

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ БУДУЩИХ РОДИТЕЛЕЙ



Беременность - один из самых счастливых и ответственных периодов жизни женщины. Чтобы беременность и роды протекали без осложнений, а будущий малыш был здоров, необходимо планирование беременности и прегравидарная подготовка.

Прегравидарная подготовка – это совокупность профилактических и лечебных мероприятий для обеспечения здорового зачатия, физиологического течения беременности и родов, рождения здорового ребенка. Такая подготовка необходима здоровым парам, планирующим беременность, а для имеющих заболевания – это обязательное условие, определяющее течение беременности и ее исход.

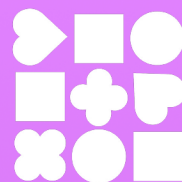
Прегравидарная подготовка включает изменение образа жизни и применение фолиевой кислоты и препаратов йода за 2 – 3 месяца до планируемого зачатия, а также исследование репродуктивного и соматического здоровья супружеской пары.

Изменение образа жизни обоих супругов состоит в отказе от вредных привычек (курение, наркотики, употребление алкоголя). Рекомендуются умеренные физические нагрузки, полноценный сон, нормализация веса при его избытке или недостатке, исключение профессиональных вредностей. Для женщин рекомендуется вакцинация от краснухи (при отсутствии приобретенного иммунитета).

Для исследования здоровья супружеской паре целесообразно обратиться к врачам-специалистам: акушеру – гинекологу, андрологу, терапевту, генетику (особенно при наличии в семье наследственных заболеваний или пороков развития, возрасте женщины старше 35 лет, мужчины старше 50 лет, наличии в анамнезе самопроизвольных выкидышей, неразвивающейся беременности, внутриутробной гибели плода, мертворождении). При выявлении хронических заболеваний необходимо обязательное обследование и лечение у соответствующего врача-специалиста.

Уважаемые будущие родители, серьезное отношение к своему здоровью, планирование беременности, наблюдение у врача, точное выполнение всех медицинских назначений и рекомендаций – залог благополучного течения беременности и успешных родов!

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ. ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ?



МАТЕРИНСКОЕ МОЛОКО - это прекрасная натуральная пища, которая содержит все питательные вещества, необходимые малышу в первые шесть месяцев жизни

Здоровый новорожденный сразу после рождения инстинктивно начинает поиск пищи. Ребенок прикладывается к груди в родильном зале в течение первых 30 минут жизни. Это решает многие проблемы с грудным вскармливанием в дальнейшем

 Начинать кормить грудью следует в первые часы после родов. Сначала грудь выделяет необходимое ребенку молозиво. Через два-три дня начинает вырабатываться молоко

 Кормите ребенка по его требованию, в том числе ночью

 Чем чаще малыш сосет, тем больше молока вырабатывается у матери. (Как правило, перерывы между кормлениями не должны превышать трех часов днем и пяти часов ночью)

 Если ребенок набирает в весе не менее 500 граммов в месяц и мочится не менее шести-восьми раз в сутки, значит, он получает достаточно молока

 Для поддержания чистоты груди достаточно обычного купания (душа) один раз в день. Не следует мыть грудь перед началом и после каждого кормления. Не нужно смазывать соски раствором бриллиантовой зелени (зеленкой)

 Ваша диета должна быть разнообразной. в нее необходимо включить мясо, рыбу, бобовые, овощи и фрукты. Пейте воду, молоко, кисломолочные продукты по желанию

 Выход на работу не служит препятствием для кормления ребенка грудью. Молоко сцеживается и может храниться при комнатной температуре в течение восьми часов, в холодильнике - три дня, а в морозильной камере при температуре - 180с - до трех месяцев

КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ ГРУДЬЮ?

1. Поднесите ребенка к груди так, чтобы его голова и тело находились в одной плоскости. Ребенок должен быть обращен лицом к груди; носик его расположен напротив соска
2. При желании можно поддерживать грудь снизу всей рукой или положить четыре пальца под грудь на грудную клетку, а пятый, большой, - сверху
3. Коснитесь соском губ ребенка, и, когда ребенок широко раскроет рот, позвольте ему взять грудь в рот, прижав его тело к себе (подносите ребенка к груди, а не грудь к ребенку!)

Если ребенок правильно приложен к груди, он захватывает ртом не только сосок, но и большую часть ореолы (темного пятна вокруг соска)

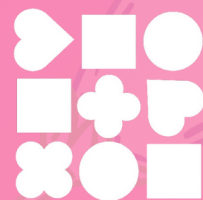
При этом:

- подбородок ребенка касается груди
- его рот широко раскрыт
- его нижняя губа вывернута наружу
- можно видеть большую часть ореолы над верхней губой, а не под нижней
- вы не испытываете никаких неприятных ощущений в груди

Как правило, ребенок сам выпускает грудь, удовлетворенный и сонный



КАК ПИТАТЬСЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ



1. Все необходимые группы продуктов должны быть ежедневно включены в ваш рацион

Хлеб, зерновые продукты,
картофель (6 - 8 порций,
1 порция хлеба - 50 г,
1 порция других зерновых
продуктов - 150 - 200 г)

Овощи (3 - 5 порций,
1 порция - 100 - 150 г)

Фрукты (2 - 4 порции,
1 порция - 100 - 150 г)



Молочные продукты
(4 - 5 порций, 1 порция
жидких - 180 - 200 мл,
1 порция пастообразных
и полутвердых - 120 г)

Белковые продукты:
мясо, рыба и т.д.
(2 - 3 порции,
1 порция - 80 - 120 г)

Жиры (2 - 3 порции,
1 порция - 5 г)

2. Ваше меню должно быть
разнообразным и полноценным

3. Со II триместра беременности вам
ежедневно необходимы дополнительно:

- Энергия (+350 ккал)
- Белок (+30 г., из них 20 г животного происхождения)
- Кальций (+300 мг)
- Железо (+15 мг)
- Йод (+70 мкг)

4. Уменьшите потребление соли
и соленых продуктов

5. Исключите потенциально опасные
продукты из своего рациона (алкоголь,
сырое молоко и пр.)

6. Ограничьте употребление продуктов,
которые могут вызвать аллергию

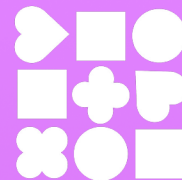
7. Готовьте пищу в щадящем режиме:
запекание, в пароварке и т.д.

8. Не забывайте о своих
индивидуальных потребностях,
пищевых привычках, непереносимости
отдельных видов продуктов

9. Принимайте, предварительно
проконсультировавшись с врачом,
витаминно-минеральные препараты,
бад или специализированные
(для беременных женщин)
продукты питания

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ - ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТΙΑ САМОЙ ЖЕНЩИНЫ И ЕЕ РЕБЕНКА

КАК ПРАВИЛЬНО ДЕРЖАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО НА РУКАХ



Первое и главное правило – не бойтесь! Вы – мама, и у вас есть интуитивное чутье, как лучше вашему малышу. Есть несколько общих правил:

- Укладывая малыша в кроватку или коляску, следует придерживать за головку и попку
- Одна рука придерживает младенца за спинку, на другой руке лежат головка и шейка
- Перед тем как класть ребенка, прижмите его к себе и так наклоняйтесь, никогда не укладывайте малыша на вытянутых руках

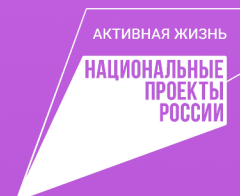
- Уложив ребенка на поверхность, не убирайте сразу руки, пусть пройдет несколько секунд, чтобы малыш успел приспособиться к новым ощущениям
- Поднимать малыша, когда он лежит на животике, нужно следующим образом: одной рукой взять под грудь, придерживая большим и указательным пальцами в районе шеи, а второй рукой взять под животик, заведя ее между ножек ребенка
- В первые два-три месяца лучше пеленать младенца – так будет комфортнее и малышу, и маме. В период бодрствования лучше пеленать до пояса, чтобы ручки были открыты, а на сон запеленать полностью

И помните: когда вы берете своего маленького на руки, вы заряжаете его своим настроением, постарайтесь избегать негативных эмоций.

КАК НЕЛЬЗЯ ДЕРЖАТЬ НОВОРОЖДЕННОГО

Есть некоторые ограничения и запреты, связанные с хрупкостью младенческого организма. Опирайтесь на них, чтобы не причинить ребенку вред:

- У новорожденных детей слабо развиты мышцы шейного отдела, поэтому всегда поддерживайте одной рукой головку, а другой рукой попку
- Нельзя не придерживать детей до 3 месяцев за затылок
- Нельзя допускать, чтобы ножки при ношении малыша свисали – это может отрицательно сказаться на развитии тазобедренных суставов
- Ни в коем случае нельзя сажать и ставить малыша – это может привести к травмам!
- Никогда не берите ребенка за ручки и ножки! Связки еще очень слабые – можно травмировать малыша!
- Новорожденного нельзя держать одной рукой
- Нельзя сильно прижимать к себе малыша
- Нельзя отвлекаться, когда вы держите младенца на руках
- Нужно следить за тем, чтобы головка малыша не запрокидывалась назад
- Нельзя брать ребенка резким движением – это может вызвать испуг у малыша
- Нельзя держать ребенка за подмышки



ТАК ЗДОРОВО



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА УХОДА ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

Главное в уходе за новорожденным ребенком – **гигиена**. Мойте руки чаще и поддерживайте чистоту в доме!

Микроклимат в доме. Поддержание в доме определенной температуры и влажности очень важно для ухода за новорожденным. В зимнее время комфортная температура в помещении должна быть не выше +22°C, а в летнее – не выше +24°C. Оптимальные параметры влажности в помещении – от 50 до 70%. Ежедневно в помещении, где постоянно пребывает новорожденный, проводят влажную уборку и проветривание.



Уход за пупочной ранкой очень важен. Пупочек новорожденного обычно заживает в течение первых двух недель жизни малыша. Обработка пупка должна проводиться до полного заживления два раза в день (утром и вечером, после купания) перекисью и спиртосодержащим анестетиком. Нельзя прикрывать пупочную ранку подгузником.

Ежедневный утренний уход и гигиена. Каждое утро новорожденного младенца должно начинаться с умывания. Лицо, шею и ручки ребенка умывают ватой (или ватным диском), смоченной теплой кипяченой водой:



Глазки умывают от виска к носу, каждый глаз – отдельной ваткой



Ушки младенца: протирать нужно кожу за ушами и завитки раковины. По мере необходимости ушки малыша необходимо очищать от желтых выделений при помощи ватного жгутика



Носовые ходы очищают ватными фитильками, слегка смоченными кипяченой водой или стерильным растительным маслом

Необходимо ежедневно осматривать всю кожу младенца и вовремя выявлять покраснения складок. При появлении опрелостей малышке показаны воздушные ванны и специальные косметические средства.

После каждого стула новорожденного малыша следует подмывать. Если стула не было, подмывание проводят каждые 2-3 часа. Эта процедура проводится под проточной водой комфортной температуры для младенца. Подмывая новорожденную девочку, следует двигаться спереди назад. Затем промокательными движениями необходимо убрать с кожи воду с помощью чистой пеленки. Далее следует обработать складочки ватным шариком, смазанным растительным маслом. также для обработки складок можно воспользоваться детским кремом.



Ежедневное купание – основная гигиеническая процедура для грудного ребенка. Купать малыша лучше всего в одно и то же время перед одним из вечерних кормлений. Температура воды должна быть комфортной – 36-37°C. Сам процесс купания по времени занимает 5-7 минут. Пока не отпала корочка с пупочной ранки, в воду добавляют 5% раствор марганцовокислого калия (до слабо-розового цвета воды).

Специальными детскими шампунями и пенками для ванн можно начать пользоваться в конце первого месяца жизни, если у ребенка нет аллергических реакций.

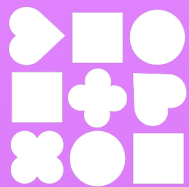
Подгузники для новорожденного могут быть как одноразовыми, так и многоразовыми. **Младенец не должен пребывать в одноразовом подгузнике дольше 4 часов.** В течение дня ребенку необходимо проводить некоторое время без подгузника.

С самых первых месяцев жизни необходимо следить за **ногтями ребенка**, чтобы он не мог оцарапать себе кожу: царапины и расчесы у грудного ребенка легко инфицируются. Подстригать ногти на руках и ногах удобно пока ребенок спит – в это время его ручки расслабляются, кулачки разжимаются. Используют ножницы только с закругленными краями.

АКТИВНАЯ ЖИЗНЬ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



ТАК ЗДОРОВО



РЕБЕНОК ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ. КРИТЕРИИ ВЫБОРА КРОВАТКИ, КОЛЯСКИ, ОДЕЖДЫ

КРОВАТКА

Для кровати следует выбрать место в теплой, светлой комнате – не на сквозняке и не в темном углу, а также не ближе одного метра от окна и от отопительных приборов.

Основные требования, которыми следует руководствоваться при выборе кровати: прочность, надежность и экологичность. Кровать для ребенка может быть деревянной, металлической. Важно, чтобы кровать была легко моющейся. Необходимо обращать внимание, чтобы все открытые части кровати были гладкими, а уголки – не острыми. Не следует приобретать кровать с выступающими, либо легко откручивающимися деталями, так как ребенок может их открутить, отломить и пораниться ими или даже проглотить их.

Матрас в кровать должен подходить по размерам, быть ровным и оптимальной жесткости (не мягкий), что будет способствовать правильному формированию позвоночника ребенка. Не рекомендуются матрасы с наполнителем из ваты и поролона, так как вата быстро скатывается, а поролоновый слой плохо пропускает воздух, из-за чего ребенок будет потеть. Новорожденному не нужна подушка, ее можно заменить вчетверо сложенной пеленкой.

Постельное белье следует выбирать только из натуральных тканей, мягких и приятных на ощупь.

В последующем необходимо не допускать наличие в детской кровати мягких предметов и незакрепленных постельных принадлежностей, которые могут стать причиной удушья новорожденного.



КОЛЯСКА

Коляску необходимо выбирать легко моющуюся, достаточно высокую, но устойчивую. Лучше выбрать разборную коляску (колеса отделяются от люльки).

Рекомендуется отдавать предпочтение коляскам из экологически чистых материалов, которые не содержат аллергенных примесей, хорошо стираются, не выгорают на солнце.

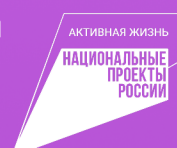
Надо помнить о том, что матрас в коляске, так же, как и в кровати, должен быть жестким и ровным.



ОДЕЖДА

Одежду для малышей рекомендуется выбирать из натуральных тканей, без воротников, не требующую натягивания через голову, поскольку она неудобна в использовании.

Купленное в магазине белье необходимо постирать и погладить с двух сторон перед приездом матери с ребенком из роддома. Детское белье следует стирать отдельно от белья взрослых, без использования агрессивных стиральных средств, тщательно прополаскивая.



Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55

