит антибактериальные вещества плюс небольшие бугорочки на ареоле тоже выделяют защитную бактерицидную смазку, предохраняющую грудь от трещин и инфекций. Грудь нужно мыть 1-2 раза в день во время приема общего душа (просто водой, без мыла и любых других сушащих кожу косметических средств).

**Правило 8**.

До 6 месяцев ребенку не нужна (и вредна!) никакая другая пища и дополнительная жидкость. Связано это со сроками дозревания желудочно-кишечного тракта малыша и формирования его ферментативной системы. Любая другая, кроме молока, еда и дополнительная жидкость попавшие в организм младенца до этого периода приводят к нарушению кишечной микрофлоры, возникновению дисбактериоза и другим проблемам.

**Правило 9.**

Постарайтесь как можно раньше освоить верное прикладывание к груди…

Для чего необходимо, чтобы малыш правильно захватывал ротиком грудь? Во-первых, это главное условие равномерного опорожнения молочной железы и соответственно, лучшая профилактика таких неприятных явлений как нехватка молока и застой молока, приводящий к воспалительным процессам в груди (мастит). Во-вторых, это гарантия отсутствия травм сосков у мамы. В третьих, только при верном захвате груди малыш способен высосать необходимое ему количество молока и наесться.

Ротик малыша открыт широко; губки вывернуты наружу; его подбородок касается груди матери; радиус захвата околососкового кружка (ареолы) составляет 2- 3 см от основания соска; щечки и кончик носа прикасаются к маминой груди; кроме глотания, сопения и равномерного дыхания не слышно других звуков (причмокивание и т.п.); маме НЕ больно.

Что мешает малышу научиться сосать грудь правильно? Использование (хотя бы однократное, хотя бы недолгое) заменителей груди: пустышек и бутылочек.

**Правило 10.**

Никогда не предлагайте малышу для сосания что-то кроме материнской груди! Это практически всегда приводит к формированию неправильного прикладывания, возникновению недостатка молока у мамы и к нежеланию сосать грудь у младенца.

Как же приложить малыша к груди правильно?

1. Необходимо найти удобное положение тела для мамы и ребенка. Мама должна быть расслаблена и способна долгое время не менять положение тела. Головка малыша при кормлении должна находится в одной плоскости, что и его тело, т.е. малыш НЕ должен специально поворачивать голову для того, чтобы захватить грудь.

Основные положения:

•  Мама удобно сидит.

1.Голова малыша расположена на мамином предплечье, тело прижато животом к маминому животу, ножки вытянуты по диагонали вдоль ее корпуса – положение «Колыбелька».

2.Положении «Наоборот» (или «Из-под мышки»): например, при сосании из правой груди малыш лежит справа от сидящей мамы, при этом его ножки направлены за ее спину, а головка располагается строго под грудью и лежит на маминой правой ладони.

• Мама стоит.

Малыш находится либо в позе «Колыбелька», либо его тело расположено вертикально.

• Мама лежит на боку – малыш тоже лежит на боку параллельно ее телу. Его головка находится на мамином предплечье, живот тесно прижат к маме.

Мама лежит на спине – малыш лежит сверху, животом на ее животе.

2. Прежде чем дать малышу грудь, нужно дождаться, пока он откроет достаточно широко ротик, а затем достаточно быстрым движением притянуть голову малыша к груди. Важное дополнение: мама притягивает малыша к себе, а не наоборот – наклоняется к его лицу, чтобы вложить сосок в его ротик (как это делается при кормлении из бутылочки).

**Правило 11.**

Рекомендуется кормить малыша как минимум до 2 лет. Именно после 2 лет завершаются основные процессы формирования нервной системы и головного мозга ребенка, вещества для благополучного протекания которых есть только в грудном молоке; вылезают последние зубы как знак готовности желудочно-кишечного тракта переваривать и усваивать взрослую пищу без помощи грудного молока; в лексиконе малыша появляется слово «я», что демонстрирует его психологическую зрелость и готовность к отделению от мамы. Молочная железа матери как правило тоже к этому возрасту вступает в стадию угасания лактации.

Вот правила, следование которым поможет любой женщине кормить своего ребенка долго и без проблем. Надеемся, что эта информация поможет вам и поддержит вас в вашем выборе выкормить малыша своим молоком.

  Эти правила взяты из программы, разработанной совместно Всемирной Организацией Здравоохранения и ЮНИСЕФ (Детский фонд ООН).

# Гигиена младенца

Ежедневное купание не только поддерживает чистоту тела, но и стимулирует функции кожи, циркуляцию крови, развивает нервную систему и психофизическую моторику ребёнка.

**Для купания малыша необходимо подготовить**: детскую ванночку, кувшин или ковшик для ополаскивания, термометр для воды, мягкую махровую варежку для намыливания, полотенце или простынь, кусочки ваты, чистый [подгузник](http://www.7ya.ru/pub/diapers/), средства детской гигиены, чистое детское бельё.

Купать малыша лучше в одно и то же время перед одним из вечерних кормлений. Убедитесь в том, что помещение, где вы будете купать ребёнка, тёплое, без сквозняков, вода имеет температуру 37-37,5°С. [Первое купание](http://www.7ya.ru/article/pervoe-kupanie/) надо проводить очень осторожно, погружая тельце малыша в ванночку, всегда поддерживая его рукой, чтобы ребёнок не выскользнул. Другой рукой мойте, избегая попадания мыла на лицо и в глаза, особенно при мытье головы. Головку достаточно мыть один-два раза в неделю.

Процесс купания по времени должен длиться 5-7 минут. Ополаскивать ребёнка следует из ковшика водой такой же температуры.

После [первого месяца жизни](http://www.ourbaby.ru/info.aspx?id=110) можно постепенно на один градус снижать температуру воды. Помните: частое использование при купании детского мыла может вызвать [сухость кожи](http://www.7ya.ru/article/Uhod-za-suhoj-kozhej/). Если у ребёнка держится корочка на пупочной ранке, в воду добавляют 5%-ный раствор марганцовокислого калия (до слабо-розового цвета). При раздражении кожи можно добавлять в воду настой ромашки, отвар дубовой коры. После купания тельце малыша надо не тереть, а промокать мягким полотенцем или простыней. Затем смазать складки кожи детским лосьоном, детским кремом или стерильным подсолнечным маслом.

**Кроме купания** ребёнку необходимо ежедневно проводить гигиенические процедуры.

Уход за лицом, начинают с глаз. Для этого пользуются кусочком стерильной ваты, смоченным в тёплой кипячёной воде. Для каждого глаза используют отдельный ватный тампон, чтобы предупредить возможный перенос инфекции. Глаза промывают от наружного угла к внутреннему. Носовые проходы чистят ватными жгутиками, смоченными также в кипяченой воде. Необходимо вытирать жёлто-оранжевые выделения, которые скапливаются в видимой части уха, ватной палочкой с ограничителем. Ногти на руках и ногах надо стричь по мере их отрастания.

Необходимо помнить, что **подмывают девочек и мальчиков по-разному**.

*Подмываем девочку:*

1. Снимите использованные пелёнки и подгузник. Удалите остатки фекалий с кожи ребёнка с помощью увлажнённых детских салфеток или влажной марли. Тщательно протрите область промежности кусочком ваты с детским лосьоном.
2. Другим кусочком ваты с лосьоном (или просто смоченным в тёплой кипячёной воде) тщательно протрите все складки в паховых областях. Для того чтобы удалить остатки влаги, воспользуйтесь детской присыпкой — насыпьте немного на ладонь и равномерно распределите по коже ребёнка (не насыпайте непосредственно на тело).
3. Поднимите ноги ребёнка и чистым кусочком ваты протрите гениталии по направлению спереди назад, чтобы предотвратить попадание микробов из анального отверстия в промежность. НЕ следует протирать половые губы изнутри.
4. Протрите анальное отверстие чистым кусочком ваты. Чтобы удалить лишнюю влагу с ягодиц, также воспользуйтесь детской присыпкой. После этого вымойте руки.
5. Для того чтобы защитить кожу ребёнка от различных раздражений и высыпаний, используйте детский крем. Детское масло также предотвратит раздражения и сухость кожи.
6. Девочку всегда подмывают, направляя струю воды спереди назад. Иногда у девочки появляются слизистые или кровянистые выделения из половой щели. Это реакция организма на освобождение его от материнских гормонов. При наличии выделений из половых органов у девочки её необходимо особенно тщательно подмывать слабо-розовым раствором марганцовки или слабым раствором ромашки. Подмывают несколько раз в день и обязательно после стула.

*Подмываем мальчика:*

1. Снимая использованные пелёнки, задержитесь на несколько секунд — как раз в это время у мальчиков часто происходит мочеиспускание. Помните, что на открытом воздухе мочеиспускание у мальчика может произойти несколько раз подряд, поэтому держите под рукой специальную пелёнку, чтобы вам не пришлось повторять сначала всю процедуру.
2. Удалите остатки выделений с кожи ребёнка с помощью увлажнённых детских салфеток или влажной марли, затем протрите всю очищаемую область кусочком ваты с детским лосьоном.
3. Другим кусочком ваты с лосьоном или смоченным в тёплой воде тщательно протрите все складки в паховых областях и вокруг гениталий. Затем воспользуйтесь присыпкой для удаления излишков влаги, особенно аккуратно вокруг яичек.
4. Используя чистый ватный тампон, смоченный в тёплой воде, протрите яички и пенис, чтобы удалить остатки мочи и фекалий. Будьте осторожны — не повредите нежную кожицу. Очищая пенис, НЕ отодвигайте кожицу на головке.
5. Протрите анальное отверстие и ягодицы чистым кусочком ваты с лосьоном или смоченным в тёплой воде. После этого не забудьте вымыть руки.
6. Для того чтобы защитить кожу от раздражений и высыпаний, нанесите детский крем на всю очищенную область — вокруг пениса (но не на сам пенис), яички, ягодицы. После того как ребёнок некоторое время полежит раздетым, вы можете подложить чистый подгузник и завернуть малыша в чистые пелёнки.

У некоторых [детей](http://www.7ya.ru/baby/) видно жидкое отделяемое из сосков — как у мальчиков, так и у девочек. Они могут иметь увеличенные или припухшие молочные железы. Никакого лечения не нужно, так как это состояние пройдёт само собой. Однако, если вы заметили какую-то красноту в припухлых областях, уведомите врача.

Применение одноразовых подгузников — эффективный способ изоляции и удержания мочи и каловых масс. Подгузники помогают сохранить кожу ребёнка более сухой, уменьшают частоту пелёночного дерматита, комфортны для ребёнка, практичны и удобны в применении. Сообщения о том, что использование одноразовых подгузников для мальчиков создаёт неблагоприятный климат под подгузником, оказывает отрицательное влияние на инфраструктуру яичек и подавляет сперматогенез, не имеют каких-либо научных доказательств и представляют собой одни лишь домыслы и предположения.

При выборе подгузников надо учитывать вес ребёнка. Если подгузник велик, он будет протекать. Одноразовые подгузники должны храниться в сухом, прохладном месте, так как повышение влажности может оказать отрицательное влияние на влагопоглощающий материал подгузников.

# Десять правил комфортного сна

Вырастить одного-единственного ребенка и превратить выращивание в тяжкий труд, себя в мать-героиню, а жизнь семьи в подвиг — несложно. Для этого всего-навсего надо не высыпаться.

Поэтому поймите и запомните главное: здоровый детский сон — это такой сон, когда сладко и комфортно всем — и взрослым, и детям. Организация детского сна — это организация здорового сна всех членов семьи. Самое простое в вышеупомянутой организации — приобрести качественный одноразовый [подгузник](http://www.7ya.ru/pub/diapers/), и это, по сути, единственный друг детского сна, который реально существует без вашего родительского участия — его за вас и для вас уже придумали и сделали. Все остальное исключительно в ваших руках.

Сон теснейшим образом связан с другими составляющими образа жизни — с питанием, прогулками, параметрами воздуха, одеждой, гигиеническими процедурами и т.д. Правильное питание, игры на свежем воздухе, [уборка](http://www.7ya.ru/pub/cleaning/) помещений, купание, мягкая, чистая, сухая постель — все это требует времени, желания, знаний, умений.

**Правило 1. Расставьте приоритеты**

Семья полноценна, счастлива и работоспособна тогда, когда родители имеют возможность спать 8 часов в сутки. Большего всего на свете — больше еды и питья, больше сна и свежего воздуха — ребенку нужны здоровые, отдохнувшие и любящие друг друга [мама](http://www.7ya.ru/pub/moms/) и папа.

**Правило 2. Определитесь с режимом сна**

С момента рождения режим ребенка должен быть подчинен режиму семьи. Готовьтесь к ночному сну заранее и готовьте к нему ребенка. Определите время, когда ночной сон начинается, и пусть это будет время, удобное для вас! С 21.00 до 5 утра? Пожалуйста! С 23.00 до 7 утра? На здоровье! Выбрали? Теперь старайтесь соблюдать.

**Правило 3. Решите, где спать и с кем**

Теоретически и практически возможны три варианта: детская кроватка в спальне родителей — оптимально для [детей](http://www.7ya.ru/baby/) первого года жизни и приемлемо лет до трех; детская кроватка в детской спальне — идеально для детей старше года; сон в одной кровати с родителями — модное увлечение, большинством педиатров не поощряемое и к здоровому детскому сну не имеющее отношения.

**Правило 4. Не бойтесь разбудить соню**

Если вы хотите, чтоб ребенок хорошо спал ночью, не допускайте лишнего сна днем. Непонятно? Сейчас объясним. Средняя суточная потребность во сне у детей такова: до 3-х месяцев —16–20 часов; 6 месяцев — 14,5 часов; 12 месяцев — 13,5 часов; 2 года — 13 часов; 4 года — 11,5 часов; 6 лет — 9,5 часов; 12 лет — 8,5 часов. Итак, мы с вами знаем, что ребенок в возрасте 6 месяцев спит ориентировочно 14,5 часов в сутки. Если мы хотим мирно проспать 8 ночных часов, то на дневной сон остается не более 6,5 часов. И если вы днем проспите 9, то 8 часов сна ночью маловероятны. Не бойтесь разбудить соню!

**Правило 5. Оптимизируйте кормления**

В первые три месяца жизни ребенок в течение ночи может есть 1–2 раза.В возрасте 3–6 месяцев однократное ночное кормление вполне возможно. После 6 месяцев ребенок в ночном кормлении биологически не нуждается. Ребенок может захотеть на ручки, ребенок может требовать общения, сосания, шипения, качания и требовать всё активнее, дольше и чаще по мере того, как требования удовлетворяются. Установите правила игры раз и навсегда. Можно ли использовать маму не для кормления, а для удовлетворения потребностей в сосании? Можно ли папе, которому, кстати, завтра на работу, полночи [младенца](http://www.7ya.ru/article/Mladenec-na-share/) укачивать да еще и петь при этом? Если вы считаете, что можно — пожалуйста, но про здоровый детский сон можете забыть. Постарайтесь слегка недокормить в предпоследнее кормление и максимально сытно накормить непосредственно перед ночным сном. Помните: голод — далеко не единственная причина плача, и не затыкайте детский рот едой при первом же писке. Перекорм — главная причина болей в животе и связанных с этим нарушений сна.

**Правило 6. Хорошо проведите день**

Живите активно — гуляйте, спите днем на свежем воздухе, поощряйте познание мира и подвижные игры. Физические нагрузки (без экстремизма) однозначно способствуют здоровому детскому сну. Ограничение вечерних эмоциональных нагрузок благоприятно влияет на сон. Спокойные игры, мирное чтение добрых сказок, просмотр уже знакомых мультфильмов и, наконец, мамина баюкательная песня — что может быть лучше для подготовки ко сну до утра...

**Правило 7. Подумайте о воздухе в спальне**

Чистый прохладный влажный воздух в спальне — непреложное правило. Проветривание. Влажная уборка. Увлажнитель воздуха. Термометр и гигрометр. Регуляторы на радиаторах отопления. Оптимальная температура воздуха — 18-20 °С, при условии, что это детская комната (т.е. место, где ребенок не только спит, но и живет); если же речь идет о детской спальне, то оптимально — 16-18 °С. Оптимальная относительная влажность воздуха — 50-70%.

**Правило 8. Используйте возможности купания**

Вечернее купание — в большой ванне, в прохладной воде — прекрасный способ физически устать, изрядно проголодаться, после чего с аппетитом поесть и уснуть до утра. Массаж и гимнастика до купания, гигиенические процедуры и теплая одежда после — все это усиливает пользу самого купания.

**Правило 9. Подготовьте постель**

Матрац плотный и ровный — вес тела малыша не должен приводить к его прогибанию. До двух лет никаких подушек. После двух лет подушка вполне возможна (стандартные размеры детской подушки — 40×60 см, а толщина ее ориентировочно должна быть равна ширине детского плеча). Постельное белье из натуральных тканей, постиранное с использованием специальных детских порошков с тщательным полосканием.

**Правило 10. Позаботьтесь о качественном подгузнике**

Одноразовые подгузники — самое эффективное из всех изобретений человечества, имеющих отношение ко сну. Именно одноразовые подгузники способны качественно улучшить сон всех членов семьи. Хороший подгузник на ночь — это закон, это самое доступное и легко реализуемое правило из 10 правил здорового детского сна. Хотите, чтоб у ребенка была нежная гладкая попа, а вы при этом спокойно спали всю ночь? Значит, вам нужен хороший подгузник — качественный, удобный, надежный, проверенный, эффективный и безопасный.

# 4. Ребенок до года на кухне и в ванной: правила безопасности

Дом изначально считается местом, где ребенок в безопасности. Это роковое заблуждение: именно здесь (прежде всего на кухне, в спальне и в ванной комнате) с детьми до года происходит 80% несчастных случаев; кроме того, именно несчастные случаи, произошедшие дома, являются основной причиной смертности в этом возрасте. Опасность возрастает по мере роста мобильности вашего малыша и его неутолимого любопытства по отношению ко всему, что его окружает.

**Три совета:**

***Поговорите с ребенком!*** Уже в 9-10 месяцев малыш начинает понимать значение слова «нет». Обязательно сопровождайте запрет объяснениями: говорите с ребенком, глядя ему в глаза, чтобы он сконцентрировался на ваших словах; используйте простые слова и сопровождайте их понятными жестами: «Нет, не трогай нож, он острый. Ты можешь порезаться, и тебе будет очень больно». Даже если [младенец](http://www.7ya.ru/article/Mladenec-na-share/) еще не понимает точного смысла ваших слов, он оценит то, что вы стремитесь разговаривать с ним на равных.

***Поставьте себя на его место*.** Регулярно обследуйте дом. на четвереньках. Столь комичное положение позволит вам обнаружить все скрывающиеся в вашем доме опасности. Это единственный способ узнать о том, что именно ребенок видит вокруг себя, и выявить все те опасности, которые его подстерегают (духовка, углы стола, кастрюли, лестницы, ядовитые вещества, электрические провода и т.п.).

***Никогда не оставляйте ребенка дома в одиночестве*.** Это требование не терпит никаких отступлений. Днем или ночью, спит малыш или бодрствует, болен он или полностью здоров, играет он в своем манеже или спит в кроватке — никогда не оставляйте его без присмотра.

**Опасности, подстерегающие ребенка:**

***Домашние животные.*** Никогда не оставляйте младенца наедине с собакой или котом, какими бы милыми и безобидными эти питомцы ни казались. Ни в коем случае не следует исключать поведения, вызванного ревностью, или удушья — если, например, животное ляжет на ребенка. Как можно раньше приучите ребенка уважать ваших общих четвероногих друзей, не дергать их за хвост и не тыкать им пальцами в глаза.

***Острые и режущие предметы, двери.*** Спрячьте от ребенка кухонные ножи и острые предметы (ножницы, бритвы, булавки). Кроме того, уберите от него предметы, которые можно разбить: стаканы, чашки, тарелки, блюда...

Чтобы малыш не прищемил пальцы, оборудуйте стопорами окна и двери. Установите на мебель системы блокировки ящиков и дверец шкафов. Установите защитные накладки на углы столов и другой мебели. Убирайте в глубь мусорного ведра, легко доступного ребенку, острые предметы (консервные банки, осколки разбитой посуды).

***Лестница.*** Если в вашем доме есть лестницы, установите защитные барьеры вверху и внизу каждой из них. Не используйте раздвижные барьеры: ребенок может засунуть в них руки или шею и застрять. Лучше всего использовать барьеры с горизонтальными перекладинами.

*Пеленальный стол.* Даже когда младенец только что родился, даже если вам кажется, что он ведет себя очень спокойно, всегда придерживайте его рукой, когда он лежит на пеленальном столе.

*Окна.* Оборудуйте окна стопорами. Не ставьте вблизи окон или под окнами предметы мебели, на которые ребенок может залезть; как можно раньше объясните и часто повторяйте малышу, что ему запрещается забираться на подоконник.

*Электроприборы.* Не оставляйте висящих проводов от электроприборов, убирайте удлинители. Выключайте все приборы, когда вы ими не пользуетесь. Следите за тем, чтобы ребенок не мог до них достать. Установите в доме розетки с крышками или оборудуйте все розетки протекторами.

*Кухня*. Никогда не носите малыша в слинге или детском сиденье, пока вы готовите: он может сунуть руку в кастрюлю с кипящей водой, его могут ошпарить разбрызгивающиеся при готовке продукты.

Разворачивайте кастрюли и сковородки ручкой к середине плиты, приучите себя класть в мойку еще не остывшую кухонную утварь.

Если духовка расположена достаточно низко, а ручка ее дверцы нагревается во время приготовления блюд, установите защитную решетку. Обзаведитесь огнетушителем для кухни и всегда держите его под рукой.

*Ванная комната*. Всегда проверяйте температуру воды в ванночке для купания, лучше всего — при помощи термометра (температура воды должна составлять 37 °C). Если у вас нет термометра, опустите в воду локоть: когда вода достигнет нужной температуры, вы не почувствуете жара (или холода).

*Мелкие предметы*. Не позволяйте малышу играть с мелкими предметами (шариками, пуговицами, бусинами, винтиками). В этом возрасте он непременно потянет их в рот. Пока ему не исполнится два-три года, не давайте ему орехи, твердые конфеты и сухофрукты. Убирайте подальше от ребенка пластиковые пакеты и не позволяйте ему с ними играть.

*Лекарства и токсичные продукты*. Следите за тем, чтобы ребенок не имел доступа к лекарственным препаратам или токсичным продуктам (отбеливателю и другим средствам бытовой химии). Никогда не используйте пищевые контейнеры для хранения таких продуктов. Не держите в доме ядовитых растений (или растений с острыми либо колючими листьями).

*Бассейн, ванна и водоемы.* Никогда не оставляйте ребенка одного в ванне! Младенец может утонуть в воде глубиной всего в несколько сантиметров, без всякого шума и всего за несколько секунд. Во время купания не отвлекайтесь на телефон, таймер духовки или звонок в дверь.

# Практические советы по закаливанию детей раннего возраста

Появление в семье новорожденного ребенка - это огромная радость для родителей. Наблюдая за тем, как малыш растет, мы испытываем счастливые мгновения, видя его успехи и достижения. Но, к сожалению, впереди будут и периоды огорчений, связанные с болезнью ребенка. Болеют практически все дети - кто-то сильно и часто, а кто-то редко и непродолжительно. Как же сделать так, чтобы болезни детей как можно реже огорчали родителей?

Считается, что любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Нужно постараться укрепить организм ребенка так, чтобы при воздействии внешней среды (переохлаждения, перегревания, контакты с инфекциями и т.д.) организм "включал" все свои защитные резервы и не давал развиться болезни. Для этого существует [**закаливание**](http://www.7ya.ru/article/Zakalivanie-detej-pervogo-goda-zhizni) - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.

Надо сказать, что о положительном влиянии закаливающих процедур было известно еще с древнейших времен. Первые рукописные работы на эту тему принадлежат Гиппократу. Русские врачи XVIII-XIX веков разработали систему закаливания холодом для средней полосы России, справедливо считая, что закаленные дети болеют в 3-4 раза реже незакаленных.

С самого начала следует обратить внимание на ряд важных моментов.

1. Закаливающие процедуры можно начинать с любого возраста, практически с рождения.
2. Можно закаливать и часто болеющих [детей](http://www.7ya.ru/baby/). При этом начинать процедуры стоит лишь в период, когда ребенок здоров.
3. Для процедур можно использовать все факторы внешней среды (солнце, воздух, воду).
4. Закаливание можно начинать в любое время года. Желательно, чтобы процедуры производились систематически, в течение всего года, тогда от них будет максимальный эффект.
5. Необходимо постепенно увеличивать силу раздражителя и время его воздействия на организм ребенка.
6. Все закаливающие процедуры будут эффективны только на фоне положительных эмоций!

**Закаливание ребенка**[**первого месяца жизни**](http://www.ourbaby.ru/info.aspx?id=110)**.**

Первой закаливающей процедурой для [новорожденного](http://www.7ya.ru/babygrowth/0month/) ребенка являются воздушные ванны. Вы можете и должны их проводить ежедневно после возвращения из [роддома](http://ratings.7ya.ru/roddoma/). Заключаются они в том, что во время переодевания ребенка перед кормлениями его держат голеньким 1-2 минуты при температуре воздуха в комнате 22-24°С.

Очень важной закаливающей процедурой в этом возрасте является ежедневное купание малыша..

Трудно переоценить значение пребывания на свежем воздухе для грудного ребенка, так как растущий организм гораздо больше нуждается в кислороде, чем организм взрослого. В летнее время новорожденного можно выносить на прогулку практически сразу после рождения (если его вес более 2500 г), вначале на 20-40 минут в день, постепенно увеличивая время до 6-8 часов в сутки в месячном возрасте. Зимой в средней полосе России гулять с ребенком можно с 7-ми дневного возраста при температуре воздуха до -10°С в безветренную погоду, начиная с 5-10 минут в сутки, доводя пребывание на свежем воздухе до 1,5-2 часов в день.

Положительно влияет на растущий организм ребенка сон на свежем воздухе, являясь не только закаливающим фактором, но и укрепляющим нервную систему. Летом малыш постоянно может спать не в доме, необходимо лишь беречь его от прямого действия ультрафиолетовых лучей и от сильного ветра. Зимой вы можете укладывать малыша спать на свежем воздухе с 2-х недельного возраста на 25-30 минут при температуре воздуха до -10°С.

**Возраст от первого месяца до первого года**

В возрасте после 1 месяца дети становятся более устойчивыми к таким факторам внешней среды, как переохлаждение или перегревание, поэтому продолжительность процедур можно постепенно увеличивать.

Воздушные ванны от 2-х минут в возрасте 1-го месяца можно постепенно удлинять до 10-15 минут в 6 месяцев и 20-30 минут в 1 год. При этом температура воздуха тоже может постепенно снижаться от 22°C в 1 месяц, затем 21°С - в 3 месяца, и до 20°С в 1 год.

Купание доставляет детям положительные эмоции и является по-прежнему мощным закаливающим фактором. Общие ванны в первом полугодии проводят ежедневно, во втором - можно и через день. Температура воды должна быть 36-37°С, продолжительность купания до 10-15 минут в 6 месяцев, и до 20-25 минут в 1 год. После купания малыша обливают водой на 2-3 градуса ниже той, в которой он купался.

Детей до 1 года нельзя купать в открытых водоемах, лучше использовать для этой цели пластиковые ванночки или надувные резиновые бассейны, где вы сможете регулировать температуру и глубину наливаемой воды.

Ультрафиолетовые лучи оказывают положительное влияние на иммунную систему организма, но необходимо знать, что прямое воздействие ультрафиолета на кожу грудного ребенка может отрицательным образом сказаться на ее состоянии, так как в ней еще мало меланина - защитного пигмента, предохраняющего кожу старших детей от ожогов. Поэтому пребывание грудного ребенка под прямыми солнечными лучами категорически запрещено.

**От года до трех лет**

В этом возрасте дети достаточно устойчивы ко многим неблагоприятным факторам, особенно если закаливание производилось с рождения. Поэтому можно использовать более контрастные методы.

Можно проводить общие обтирания со снижением температуры воды до 26-28°С. С полутора лет можно применять душ, который оказывает более сильное воздействие, так как кроме температурного фактора, здесь еще имеет место и механическое воздействие водного потока на кожу ребенка, оказывающее массирующее действие. С полутора-двух лет ребенку можно разрешать купание в открытых водоемах. Здесь благоприятным будет сочетание закаливающих факторов (солнце, воздух, вода, движение, положительные эмоции). Хочу напомнить, что детям до 3-х лет разрешать купание в открытых водоемах следует при температуре воды +21°С и при температуре воздуха +25°С и более. [**Первое купание**](http://www.7ya.ru/article/pervoe-kupanie/) 1-2 минуты, затем перерыв 10-15 минут. Очень важно не напугать ребенка - не тащите его в воду, пусть зайдет сам.

Детям старше 1-го года можно постепенно проводить солнечные ванны. Температура воздуха должна быть от +20°С до +30°С (но не более!), пребывание на солнце начинайте постепенно 5-10 минут до 30-40 минут. Самым лучшим временем для солнечной ванны в средней полосе России считаются утренние часы от 9 до 12 часов, в жаркое время можно загорать и с 16 до 18 часов. Не забывайте на голову ребенка надевать панамку или кепку из легкой светлой ткани - это убережет малыша от солнечного удара. Внимательно наблюдайте за кожей ребенка - при малейшем покраснении пребывание на солнце следует прекратить на 1-2 дня.

Детям до 3-х лет нежелательно проводить контрастные закаливающие процедуры (холодный душ, сауна, русская баня), так как ребенок еще не в состоянии оценить самочувствие, и трудно будет определить грань между полезным влиянием этого метода и отрицательным.

**Основные правила закаливания:**

* Систематическое использование закаливающих процедур во все времена года, без перерывов.
* Постепенное увеличение дозы раздражающего действия.
* Учет индивидуальных и возрастных особенностей организма ребенка.
* Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций, доставляя огромное удовольствие и крепкое здоровье вам и вашим детям.

# Заключение

Вырастить здорового и счастливого ребёнка – настоящая профессия, требующая не только обширных теоретических знаний, но и наличия практических навыков. Никогда не стоит пренебрегать новой информацией, пополняя свои знания за счёт прочтения статей о матери и ребёнке. Освоить уход за детками до года или старше на практике помогут бабушки и дедушки, уже имеющие опыт в воспитании. В отдельных случаях имеет смысл обратиться к специалистам, которые обучают всем полезным приёмам и навыкам. Но как бы там ни было, помните – никто не чувствует вашего ребёнка так же хорошо, как любящая мать. И никто не позаботится о нём лучше.

# Список литературы

1. **Катрин П-Р. Кристин К.** Мой малыш месяц за месяцем: от рождения до 1 года [Книга]. - [б.м.] : Клевер Медиа Групп, 2014. - стр. 288.
2. **Л. Пономарева** Гигиена новорожденных [В Интернете] // Самый семейный сайт. - 13 март 2015 r.. - http://www.7ya.ru/article/Gigiena-novorozhdennyh/.
3. **М. Гуданова** Кормление на пятерку [Статья] // Мой ребенок. Все о беремености. - 2005 r.. - №3.