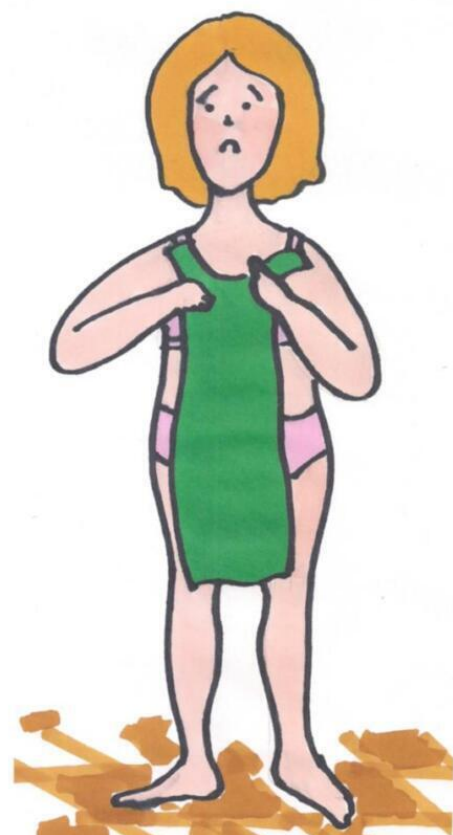
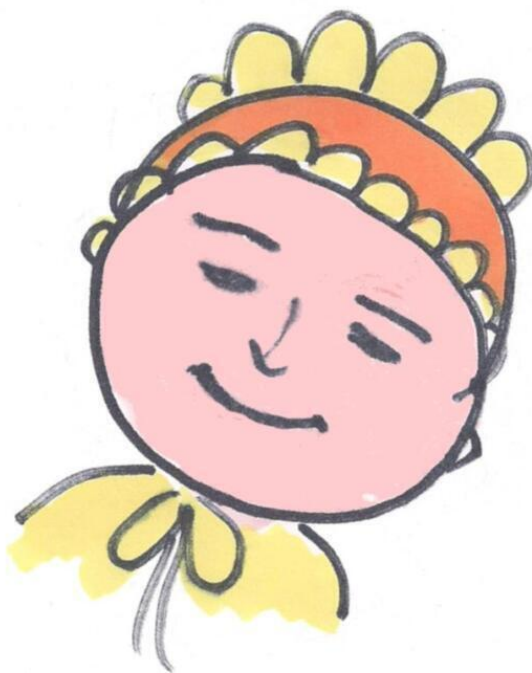


Светлана Шимкович

Первые 28 дней

и ночей



Светлана ШИМКОВИЧ

Первые 28 дней и ночей

«Автор»

2023

Шимкович С.

Первые 28 дней и ночей / С. Шимкович — «Автор», 2023

Краткий справочник для молодых родителей. Мануал по обращению с ребёнком от рождения до месяца. Как обустроить комнату малыша, что приобрести обязательно, без чего можно обойтись. Чем, как и когда кормить малыша. Где гулять, как купать. Как наладить общение со старшими детьми, дедушками и бабушками. Как организовать поездки с крохой на автомобиле, в поезде, самолете. А также колыбельные, потешки, зарядка, массаж. Что делать, если с малышом не всё в порядке. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Шимкович С., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Глава 1. Обустройство комнаты	5
Глава 2. Забираем из роддома	7
Глава 3. Ребёнок дома	13
Глава 4. Вскармливание	30
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Светлана Шимкович

Первые 28 дней и ночей

Когда моя сестра вернулась из родильного дома с первенцем, она растерянно произнесла: «Катастрофа: мне не дали инструкцию по уходу за ребёнком!».

Эта книга – как раз такая инструкция.

Глава 1. Обустройство комнаты

Ребёнок вот-вот появится на свет, а может быть, уже появился и находится в родильном отделении. Самое время провести ревизию помещения, необходимой мебели, вещей и прочего, что понадобится для ухода за крохой.



Комната новорождённого светлая, со шторами или жалюзи для защиты от прямых солнечных лучей, а также с возможностью хорошего проветривания. Будет это отдельная комната или спальня родителей – крохе совершенно неважно.

На стену, противоположную от окна и батареи, повесьте два прибора: термометр и гигрометр. Температуру воздуха лучше поддерживать в пределах 18-22°C, а влажность 50-70%. Такой микроклимат поможет малышу комфортно себя чувствовать и меньше болеть.

Предусмотрите возможность ночного освещения. Стандартного ночника часто оказывается недостаточно, лучше – светильник с роутером, чтобы подбирать оптимальный уровень освещения в зависимости от обстоятельств.

Местом для сна новорождённого могут быть кровать, коляска, люлька, колыбель, большая корзина или постель родителей.

Пеленальный столик – удобная вещь, но можно вполне обойтись и без него. Перепеленать кроху можно на кровати, на столе, на широком комод. Нужно только положить на ровную поверхность байковое одеяльце, на него клеёнку, а сверху пелёнку.

Весы стоит приобретать, если появится необходимость. В большинстве случаев они не нужны.

Ванночка. Ребёнка можно купать также в большом тазу, корыте – важно, чтобы они были чистыми. Во взрослую ванну новорождённого лучше не опускать. Это неудобно и негигиенично. И не забудьте про термометр для измерения температуры воды в ванне.

Аптечка. Можно купить в магазине набор «Аптечка матери и ребёнка», а можно собрать самостоятельно:

– термометр – лучше бесконтактный или гибкий электронный, обычным ртутным пользоваться неудобно и опасно.

– жаропонижающее средство: парацетамол или ибупрофен – давать только по назначению врача;

– антисептик – зелёнка, мирамистин;

– перекись водорода;

– ватные диски;

– одноразовые ватные палочки с ограничителями;

– груша № 1;

– детский крем или масло.

Одежда: пелёнки, чепчики, носочки, распашонки, ползунки, боди, комбинезоны.

Подгузники: одноразовые или многоразовые – в зависимости от ваших убеждений и возможностей.

Остальное можно приобрести позже, если потребуется.

Глава 2. Забираем из роддома



Детей из родильного отделения в нашей стране забирают торжественно. Обычно родственники дарят презенты врачу и акушеру, цветы – новоиспечённой маме. Взамен получают на руки небольшой свёрток с голубой или розовой лентой, в котором спит новорождённый. Воссоединившаяся после недолгой разлуки семья отправляется домой в личном автомобиле, на такси или пешком, с учётом дальности расстояний и возможностей семьи.

Список вещей «на выписку из роддома» новорождённому

Вот что понадобится: подгузник, распашонка, ползунки (их можно заменить тонкой пелёнкой), байковая пелёнка, чепчик, одеяльце/конверт, ленточка – розовая для девочки, голубая для мальчика.

В зимнее время добавляются тёплое одеяльце, носочки и тёплая шапочка.

Есть одна необязательная, но очень красивая деталь – пелёнка с кружевным уголком (её так и зовут «уголок»), которым прикрывают личико младенца от любопытных взглядов и ветра. Пользуются им от силы месяц, но зато первые фотографии получаются красивыми.

Одеяло с ленточкой вполне заменяют современные «конверты». Если вы решили остановиться именно на нём, то оптимально сделать выбор в пользу конверта-трансформера, превращающегося в детское одеяльце. Тогда он послужит не один месяц, а гораздо дольше.

Некоторые мамы предпочитают с первых дней носить ребёнка в слинге. В этом случае необходимы только подгузник, нательные вещи для малыша и шапочка. Одеяльца и конверты не понадобятся. Малыш будет согрет теплом матери и её одеждой.

Если ваш малыш будет ехать домой в автокресле, то наденьте ему боди с длинными ручками-ножками и тёплый комбинезон – кроху легко пристегнуть ремнями безопасности и отправить в первое автопутешествие в соответствии со всеми правилами безопасности. До достижения возраста один месяц ребёнка можно перевозить и в переноске, пристёгивая её во время движения ремнями безопасности, но это не так удобно.

Обратите внимание! *Сажать таких крох нельзя, автокресло должно принять малыша в горизонтальном положении (лёжа!). Автокресло должно быть предназначено для новорождённых и иметь боковые ограничители для головы. Водитель должен вести машину плавно, не допуская резких движений.*

Список вещей «на выписку из роддома» маме

Очень часто женщины, отправляясь в роддом, говорят, чтобы им принесли на выписку конкретную одежду. Однако многие новоиспечённые мамы оказываются неприятно удивлены тем, что они не сильно похудели после родов. Добеременная одежда явно мала, а больше подойдёт та, в которой они приехали в роддом. Учтите этот момент, иначе маме придётся присоединиться к тысячам дам, ушедших домой в ночной рубашке вместо нарядного платья.



Совет! Планируете запечатлеть выписку на фото или видеокамеру – запаситесь косметичкой. Немного тонального крема и тушь для ресниц позволят достойно выглядеть во время выписки и не краснеть позже, при просмотре фотографий или видеофильма.

Не забудьте забрать документы

Из родильного отделения нужно забрать не только мать с младенцем, но и документы.

1. **Два листа обменной карты.** Один нужно передать в женскую консультацию, а второй – в детскую поликлинику. Иногда эти документы маме на руки не выдаются, а отправляются по адресу курьером.

2. **Родовой сертификат.** Оставшиеся два талона родового сертификата вам выдадут на руки. Их у заберёт участковый педиатр при первом посещении новорождённого на дому. Сейчас этот документ электронный, но уточнить про него стоит.

3. **Больничный лист.** Если ребёнок родился операционным путём (кесарево сечение), то вам выдадут больничный лист, продлевающий декретный отпуск. Этот документ также может быть электронным.

4. **Справка о рождении ребёнка.** Первый и основной документ вашего малыша. Обязательно проверьте правильность всех данных, так как позже исправить что-то будет очень сложно. Эта справка нужна для оформления пособий на родившегося ребёнка и получения свидетельства о рождении.



Оформляем документы и пособия на ребёнка

После выписки из родильного отделения вам нужно сделать два звонка: в ЗАГС и в отдел социальной защиты населения. Следует узнать режим работы и поинтересоваться, в какое время там меньше людей, есть ли предварительная запись.

В ЗАГС вы приходите со справкой о рождении ребёнка, паспортами родителей и согласованным (подобранным) именем для ребёнка. Справка из роддома действует всего лишь один месяц, так что не откладывайте получение свидетельства о рождении на последние дни. Лучше сразу пойти и получить важный документ.

В отдел социальной защиты населения вы приходите со справкой из роддома или со свидетельством о рождении. Социальный работник расскажет о льготах и пособиях, действующих в вашем регионе, даст список документов, необходимых для оформления.

В течение месяца желательно получить и полис обязательного медицинского страхования ребёнка. Его обычно выдают молодым родителям без очереди.

В поликлинику раньше звонить было не нужно, связь роддом-детская поликлиника работала безупречно. Сейчас есть сбои, поэтому лучше подстраховаться и оповестить врачей о появлении новенького человека на территории, закреплённой за поликлиникой. Особенно это актуально для тех, кто рожал не в «своём» роддоме.

Регистрацию по месту жительства можно сделать в миграционном отделе МВД или через МФЦ. Необходимы: свидетельство о рождении ребенка, паспорт родителя по месту регистрации которого прописывают малыша, и заявление. Выдают отдельный документ. Штамп в свидетельстве не ставится.

Оформить СНИЛС можно в Пенсионном фонде России или в МФЦ. Для этого понадобится только свидетельство о рождении ребенка. Зеленую карточку теперь не выдают, только распечатку с информацией. Документ стал электронным. Он необходим для получения некоторых пособий и льгот.

Глава 3. Ребёнок дома

В роддоме всё было просто и понятно. За три дня мама успела пройти «курс молодого бойца» и немного привыкла к своей новой роли. Однако дома, без поддержки опытных женщин, можно и растеряться. Не волнуйтесь. Рефлексы и здравый смысл помогут справиться с любой ситуацией.

Как брать ребёнка на руки?

Первое, чему предстоит научиться – правильно брать новорождённого на руки. Это следует делать аккуратно и уверенно, поддерживая одной рукой попку и спинку, а другой – голову младенца.

Голову новорождённого поддерживать нужно обязательно: мышцы шеи ещё слишком слабы и не могут удержать её в вертикальном положении. Без поддержки ребенок может получить травму – растяжение. Комфортнее всего малышу, когда его нежно прижимают к телу взрослого.



На рисунке мама правильно держит малыша, прижимая к себе, придерживая за область таза и головы. Ноги ребёнка разведены в стороны (поза лягушки), что обеспечивает правильное формирование тазобедренных суставов.



На рисунке мама правильно держит новорождённого. Его голова и спинка находятся на одной линии и плотно фиксируются руками мамы.



На рисунке папа правильно держит новорождённого: голова и туловище находятся на одной прямой. Ребёнок надёжно фиксирован руками отца.

Носить ребёнка на руках полезно: улучшается пищеварение, усиливаются материнские и отцовские инстинкты, проводится естественная профилактика нарушений созревания тазобедренных суставов, быстрее созревает нервная система.

Некоторые родители кладут ребёнка на подушку и берут на руки вместе с подушкой. Этого делать нельзя – ребёнок может упасть, так как вы не обеспечиваете его безопасность.

Во что одеть?

Эра пелёнок уходит в прошлое, но бабушки об этом не догадываются и постоянно предлагают маме запеленать кроху. Мама с негодованием отвергает подобное предложение. В семье возникают напряжение и раздражение. Зря. Пелёнки и современная одежда для новорождённых прекрасно дополняют друг друга.

Пелёнки. Раньше рекомендовали приобретать 24-30 лёгких пелёнок и 12-18 тёплых. Дополнительно мамы сами изготавливали 16-20 марлевых подгузников. Это было актуально, учитывая скорость, с которой младенец пачкал их, время стирки и сушки. Сейчас такой необходимости нет.

Появились одноразовые и многоразовые многослойные подгузники, защищающие пелёнки и одежду крохи от намокания. Современные мамочки отказываются от пелёнок полностью, предпочитая ту, что напоминает взрослую. Однако не торопитесь. За время нахождения внутри мамы, новорождённый привык к тесному пространству. Свобода ручек и ножек, которыми он ещё и пользоваться как следует не умеет, его пугает. Кроха вздрагивает, часто плачет, беспокоится.

Пеленание ограничивает движения младенца, напоминая тесноту внутриутробного пространства, успокаивает. Поэтому совсем отказываться от пелёнок не стоит. Приобретите 5-6 лёгких, ситцевых и 3-4 тёплых, байковых (фланелевых). Это вас точно не разорит, но может иногда существенно облегчить жизнь.

Пеленать научиться просто. Есть два способа: «с ручками» и «без ручек».

Пеленание «с ручками» лучше подходит для детей в возрасте до месяца.

Кладите малыша посередине пелёнки так, чтобы голова находилась выше её края.



Теперь один верхний угол пелёнки через тельце заводится под спинку крохи так, чтобы он оказался между спиной и пелёнкой. Следите за тем, чтобы край пелёнки плотно обхватывал плечо и грудь, но не пережимал шею.



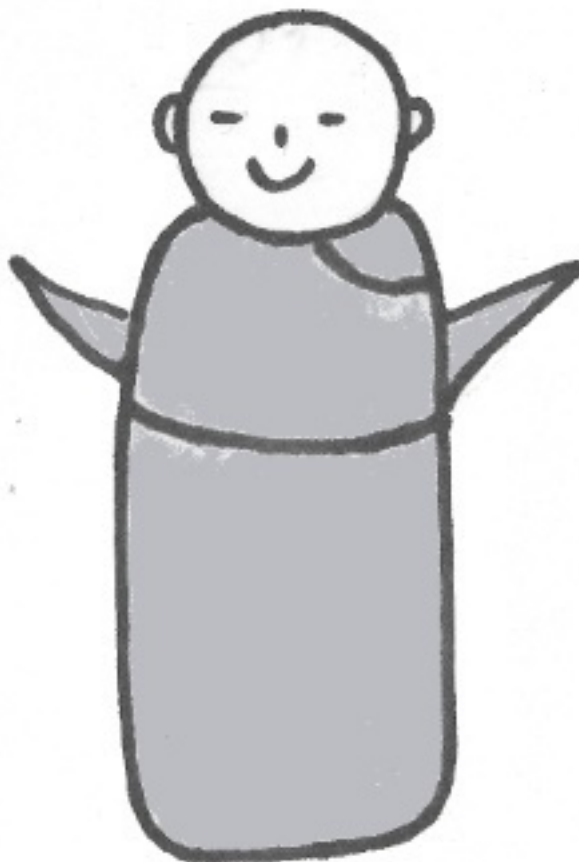
Проделайте то же с другим углом пелёнки, с той разницей, что он располагается снаружи.



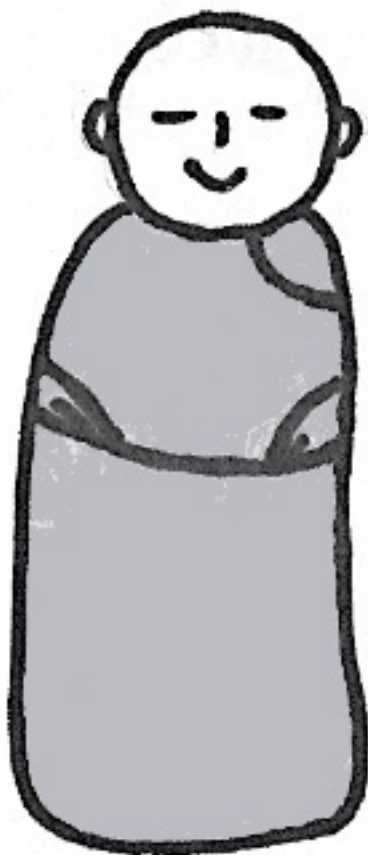
Аккуратно расправьте нижний край пелёнки и загните его вперёд, чтобы он оказался на уровне чуть выше локтей крохи.



Поочерёдно оберните оба свободных угла пелёнки вокруг младенца.



Заправьте их в щель между слоями пелёнки.



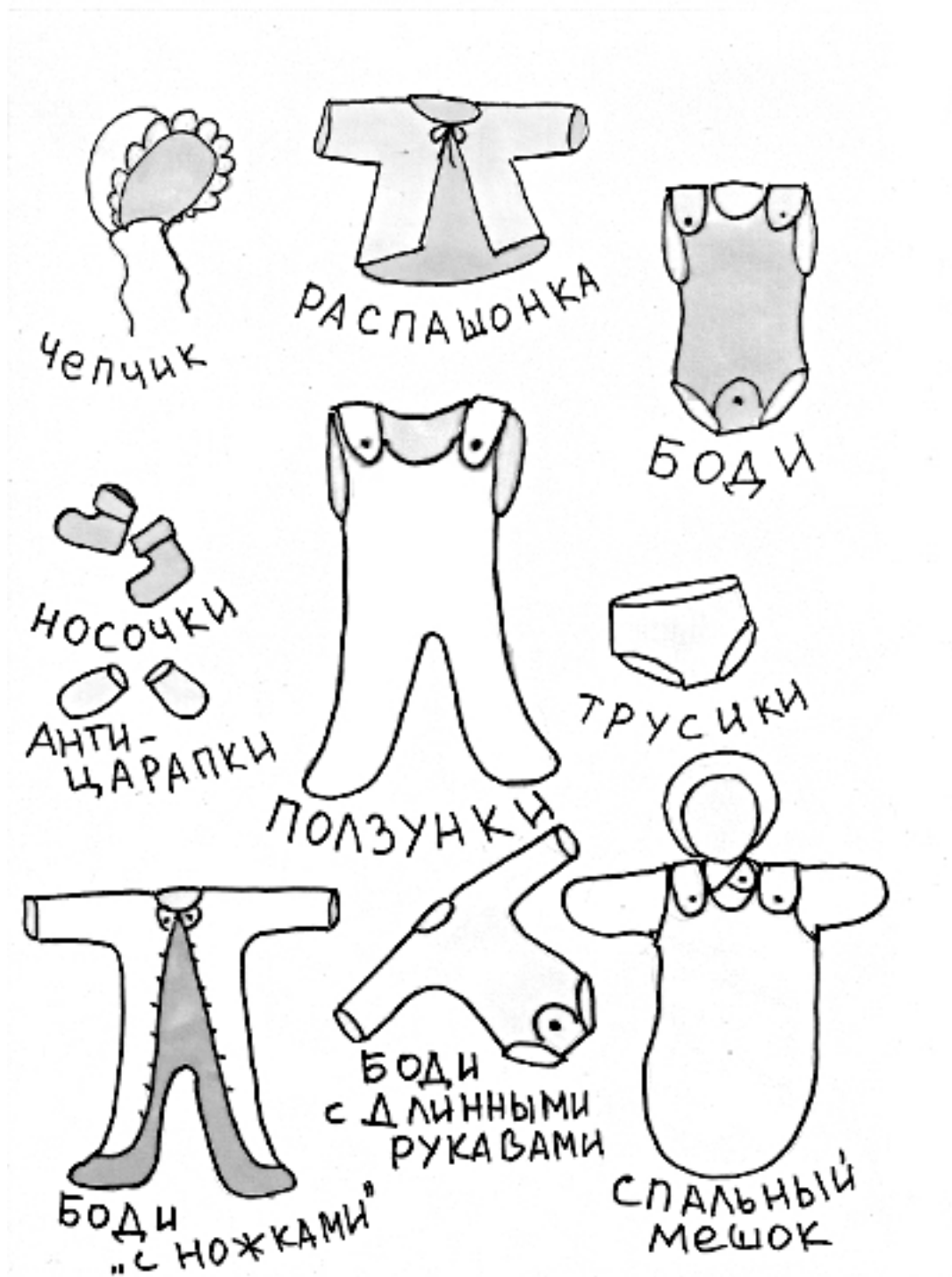
Пеленание «без ручек» проводится так же, только руки ребёнка остаются снаружи.

Современная одежда для новорождённых

Магазины предлагают широчайший выбор одежды для новорождённых. Не спешите приобретать её охапками. За первый месяц жизни ваш кроха существенно вырастет. Много из того, что вы купите, останется ни разу не надетым. Чтобы не ошибиться, придерживайтесь следующего правила: приобретайте по две-три вещи близкого размера. В этом случае что-то из вещей будет крохе в пору, что-то маловато, что-то великовато, но носить можно всё.

Новорождённому понадобятся: чепчики, распашонки, кофточки с кнопками на плечиках, кофточки с кнопками впереди, ползунки с «плечиками», боди с «ножками» и длинными рукавами, боди без «ножек» с длинными рукавами, боди без «ножек» с короткими рукавами, антицарапки, носочки.

Отдельно покупать антицарапки (маленькие ситцевые варежки на завязках) имеет смысл лишь тогда, когда кроха действительно постоянно и сильно царапает себя острыми ноготками. Если же нечасто и несильно, то достаточно кофточек с удлинёнными рукавами-антицарапками. Некоторые мамы используют обычные рубашечки большего размера с длинными рукавами, закрывающими пальчики.

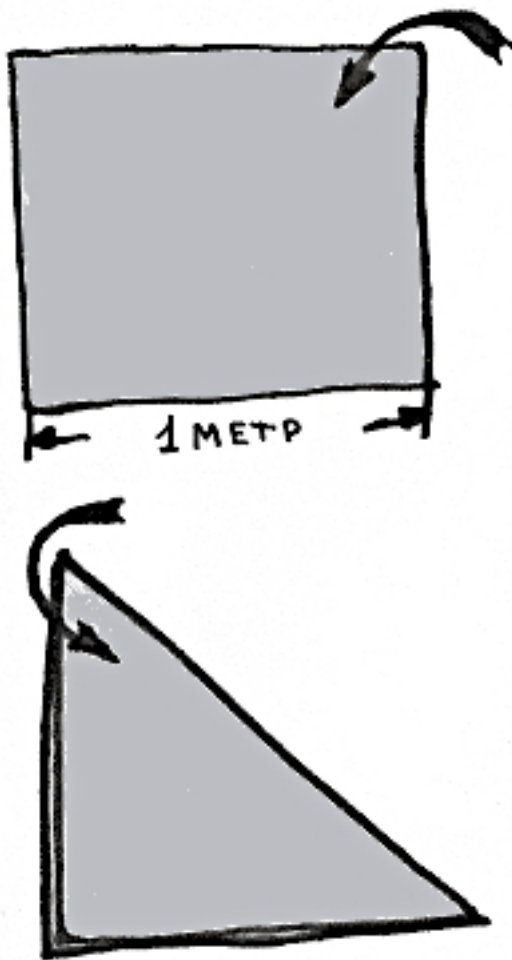


Иногда можно встретить «спальные мешки» для новорождённых. Обычно они выглядят как длинная рубашечка с капюшоном и зашитым ножным концом. Спальники весьма удобны в ночное время для тех крох, что каким-то невероятным образом умудряются вытащить свои ручки из пелёнок, а потом замерзают.

Подгузники

Подгузники – приспособления, которые впитывают мочу и испражнения ребёнка, оставляя основную одежду или пелёнки чистыми. Они бывают трёх видов: марлевые, одноразовые, многоразовые.

Марлевые многоразовые подгузники. Это самый простой тип подгузников. Они дешёвые, экологичные и неплохо справляются со своими обязанностями. Сделать их сможет даже неопытная мама. Нужно взять кусок марли, размером примерно метр на метр и свернуть дважды по диагонали, как показано на рисунке.



Края можно закрепить ниткой, прошив крупными стежками через край.



Полученный треугольник и есть подгузник. Он кладётся на пеленальный столик длинной стороной вверх.



Ребёнок помещается сверху так, чтобы его тело ниже поясицы находилось на марле. Нижний угол треугольника проводится между ножками и располагается на животе крохи. Правый и левый углы последовательно оборачиваются вокруг бёдер.

Плюсы марлевых подгузников: дешевизна, простота использования, лёгкость стирки, быстрая скорость высыхания.

Минусы марлевых подгузников: недолговечность использования (хватает примерно до 2-3 месяца), недостаточное удержание испражнений ребёнка.

Марлевые подгузники не экономят пелёнки и не сочетаются с современными одежками, так как не защищают их полностью от намочания. Они задерживают только испражнения, облегчают стирку пелёнок.

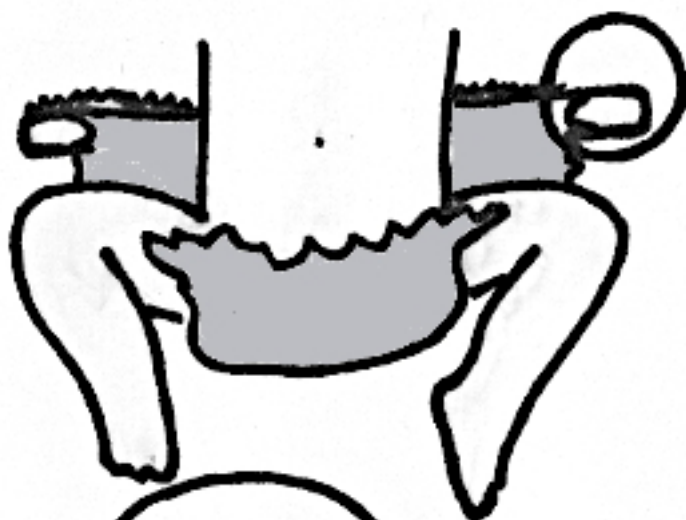
Одноразовые подгузники. Одноразовые подгузники появились несколько десятилетий назад, но мамы, ценящие удобство, быстро включили их в список необходимых покупок для новорождённых. Действительно, одноразовые подгузники легко надеть на кроху. Непромокаемый слой (в дешёвых подгузниках – обычная клеёнка, в дорогих – специальный материал) удерживает влагу. За счёт липучек можно варьировать ширину подгузников, обеспечи-

вая их прилегание. Выпускают такие подгузники несколько десятков компаний. Первой была Pampers, поэтому зачастую памперсами в быту называют все виды одноразовых подгузников.

Подбирать одноразовые подгузники нужно, ориентируясь на ребёнка. Кожа малыша после снятия «памперса» не должна выглядеть красной, опрелой, влажной. Если эти признаки присутствуют, есть раздражение на коже – следует подумать о приобретении подгузников другого производителя. Некоторые мамы используют крем «под подгузник», защищающий кожу крохи от раздражений.

Как надеть одноразовый подгузник?

Разверните подгузник, положите его внутренним слоем вверх. Сторона спинки подгузника шире, на ней расположены закрытые липучки. Сторона животика с местом крепления липучек, на ней обычно нанесён рисунок, помогающий маме сориентироваться.



**ЗАКРЫТАЯ
ЛИПУЧКА**



**ЗАКРЕПЛЕННАЯ
ЛИПУЧКА**

Разместите ребёнка на подгузнике так, чтобы область поясницы совпала с верхним краем «спинки» подгузника. Переднюю часть подгузника нужно провести между ножками, завернуть вверх и закрепить липучками таким образом, чтобы между телом малыша и подгузником можно было с незначительным усилием поместить ваш палец. Осталось расправить «оборочки» резинок, идущей вокруг ножек и проверить симметричность подгузника.

Как подобрать размер одноразового подгузника?

Подбирайте одноразовые подгузники, учитывая вес малыша. На каждой упаковке написан весовой интервал. К примеру: 2,5-4 кг или 3-5 кг. Обычно интервалы идут с перехлёстом, поэтому приобрести подходящие легко. Обратите внимание, что детям упитанным лучше подходят подгузники корейского и японского производства, а детям худеньким – европейского. Детям средней упитанности (нормотрофикам) можно покупать и те, и другие.

Какие подгузники приобрести в роддом, если вес крохи ещё не известен?

Ориентируйтесь на данные последнего УЗИ. Отличие в весе будет, но обычно оно не более 300-400 грамм. Приобретайте только одну небольшую упаковку. Когда малыш появится на свет, вы точно узнаете его вес и купите то, что нужно.

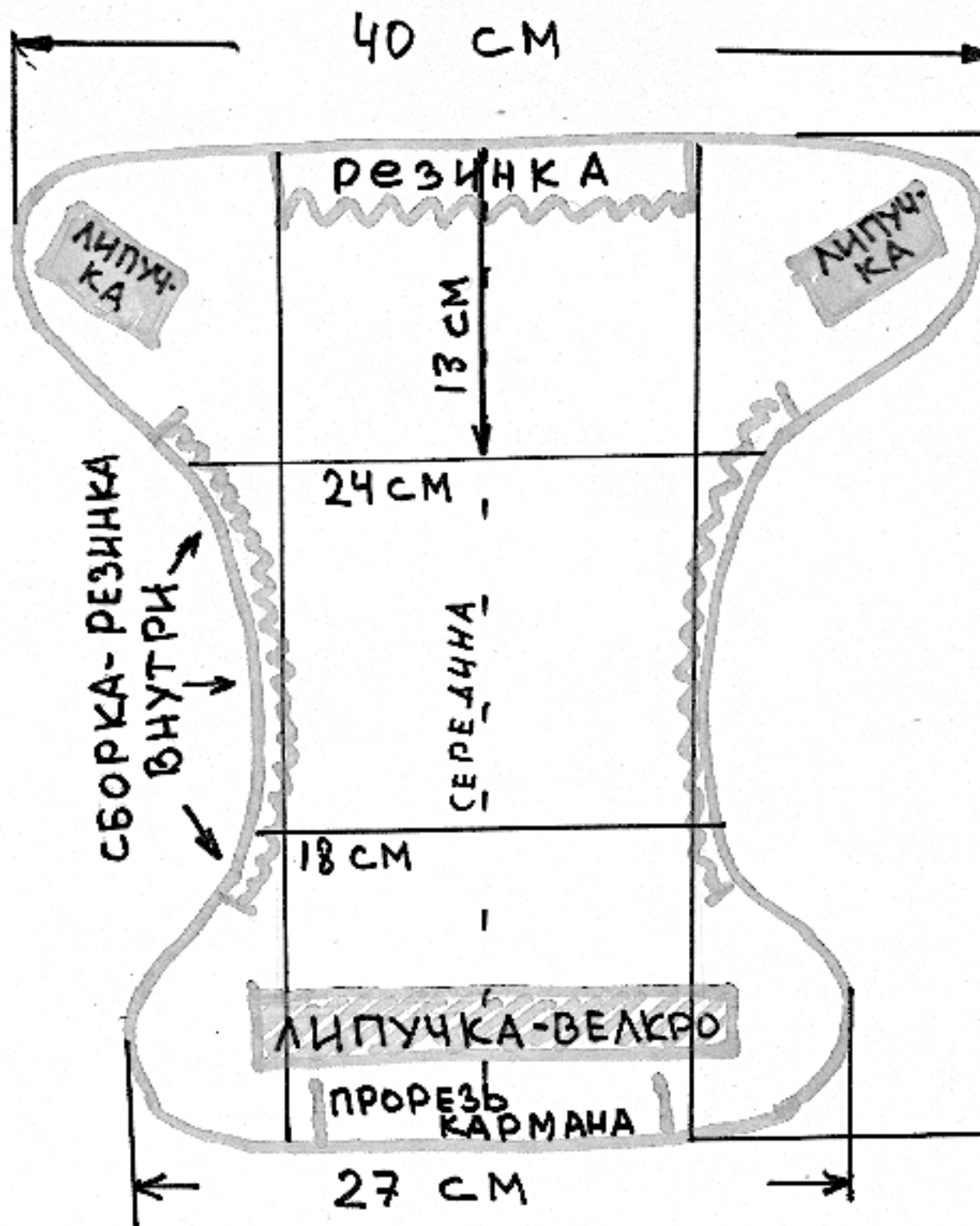
***Плюсы одноразовых подгузников:** удобство использования: надел, использовал, выбросил; действительно оставляют внешний слой одежды сухим, благодаря им можно обойтись меньшим количеством вещей и сэкономить моющее средство.*

***Минусы одноразовых подгузников:** не подходят для сверхчувствительной кожи; дорого стоят; загрязняют окружающую среду, так как слишком долго разлагаются.*

Многоразовые экологичные подгузники-непромокайки. Совместить плюсы одноразовых и марлевых подгузников позволяют многоразовые подгузники, которые часто называют «экологичными». По форме они напоминают одноразовые, однако сшиты из мягкой байки или фланели, а застёгиваются при помощи кнопок или пуговиц. Они продаются в специализированных магазинах, но их достаточно просто сшить. В качестве выкройки можно взять обычный одноразовый подгузник чуть большего размера или воспользоваться нашей усреднённой выкройкой, рассчитанной на новорождённого среднего роста и веса.

Как сшить подгузник

Для подгузника подойдёт очень мягкая натуральная ткань, которая не будет раздражать кожу малыша. Чаще всего используются фланель, мягкий хлопок (хлопковый трикотаж), микрофлис, микрозамша, бамбуковая вискоза и бамбуковый лён, шерсть мериноса.



Выкройку накладывают на ткань и вырезают две одинаковые детали. Иногда, с целью экономии, используют два вида ткани – более мягкую и дорогую для внутреннего слоя, более дешёвую – для наружного. В месте касания подгузника с ножками вшивают внутреннюю резинку. Для лучшей посадки резинку пришивают и к верхней части подгузника в области спинки. Крепить подгузник можно с помощью липучек-велкро, кнопок или пуговиц.

В верхней передней части оставляют незашитым карман, в который будет помещаться вкладыш. Вкладыш шьют длиной чуть меньше длины подгузника и шириной чуть меньше самой узкой части подгузника. Он состоит из 3-5 слоёв мягкой впитывающей ткани.

Подгузники пачкаются часто – каждый раз, как только ребёнок помочится или испражнится. Поэтому экономные мамы вкладыш помещают не в карман, а внутрь подгузника, чтобы с телом крохи контактировал именно вкладыш. Его легко вытащить и постирать, а подгузник остаётся сухим. В таком случае достаточно иметь всего 3-5 подгузников. Стирают в основном вкладыши, ими стоит запастись в количестве 10-30 штук. Количество зависит от скорости сушки вкладышей.

Плюсы многоцветных подгузников: экологичны, благоприятны для нежной кожи ребёнка, используются долго, могут передаваться следующему поколению, не загрязняют окружающую среду.

Минусы многоцветных подгузников: дорого стоят, требуют постоянной смены вкладышей, иначе протекают и перестают защищать одежду.

Глава 4. Вскармливание

Кормят новорождённого молоком матери. Все остальные методы вскармливания могут использоваться только в том случае, когда молоко матери по каким-то причинам недоступно.

Как кормить новорождённого грудью?

Те времена, когда под крышей одного дома жили несколько поколений семьи, прошли. Вместе с этими временами исчез и способ прямой передачи опыта старшего поколения младшему.

Раньше женщины рожали столько, «сколько Бог пошлёт». Девочки, подрастая, видели, как мать прикладывает младших детей к груди, и сами, становясь мамами, кормили так же.

Сейчас молодая женщина, получив новорождённого в руки, не знает, как его приложить к груди правильно. Научить этому процессу её должны в послеродовом отделении. Но, к сожалению, и там не всегда присутствуют обученные люди. В результате даже при наличии молока или молозива в груди, кроха остаётся голодным, становится беспокойным, крикливым. Мама совершенно справедливо начинает переживать, но вместо того, чтобы подобрать оптимальную позу для кормления ребёнка, даёт ему смесь из бутылочки. А это – невидимая катастрофа. Только молоко матери может обеспечить правильное питание и иммунную защиту малышу. Поэтому крайне важно знать, как правильно дать грудь своему ребёнку и в каких позах удобно это сделать.

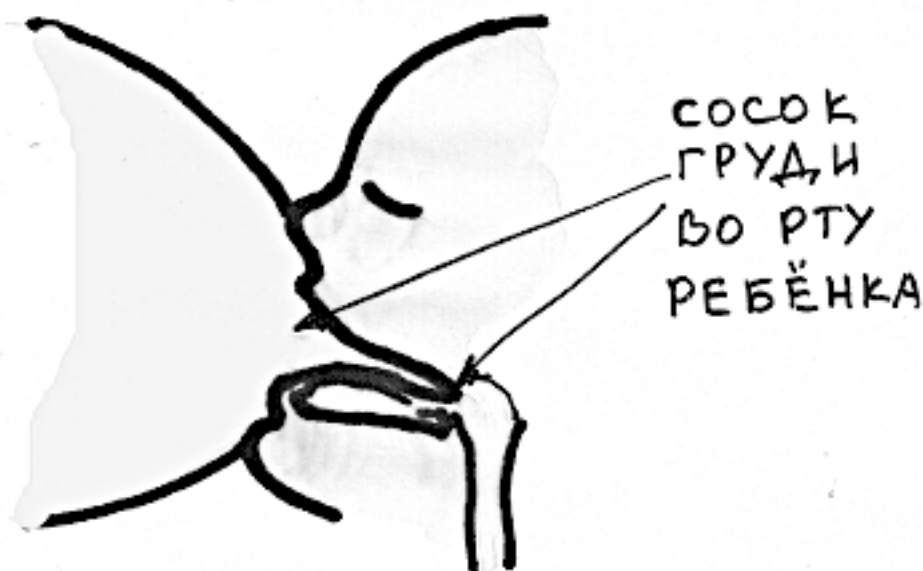
Как приложить ребёнка к груди правильно?

Голодный ребёнок первых недель жизни характерно раскрывает ротик – широко и чуть набок, стараясь найти грудь матери. Увидев этот сигнал, обхватите свою грудь свободной рукой и положите сосок на язык крохи. Старайтесь направлять сосок вверх, к нёбу малыша, поглубже, чтобы ему было удобно схватить его.



Если малыш «взял грудь» правильно, то его носик и подбородок будут касаться поверхности молочной железы.

Заметьте, в норме кроха захватывает не только сам сосок, но и практически всё околососковое пространство. Вы удивитесь, но сосок матери расплывается во рту у малыша по языку и достигает практически его корня. Кроха совершает «доющие» движения языком и молоко попадает прямо ему в горло.



А вот бутылочку малыш сосёт не так. Для того, чтобы добыть смесь, он создаёт вакуум в ротовой полости за счёт работы мышц щёк. Именно поэтому нельзя одновременно кормить грудью и из бутылочки – кроха просто запутается, когда как добывать питание и будет расстраиваться, плакать.

Дети, которые получали смесь из бутылочки, не могут сосать грудь, их приходится долго переучивать, поэтому лучше не совершать таких ошибок. Кормите грудью, а в случае необходимости – допаивайте с ложки или из пипетки.

Позы для кормления грудью

В любой позе для кормления голова и туловище ребёнка должны находиться на одной воображаемой прямой. Вы можете кормить кроху лёжа, сидя и стоя.

Кормление лёжа для мамы проще всего. Малыш располагается параллельно телу матери, лежащей на боку. Если грудь небольшая, то младенца можно положить на свою руку, приподнять повыше, чтобы ему было проще схватить грудь. Так удобно кормить в первые дни после родов и в ночное время, когда сил у матери немного.



Кормление сидя считается классическим. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на картины великих художников, изображающие мадонн с младенцами. Это наиболее распространённая поза, но для удобства стоит оборудовать себе подходящее местечко. В нём вы будете проводить достаточно много времени. Обеспечьте себе высокую опору под спину с регулируемым наклоном. Рядом положите ещё пару подушек, которые можно подкладывать слева или справа для удобства. Расположите столик или полочку, чтобы легко дотянуться рукой, не вставая с места. На них поставьте стакан чистой воды и лёгкий перекус, мобильный телефон. Так вам не потребуется вставать и отрываться от кормления грудью в самый неподходящий момент.



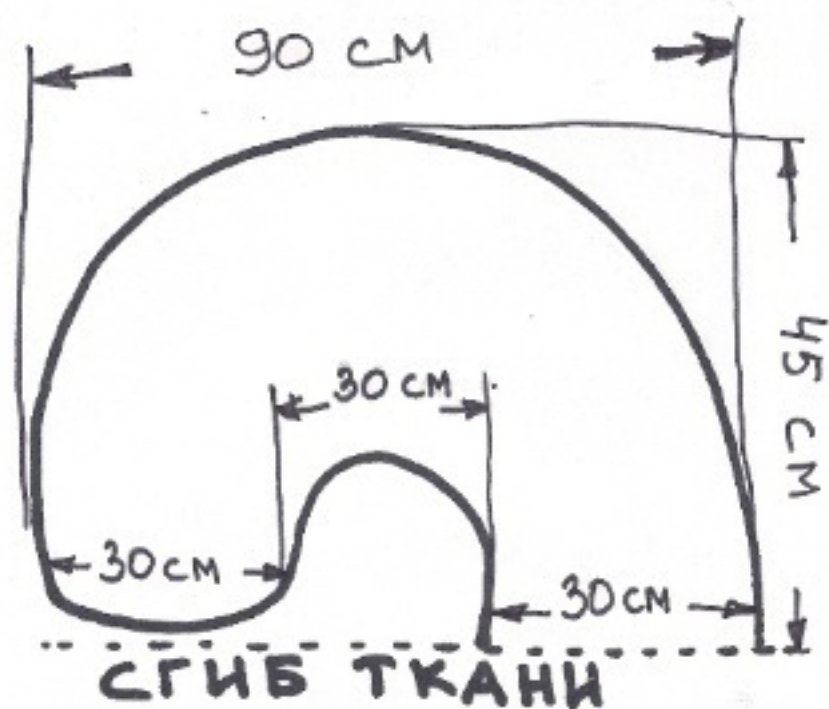
Кормление стоя часто практикуется молодыми активными мамами. Кроха располагается на руке матери, поперёк её тела. Так женщина может свободно передвигаться. Особенно удобно это на улице.



В ночное время безопаснее кормить малыша лёжа или стоя. Уставшая мама, кормя кроху сидя, может неожиданно для себя заснуть и выпустить его из рук. Хорошо, если ребёнок скатится на мягкий ковёр, а если упадёт и ударится об острый край спинки кровати?

Подушка для кормления

Подушка для кормления длинная, имеет вытянутую и закруглённую форму. На ней удобно разместить малыша, кормя его грудью лёжа или сидя. Руки мамы в этом случае не испытывают большого напряжения и кормление проходит более комфортно. Подушку можно приобрести в магазине, а можно сшить. Следите за тем, чтобы внешний слой подушки (наволочка) был сшит из мягкого неколючего материала, легко снимался, стирался и быстро высыхал.



Одежда для кормящих мам

Одеждой для кормящих мам стоит запастись заранее. Существуют специальные бюстгалтеры, футболки, блузки и платья. От обычных они отличаются тем, что хорошо поддерживают грудь и имеют «окошечки» открывающие соски тогда, когда приходит время кормления.



Режим кормления ребёнка грудью

При кормлении грудью, ребёнок сам выберет оптимальный для него режим питания с интервалом в 2-3 часа. Придерживаться строгих временных рамок нет необходимости. При первом плаче крохи проверьте – сухой ли он. Если нужно, поменяйте подгузник и снова уложите в кроватку или коляску. Малыш продолжает беспокоиться – возьмите его на руки, поговорите с ним. Если он не успокаивается, да ещё и призывно открывает ротик – дайте грудь.

Сосание груди – настоящий физический труд для крохи. Слабые дети могут устать в процессе кормления и засыпать раньше, чем почувствуют сытость. Если в это время он выпускает грудь, то уложите его в кроватку и кормите тогда, когда проголодается. Если же он грудь не отпускает, то можно слегка приподнять его уголок губ, впустив воздух в полость рта. При этом малыш выпустит грудь.

Время первого прикладывания к груди

В первые дни после родов у женщины выделяется молозиво – густая жидкость желтого цвета. Это самое питательное вещество. Желудок новорождённого мал, поэтому природа создала настоящий «эликсир» роста, каждый миллилитр которого имеет высочайшую ценность.

Желательно приложить новорождённого к груди сразу после рождения. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше для его здоровья. Если по каким-то причинам вы не смогли приложить его к груди сразу – помните, что сделать это не поздно даже спустя 3-4 недели после родов. И это будет лучше, чем перевести полностью на искусственное питание.

Кризисные периоды для кормления грудью

Первые пять дней после рождения кризисные: малыш учится правильно брать грудь и сосать. Сил у него не так много, он быстро устаёт. Из соски сосать проще. Если в эти дни начать подкармливать из бутылки, кроха станет меньше сосать грудь. А молоко прибывает «по требованию»: чем больше кроха сосёт, тем больше будет молока. Родилась двойня? На двоих тоже хватит. Если ребенок сосет мало, слабо, то молоко не прибывает в достаточном количестве. Получается замкнутый круг: мало молока – даем смесь – мало сосёт – мало молока. Поэтому в первые дни нужно позволить новорождённому сосать так часто, как он просит, даже если для мамы это не слишком комфортно.

Примерно в месяц, иногда с 18-25 дня, молоко перестанет постоянно скапливаться в груди, начнёт вырабатываться незадолго до предполагаемого времени кормления. Вы удивитесь, насколько синхронизированы вы с малышом. Как только грудь налилась, так и кроха проголодался. Но примерно неделю, когда идёт переход с одного режима лактации на другой, молока будет вырабатываться несколько меньше и тут нужно побороть искушение дать бутылочку со смесью, а просто часто прикладывать ребёнка к груди. Иногда 2-3 дня кроха практически «висит» на груди. Отнеситесь к этому спокойно. Настроится лактация, и режим снова наладится.

Преимущества грудного вскармливания

Существует мнение, что грудное вскармливание – пережиток прошлого. И что оно мешает женщине реализовать свои трудовые или творческие амбиции. Действительно, на время вскармливания мама не может покинуть малыша дольше, чем на несколько часов. Но прежде, чем перевести своего малыша на питание смесью, ознакомьтесь со списком того, что даёт ребёнку и вам естественное вскармливание:

- хороший иммунитет;
- правильное умственное развитие;
- возможность кормить когда угодно и где угодно;
- низкий риск инфекционных заболеваний даже в неблагоприятных условиях;
- отсутствие необходимости таскать за собой ворох сосок, бутылочек и термосов при длительном нахождении вне дома;
- психологическую близость с ребёнком, даже когда он подрастёт.

Как вы думаете, это веские причины сохранить грудное вскармливание? Сделайте то, чего никто другой вашему ребёнку дать не сможет.

Кормление не грудью

Чем кормить кроху, если не грудью? Сцеженным молоком матери. Если такой возможности нет, то адаптированными смесями для детского питания. Имейте в виду, что смесь – это заменитель женского молока только по способности обеспечивать сытость ребёнка, а значит – его рост и развитие. Но никакая, даже самая прогрессивная смесь не даст малышу того, что даёт ему грудное вскармливание – иммунитет и тончайшую настройку нервного и психического развития. Поэтому вскармливать молочными смесями стоит тогда, когда нет никакой возможности кормить грудью.

Хочу успокоить мам, которые хотели кормить грудью, но не смогли. Практика показывает, что из детей, вскормленных смесями, вырастают весьма достойные, здоровые и умные

люди. Поэтому «зацикливаться» на этом не нужно. Нет возможности кормить грудью, кормим смесью. Так судьба сложилась.

Как подобрать ребёнку молочную смесь

Условно все смеси для детского питания можно разделить на стандартные и специализированные.

Стандартные смеси – те, которыми можно кормить здорового малыша. Их родители покупают сами, ориентируясь на предпочтения ребёнка.

Специализированные помогают решить какую-то определённую проблему. Они назначаются педиатром точно так, как и лекарства. Самостоятельно приобретать подобные смеси крайне не рекомендуется, хоть и продаются они в обычном детском магазине без всякого рецепта.

Среди специализированных детских смесей различают:

– смеси для недоношенных и маловесных помогают быстрее набрать вес и догнать своих сверстников;

– антирефлюксные смеси предназначены для деток, которые часто и обильно срыгивают;

– гипоаллергенные смеси созданы для детей со склонностью к аллергическим реакциям;

– низколактозные и безлактозные смеси помогают справиться с лактазной недостаточностью у ребенка;

– смеси обогащённые пробиотиками и бифидобактериями назначают при нарушении пищеварения.



Чтобы подобрать смесь:

Определитесь с видом смеси.

Приобретайте смесь, подходящую по возрасту. Для новорождённого с малым весом подходит «0», с нормальным – можно брать «1».

Проверьте целостность упаковки. Банка не должна быть вздутой, помятой, со следами вскрытия, с замазанным или заклеенным текстом.

Обратите внимание на срок годности. Никогда не приобретайте просроченную смесь!

Если вы только подбираете смесь, купите одну банку – она может не подойти, а обратно в магазин сдать баночки вы уже не сможете.

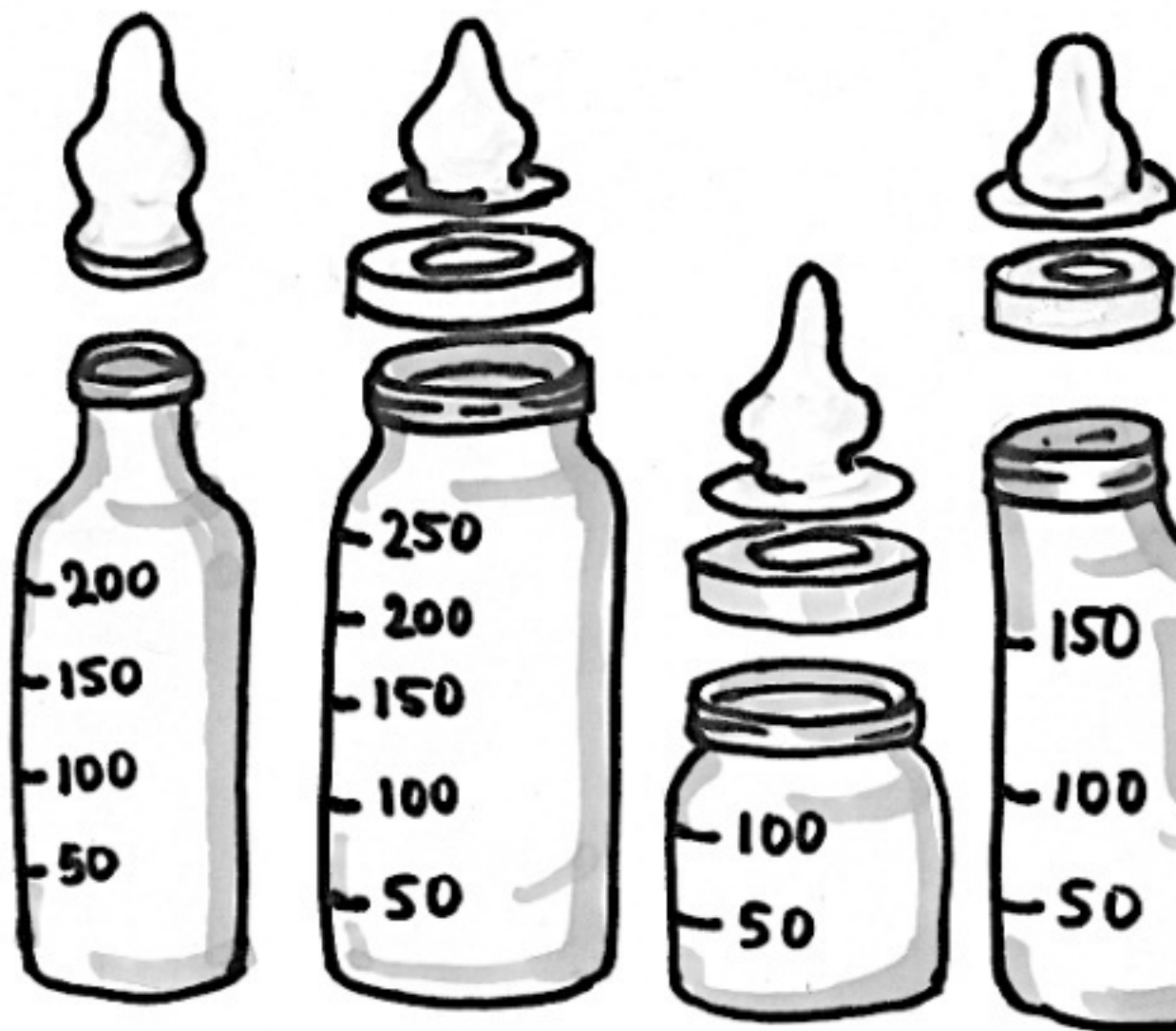
Если смесь подходит ребёнку, то лучше сразу взять большой запас, чтобы потом не искать в случае её исчезновения с полок магазинов.

Как подобрать бутылочку для кормления

Бутылочку подобрать просто. Нужно ориентироваться на количество смеси, высасываемой малышом в одно кормление. Для новорождённого можно брать 100-120-граммовые бутылочки. Не стоит гнаться за самыми дорогими, лучше отдать предпочтение тем, которые легко мыть. Достаточно иметь всего три бутылочки: две для смеси и одну для воды.

Кстати! Форма бутылочки практического значения не имеет. Приобретать «антиколиковую» бутылочку нужно лишь в том случае, когда кроха страдает от этой напасти. В большинстве случаев оказывается достаточно правильно пользоваться обычной бутылочкой, чтобы колики и срыгивания кроху не беспокоили.

А вот материал, из которого бутылочка изготовлена, важен. Экологичнее приобретать стеклянные бутылочки – они прочные, их практически невозможно испортить при стерилизации. У них лишь один недостаток – могут разбиться. Бутылочки из пластика в этом смысле лучше, однако нужно смотреть, из какого пластика сделана бутылочка. Он должен быть разрешен для применения в возрасте от 0 до 3 лет. Бутылочки из пластика не бьются, однако легко плавятся при неправильной стерилизации.



Как подобрать соску

Во рту малыша грудь матери расплывается между языком и нёбом. Сосок находится далеко, практически у корня языка. Сосёт кроха, совершая «доящие» движения языком. Поэтому, как бы производители ни хотели, они ещё не создали соску «имитирующую грудь матери». Любую, даже самую дорогую, соску младенец сосёт не так, как грудь. Он добывает из неё молоко, создавая вакуум и совершая сосательные движения щеками. Соска при этом едва касается середины языка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.