

**Купание новорожденного.** Здорового новорожденного ребенка купают с первого дня после возвращения из роддома и каждый день. Температура в помещении для купания должна быть 24-25°C. Температура воды в ванночке должна быть в пределах 36,5-37,5°C. Пока пупочная ранка не зажила нужно купать ребенка в охлажденной до нужной температуры кипяченой воде. Средства для купания применяйте не чаще 1 раза в неделю, используйте только специальные детские средства гигиены. После купания кожу малыша нужно промокнуть мягким теплым полотенцем. Не забывайте о складочках, ладошках и ступнях.

**Прогулки.** Если ребенок родился доношенным, то с ним можно начинать гулять на улице с двухнедельного возраста при температуре воздуха не ниже - 8°C. Время прогулки нужно начинать с 15 минут постепенно увеличивать до 1-1,5 часа. Не гуляйте с ребенком на улице, если он заболел или на улице плохая погода, дождь или снег.

Лучшая пища для ребенка – это **грудное молоко**. Оно содержит все необходимые для ребенка полезные вещества. В настоящее время рекомендуется свободный режим грудного вскармливания, по требованию. После окончания кормления необходимо придать ребенку вертикальное положение, пока не отойдет проглоченный во время сосания воздух. Следите за своим питанием – еда должна быть полезной и вкусной. Пища должна быть разнообразной, но требуется **исключить** жирную пищу, копчености, шоколад и цитрусовые. Полностью **запрещено** употребление алкоголя, курение и употребление наркотиков, т.к. вредные вещества пагубно влияют на здоровье и развитие ребенка.

**Родителей должны насторожить следующие признаки:**

- подъем температуры;
- рвота, а не срыгивание;
- отказ от питания;
- выраженная слабость или вялость;
- какая-либо сыпь.

При появлении одного или нескольких признаков следует вызывать врача.

**Желаем здоровья Вам и Вашим детям!**

**В вашей семье появился ребенок!**



*Памятка для молодых родителей*

2016

Для того чтобы Ваш малыш рос здоровым ему необходимо обеспечить **правильный уход**.

Желательно чтобы у ребенка была отдельная комната, в которой необходимо поддерживать температуру воздуха 20-22°C, освещенность должна быть умеренной. Ежедневно необходимо проводить влажную уборку, несколько раз в день проветривать. В комнате, где находится ребенок, ни в коем случае нельзя курить и нежелательно устанавливать компьютер. Ребенок должен спать на отдельной кровати с твердым матрасом. Подушка ребенку первых месяцев жизни не нужна. Спать ребенка нужно укладывать попеременно, то на один, то на другой бок, под спинку можно подкладывать скрученную валиком пеленку. Одежда для ребенка должна быть из мягких тканей без грубых швов.

При уходе за кожей ребенка очень важно **правильно подобрать и использовать косметические средства**, а также подобрать подгузники, которые будут подходить вашему ребенку. Каждый человек индивидуален, и так же дети – что подходит одному ребенку, может абсолютно не подходить другому. Поэтому, все косметические средства по уходу за ребенком должны подбираться строго индивидуально.

**Для профилактики раздражения и различных заболеваний кожи** у малышей очень важно использовать качественные подгузники и применять их правильно: вовремя менять, подбирать с учетом веса ребенка, при смене подгузника после подмывания устраивать ребенку воздушные ванны. Важно правильно обрабатывать кожу перед надеванием следующего подгузника. Можно использовать крем, масло или детскую присыпку нужно наносить тонким слоем на проблемные зоны в области промежности и



складкой кожи, но ни в коем случае нельзя использовать эти средства ухода совместно, т.к. присыпка будет скатываться, и травмировать нежную кожу малыша.

Каждое утро нужно **умывать** лицо ребенка с помощью теплой кипяченой воды. **Глаза** протирать ватным шариком, при наличии выделений из глаз каждый глаз протирать отдельным ватным шариком от наружного угла глаза к внутреннему. **Носик** ребенка необходимо чистить ватными жгутиками, смоченными кипяченой водой или вазелиновым маслом при условии заложенности и затруднения носового дыхания. **Ушки** ребенка чистят специальными ватными палочками с ограничителями, слуховой проход не чистят, обрабатывать следует только ушные раковины.

**Ногти** на ногах и руках нужно стричь отдельно выделенными для ребенка ножничками, желательно с закругленными концами. Ножнички нужно предварительно обработать спиртом. Удобнее подстричь ногти во время сна. На ручках ногти стригут закругленно, на ножках ровно. Не нужно стричь ногти очень коротко до самой кожи. Если Вы подрезали ноготь очень коротко, лучше обработать его 1% раствором бриллиантового зеленого с профилактической целью, т.к. в области ногтевого ложа может возникнуть воспаление.

**Обработка пупочной ранки.** Обычно к 15-20 дню жизни пупочная ранка заживает, но пока это не произойдет, ее нужно ежедневно тщательно обрабатывать, т.к. пупочная ранка может стать входными воротами инфекции. Пупочную ранку следует обрабатывать два-три раза в день: 3% раствором перекиси водорода смочить ватную палочку и обработать пупочную ранку до полного прекращения шипения перекиси, просушить чистой сухой ватной палочкой, смочить новую ватную палочку раствором бриллиантового зеленого и обработать пупочную ранку.