

## УХОД ЗА НОСОМ

В носу могут появиться корочки от которых ребёнок чихает и мешают ему сосать. Для удаления корочек можно капать физиологический раствор (NaCl 0.9% купить аптеке) в нос несколько раз в день, которые будут способствовать размягчению и лёгкому удалению.

## ПРОФИЛАКТИКА ОПРЕЛОСТЕЙ

При опрелостях кожу нужно содержать в чистоте. Хорошо помогает купание после которого необходимо на сухо вытереть кожу во всех складках. Легкое покраснение на коже можно смазать цинковой мазью, маложирным детским кремом, присыпать пудрой. Хорошо помогают воздушные ванны.

## ПРОФИЛАКТИКА РАХИТА

При попадании солнечного света на кожу в организме вырабатывается витамин Д, который способствует росту и укреплению костей. При нехватке витамина Д нарушается рост костей и развивается рахит. В нашей стране тёмное время года очень продолжительно по этому у детей может возникнуть дефицит витамина Д. В грудном молоке не достаточное количество витамина Д которое так необходимо для роста костей у ребёнка. По этому рекомендуется с 5 дня после рождения всем детям давать витамин Д (400 ЕД- 5 капель) один раз в день в течении первого года жизни.

## ПРОГУЛКА

Детям очень необходимы прогулки на свежем воздухе но при этом нужно учитывать некоторые правила:

- Летом первый раз можно выйти с ребёнком на улицу через несколько дней после выписки из родильного дома.
- Зимой первые несколько дней на 30- 60 минут оставьте ребёнка спать с приоткрытым окном. На улицу можно выходить при температуре не ниже -5°C.
- Если после прогулки у ребёнка складка на шее тёплая, значит ему было комфортно.
- Если у ребёнка руки, ноги холодные, оденьте варежки и носки.
- Солнечные ванны летом лучше принимать в тени, чтобы избежать солнечных ожогов.
- Никогда не оставляйте спать ребёнка в коляске на солнце он очень быстро перегреется.

*Перевод: сестра детской клиники  
Маарика Касс*

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registruur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

## ПАМЯТКА ПО УХОДУ ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ



# Patsiendiinfo

Поздравляем Вас с рождением ребенка! В этой брошюре вы получите информацию по уходу за ребенком в первые месяцы жизни.

## КУПАНИЕ

Для купания необходимо:

- ванночка (пластиковая или эмалированная),
- термометр для воды,
- детское мыло,
- мягкая варежка или ткань,
- пермангонат калия,
- кувшин для ополаскивания,
- полотенце.

Новорожденного можно купать когда он здоров. Температура помещения должна быть 24- 25°C, избегайте сквозняка.

Температура воды в ванночке должна быть 37°C которую обязательно нужно измерить термометром не рукой или локтём.

Одновременно приготовьте воду для ополаскивания. Приготовьте полотенце, подгузник, одежду и по необходимости средства по уходу за кожей и пупком.

Опускайте ребёнка в воду медленно. Воды должно быть столько чтобы тело и конечности были в воде. При купании держите ребёнка пальцами левой руки просунув под левой подмышкой захватив плечо так чтобы ваше левое предплечье поддерживало спину и голову ребёнку. Правой рукой сможете мыть ребёнка: сначала шею, грудь, живот и конечности.

Потом переверните плавно ребёнка на живот придерживая его за правое предплечье и плечо. Грудная клетка и голова ребёнка должна опереться на локтевую часть руки моющего, так можно помыть спину. После этого снова переверните ребёнка на спину и помойте голову.

После ополосните ребёнка водой на один градус ниже чем вода в ванночке и заверните ребёнка в полотенце. Высушите аккуратно не растирая. Тщательно высушите за ушами, шею, подмышки и паховые складки. Почистите пупок.

После купания ребёнка одевают и кормят. Детскую ванночку используют только для купания ребёнка. После каждого купания вымойте ванночку и кувшин для ополаскивания.

С мылом мойте ребёнка 2-3 раза в неделю. Купание должно продолжаться в течении 5-10 минут. Рекомендуются ребёнка купать вечером перед последним или предпоследним кормлением.

## УХОД ЗА ПУПКОМ

Обычно пуповина отпадает на 5-10 день, самое позднее на 14 день. Пупок заживает в течении 14-21 дня. Пупок может быть местом попадания микробов, появления воспалительного процесса, заражение крови. Во избежание этого пупок должен быть сухим и чистым. На пупок нельзя накладывать повязку, так как под ней могут размножиться микробы. Пупок чистят 2 раза в день (при необходимости чаще).

Необходимые средства:

- зелёнка, настойка календулы.
- ватные палочки.

Пока пуповина не отпала чистите вокруг пупка и пуповину ватной палочкой смоченной в настойке календулы. После смажьте пупок зелёнкой.

Когда отпала пуповина раскройте пальцами края пупка, чтобы увидеть пупочное дно и удалите корочки, высушите ватной палочкой и смажьте зелёнкой. Если пупок красный, отёчный или выделяется жидкость обратитесь к врачу.

При проблемах с пупком добавляйте в ванночку для купания пермангонат калия. Кристаллы пермангоната калия предварительно растворите в отдельной посуде и полученный раствор добавьте в ванночку до получения светло розового цвета.

## УХОД ЗА ГЛАЗАМИ

Чистите глаза ребёнку с утра кипячёной водой или физиологическим раствором (NaCl 0.9% купить в аптеке) смоченной ваткой начиная с внешнего угла глаза до внутреннего угла. Если на глазах появились зеленоватого цвета выделения, увлажните их и удалите. В глаза можно закапывать грудное молоко, чтобы ввести защитные тела. Если глаза отёчные и покраснели обратитесь к врачу.