



Министерство образования и науки Хабаровского края  
КГКУ «Центр по развитию семейных форм  
устройства детей, оставшихся без попечения родителей,  
и постинтернатному сопровождению»

# *«От рождения до трех месяцев»*

Рекомендации для родителей  
по уходу за ребенком







### ***Дорогие родители!***

Вы держите в руках рекомендации по уходу за ребенком от рождения до трех месяцев. Пособие будет полезно молодым родителям и познакомит с основами ухода за новорожденным, с правилами пеленания, приемами массажа и гимнастики.

В пособии также рассмотрены важные вопросы развития и воспитания. Особое внимание уделяется роли матери в жизни малыша и формированию привязанности, которая является основой для дальнейшей жизни ребенка.

*«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми»*

**Оскар УАЙЛЬД**

*Уже с первых дней жизни малыш очень сильно нуждается в вашей любви и общении с вами. Более того – это становится залогом его своевременного психического и физического развития. Известно, что чем младше ребенок, тем более быстрыми темпами развивается его психика. Берите это на вооружение – и с первых дней жизни окружите ребенка своим теплом и вниманием. И пусть потребность в общении у новорожденного не очевидна – она есть, просто ребенок еще настолько мал, что не может этого показать.*

*Постоянное ощущение близкого взрослого, его улыбка, голос и тепло – жизненная необходимость для малыша и условие его гармоничного развития.*

## **1. ОСНОВЫ УХОДА ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ**

Уход за новорожденным должен соответствовать его базовым потребностям: ребенок нуждается в питании, одежде (пеленании), гигиене, общении.

Матери необходимо помнить, что в первую очередь крохе она нужна сама! Поэтому лучший вариант ухода за малышом – это:

- ❁ грудное вскармливание
- ❁ полноценный ручной период (частое ношение на руках мамы или других членов семьи)
- ❁ ежедневное купание
- ❁ уход за кожей
- ❁ прогулки – по возможности и по погоде.



Удовлетворяя базовые потребности малыша, мама закладывает основу его будущего здоровья и крепкой нервной системы. Неверно, что ребенка нельзя приучать к рукам, чтобы не избаловать его. Практика показывает обратное. Дети, которых в младенчестве почти не спускали с рук, уже на втором году жизни более самостоятельны и независимы. Они вырастают из маминых рук так же, как вырастают из пеленок. А те, кому не хватило телесного контакта с мамой в младенчестве, обычно лет в 5-6 просят маму полежать рядом с ними перед сном, не могут заснуть без этого.

Тем самым они пытаются компенсировать хоть в какой-то степени то, чего недополучили в раннем детстве. Полноценный ручной период до года – залог хорошего развития всего детского организма, прежде всего, нервной системы.



## 1.1. Уход за кожей и слизистыми оболочками

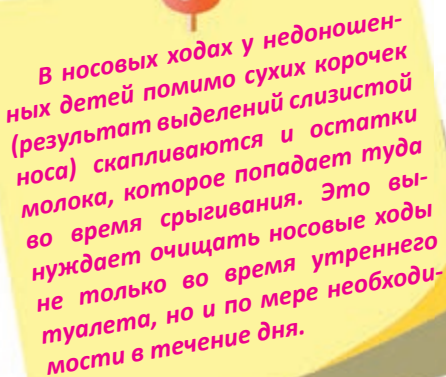
Чтобы кожа ребенка была чистой и здоровой, за ней нужен ежедневный уход. Новорожденный ребенок, как и в дальнейшем грудной ребенок, нуждается в соблюдении важнейших правил гигиены: умывании, купании, уходе за пупком и т. д.

При пеленании кожу ребенка каждый раз внимательно осматривают. Уход не должен причинять ему неприятных ощущений. Утренний и вечерний туалет новорожденного заключается в умывании лица теплой кипяченой водой.

Каждое утро должно начинаться с приветливой улыбки мамы и проведения гигиенических процедур.

**Гигиена глаз.** Каждый глаз промываем отдельным стерильным тампоном, смоченным теплой кипяченой водой в направлении от наружного угла к переносице, затем сушим чистыми салфетками. В течение дня глаза промывают по мере надобности.

**Гигиена носовой полости.** Носовые ходы ребенка приходится очищать довольно часто. Для этого используют ватные жгутики, приготовленные из стерильной ваты. Приготавливают их довольно просто. Берут небольшой кусочек ваты, зажимают его двумя пальцами левой руки и вращают между большим и указательным пальцами правой, пока не получится плотный тонкий жгутик. Жгутик смазывают стерильным вазелиновым или растительным маслом и вращательными движениями осторожно продвигают вглубь носовых ходов на 1,0-1,5 см; правый и левый носовые ходы очи-



В носовых ходах у недоношенных детей помимо сухих корочек (результат выделений слизистой носа) скапливаются и остатки молока, которое попадает туда во время срыгивания. Это вынуждает очищать носовые ходы не только во время утреннего туалета, но и по мере необходимости в течение дня.



щают отдельными жгутиками, поочередно. Не следует слишком долго проводить эту манипуляцию. Категорически запрещается использовать плотные предметы, например палочки (спички) с накрученной ватой и т. п.!

**Гигиена ушных раковин.** Туалет наружных слуховых проходов проводят по мере необходимости, их протирают сухими ватными жгутиками.

**Гигиена ротовой полости.** Полость рта здоровым детям не протирают, так как слизистые оболочки легко травмируются. Смоченным тампоном обрабатывают уголки губ.

**Гигиена ногтевых пластин.** Ногти новорожденному ребенку и ребенку грудного возраста нужно обрезать. Удобнее пользоваться закругленными ножницами или щипчиками для ногтей.

По окончании периода новорожденности (3-4 нед.) ребенка умывают утром и вечером, а также по мере необходимости. Лицо, шею, ушные раковины (но не слуховой проход), руки ребенка обмывают теплой кипяченой водой или протирают ватой, смоченной водой, затем обтирают насуху.

В возрасте 1-2 месяцев эту процедуру проводят не менее двух раз в день.

С 4-5 месяцев можно умывать ребенка водопроводной водой комнатной температуры.

**Интимная гигиена ребенка.** После мочеиспускания и дефекации ребенка подмывают, соблюдая определенные правила. Девочек подмывают спереди назад, от живота к спине, во избежание попадания микробов из прямой кишки в половые органы. Для мальчиков порядок подмывания не имеет особого значения. У мальчиков при подмывании не стоит сдвигать крайнюю плоть. Подмывание проводят рукой, на которую направляют струю теплой воды. При сильном загрязнении используют нейтральное детское мыло. Не рекомендуется подмывать детей непроточной водой, например, в тазике. После подмывания ребенка кладут на пеленальный стол и чистой пеленкой промокают кожу.



**Профилактика опрелостей.** Для профилактики опрелостей кожные складки смазывают стерильным маслом или детскими кремами в определенной последовательности: за ушами → шейную складку → подмышечные → локтевые → лучезапястные → подколенные → голеностопные → паховые области.

Метод нанесения масла или крема называется «дозированием через материнские руки»: мать сначала втирает масло или крем в свои ладони, а затем остатки наносит на кожу ребенка.

Обработка пупочной ранки проводится 1 раз в сутки. Обработка обязательно производится после купания ребенка:

❁ Перед тем, как обрабатывать пупок, необходимо тщательно вымыть руки.

❁ Смоченной в перекиси водорода (концентрация 3%) ватной палочкой удаляют отделяемое из ранки и смазывают всю ее поверхность.

### ЖЕЛАНИЕ СХОДИТЬ В ТУАЛЕТ (ВЫСАЖИВАНИЕ)

*Мало кто из нас знает, что одна из базовых потребностей малыша сразу после рождения – желание сходить в туалет. Уже в первые дни жизни кроха кричит и беспокоится, чувствуя потребность в отпращивании своих естественных нужд. И чем раньше мама начнет высаживание (поддерживание), тем быстрее кроха привыкнет «ходить по-маленькому» и «большому» на тазик, ванну или раковину. И тем легче будет малышу научиться контролировать сам процесс, что важно, например, при длительных прогулках. Известно, что в африканских племенах, где детей с рождения носят полуголыми на теле матери, невнимательной считается та мама, которую ребенок описал или обкакал уже через неделю после рождения. То есть мама уже на второй неделе жизни сына или дочери должна примерно ориентироваться в биоритмах малыша и знать, когда ребенка надо подержать над травкой. На этом фоне мы, народы цивилизованные, проигрываем таким мамам, ведь наши дети практически до года «ходят» под себя, и зорным это не считается. Однако, если вы попробуете высаживать малыша, вы скоро оцените этот добрый старый и забытый сегодня метод. Ведь мокрые пеленки у вас уменьшатся как минимум вдвое, а грязные наверняка исчезнут вовсе. И впоследствии малышу легче будет привыкнуть к горшку.*

❁ Если отделяемого много и палочка им пропитывается, то для дальнейшей обработки берут новую палочку.

❁ Если в ранке есть остатки перекиси водорода, то их удаляют чистой сухой ватной палочкой.

❁ На заключительном этапе ранка смазывается зеленкой.

*(При соблюдении гигиенических рекомендаций и правил обработки ранки заживление пупка происходит не позднее чем через 2 недели (10-14 дней) после рождения).*

## 1.2. Правила пеленания

Новорожденного первые 2-3 недели лучше пеленать с руками. Учитывая, что тугое пеленание стесняет движения, новорожденного одевают в специальную одежду: сначала надевают две распашонки с длинными рукавами (одну легкую, вторую фланелевую), затем заворачивают в пеленку. В таком виде ребенка помещают в конверт из хлопчатобумажной ткани. Обычно в конверт кладут мягкое байковое одеяло, а если необходимо, второе байковое одеяло кладут поверх конверта.

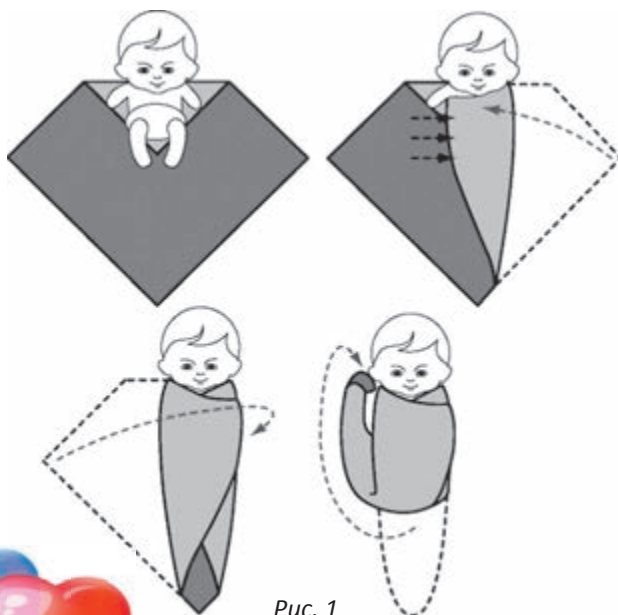


Рис. 1

Пеленание проводят перед каждым кормлением, а детей с опрелостями или заболеваниями кожи - чаще. Процесс пеленания схематично выглядит следующим образом: нужно подогнуть верхний край пеленки и уложить малыша; верхний



край пеленки должен совпадать с линией плеча; руки малыша фиксируют вдоль туловища; правый край пеленки оборачивают вокруг малыша и закрепляют; обертывают малыша левой частью пеленки. Нижний конец пеленки расправляют, подгибают и закрепляют (рис.1). Чтобы руки остались свободными, пеленку опускают таким образом, чтобы верхний край пеленки доходил до подмышек.



### 1.3. Массаж и гимнастика

В те моменты, когда новорожденный бодрствует, маме нужно найти время для массажа и гимнастики.

Под массажем следует понимать ласковые и бережные поглаживания по спинке, ручкам и ножкам ребенка, а также круговые движения по часовой стрелке в области живота (для профилактики колик и запоров).

Гимнастика новорожденного заключается в выполнении простейших движений: аккуратные сгибания ножек и ручек. Можно также вставить большой палец руки в ладони малыша и после того, как он ухватится, легонько приподнимать. Новорожденные, как правило, очень любят такое упражнение и сами начинают «подтягиваться».

Мамы должны знать, что массаж и гимнастику желательно проводить за 30 минут до кормления. Перед ночным сном не рекомендуется выполнять упражнения и массаж.

### 1.4. Гигиена кормления ребенка грудью

❁ Перед кормлением мать должна чисто вымытыми руками осторожно обмыть грудь кипяченой водой.



❁ Сцедить несколько капель молока, с которыми удаляются бактерии из конечных отделов выводных железистых протоков.

❁ Принять удобное положение для кормления: сидя, поставив левую ногу на скамеечку, если кормит из левой груди, и правую ногу - из правой груди.

❁ Необходимо, чтобы при сосании ребенок захватывал ртом не только сосок, но и околососковый кружок. Нос ребенка должен быть свободен, чтобы правильно дышать. Если носовое дыхание затруднено, то перед кормлением носовые ходы прочищают ватным жгутиком.

## 1.5. Первая прогулка

Свежий воздух нужен ребенку так же, как молоко матери и ежедневная гигиена. Прогулки укрепляют и закаливают организм. На улице клетки обогащаются кислородом, а легкие проходят естественную очистку. Кроме того, бывая на улице, ваш малыш знакомится с внешним миром, разнообразие которого стимулирует развитие умственных способностей и нервной системы.

### ***Когда начинать гулять с новорожденным?***

На первую прогулку ребенка можно вынести уже через 3-5 дней после его рождения, если позволяют погода и самочувствие мамы. Конечно, это касается теплого времени года. Если малыш родился зимой, педиатры рекомендуют подождать не-



сколько дней. При морозе ниже 10-12 градусов первые прогулки с новорожденным лучше вообще отложить на некоторое время, начав, например, с непродолжительного сна на застекленном балконе.

### **Сколько нужно гулять с малышом?**

Это, в первую очередь, зависит от погоды. Начинать нужно с 20 минут, постепенно увеличивая время. Летом малыш может находиться на улице чуть ли не целый день.

Зимой общая продолжительность прогулок с месячным ребенком должна быть не меньше полутора часов – и лучше всего за день делать несколько выходов на улицу на 30-40 минут.

### **Как правильно одевать новорожденного на прогулку?**

Если мама одна дома с ребенком, то сначала она одевается сама, затем – одевает малыша, иначе ребенок вспотеет до выхода на улицу и может простудиться. Очень важно помнить, что перегрев для малыша может быть даже опаснее, чем переохлаждение, поэтому излишне кутать ребенка нельзя. На улице время от времени можно осторожно проверять рукой, не вспотел ли малыш под одеждой.

Крайне важно следить, чтобы у ребенка не мерзла голова, ручки и ножки. Туго укутывать ребенка на прогулку не стоит – он должен иметь возможность двигаться, к тому же плотно завернутый младенец может быстрее замерзнуть. Лицо ребенка во время прогулки остается открытым.

Чтобы определить, комфортно ли малышу, нужно обратить внимание на цвет его лица: если ребенок покраснел – скорее всего, ему жарко, если он бледнее обычного – холодно.

## **2. РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА**

В период с момента рождения ребенка и до исполнения трех месяцев родители должны сформировать у малыша хорошие привычки и предупредить появление вредных, заложить основы общения, развить слуховое, визуальное, тактильное восприятие. В первые три месяца малыш должен научиться:

- ❁ засыпать на улице без пустышки;
- ❁ держать головку;
- ❁ некоторое время проводить в кроватке, развлекая себя самостоятельно;





- ❁ подавать признаки недовольства при необходимости замены подгузника;
- ❁ засыпать без укачивания;
- ❁ ориентироваться в пространстве, реагируя на звуки и свет.

## 2.1. Как выработать привычку разговаривать?

Для того, чтобы ребенок начал агукать, с ним необходимо говорить. Хорошо, когда малыш будет слышать песенки и потешки. Каждое действие, которое связано непосредственно с ребенком, следует комментировать, рассказывать, как надеваются штанишки, кофточка, как меняется памперс. Беседуя со своим ребенком, следует улыбаться, таким образом будет закладываться культура общения.

Важнейшее психологическое «приобретение» младенческого возраста – эмоциональная привязанность к матери.



В младенческом возрасте малыш взаимодействует с матерью на порядок больше, чем с другими близкими ему людьми. Это связано как с физическим уходом, потребностью ребенка в пище, так и с его потребностью в общении. Если мать внимательна к младенцу, ласкова и нежна с ним, малыш «делает вывод», что такое поведение матери, такое отношение между ним и матерью – норма.

Эту модель общения с матерью малыш переносит на окружающий мир. Надежная привязанность дает ему чувство безопасности. Она закладывает основы доверия к миру. Ребенок со сформированной привязанностью инициативен, общителен, сообразителен, спокоен. У подросшего малыша не возникает проблем с адаптацией, он легко знакомится, находит друзей, отзывчив, изобретателен в играх.

## 2.2. Игрушки и игры в возрасте от 0 до 3-х месяцев

Для малышей до 3-х месяцев рекомендуются игрушки, развивающие слух, зрение и координацию движений:

- ❁ погремушки, колокольчики, бубенчики и т.п. Для развития слуха позвоните погремушкой у одного уха крохи, затем у другого. Скоро малыш начнет поворачивать голову в сторону источника звука;

- ❁ яркие игрушки из разнообразных материалов, которые можно ухватить, погладить. Вначале их показывают малышу, поглаживают ими по телу ребенка, вкладывают в ручку. Вскоре кроха сам начнет их хватать и уверенно удерживать;

- ❁ разнообразные карусели, которые крепятся над кроваткой малыша. Игрушки располагают на небольшом расстоянии от глаз ребенка (примерно в 15-20 см);

- ❁ браслет с колокольчиком, который можно надевать поочередно на разные ручки;

- ❁ воздушный шарик, который можно привязать к руке. В скором времени малыш поймет, что шарик движется благодаря движениям его руки.



### 2.3. Основные советы и рекомендации, которых нужно придерживаться:

✿ для нормального развития ребенка необходимо постоянно разговаривать с ним, петь песенки, рассказывать потешки, включать для прослушивания музыку;

✿ по достижении малышом возраста полутора месяцев для укрепления физического здоровья необходимо ежедневно выкладывать малыша на живот, делать зарядку и массаж;

✿ важным воспитательным моментом является необходимость приучать ребенка спать в собственной кроватке и проводить в ней самостоятельно некоторое время.

### 2.4. Как помочь ребенку уснуть

В первые годы жизни, слушая колыбельные песни, ребенок купается в материнской ласке, песни внушают чувство уверенности, защищенности от бед. Ребенку не важно, есть ли у мамы слух, красивый ли у нее голос. Ему важно в первые дни своей жизни видеть доброе лицо, слышать плавную размеренную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные слова.

Колыбельные песни снимают тревожность, возбуждение, действуют на ребенка успокаивающе. Когда мамы поют колыбельные песни, дети быстрее засыпают. Ребенку становится спокойнее, и ему снятся хорошие сны. Он чувствует любовь, нежность мамы. Дети, которым поют в детстве песни, вырастают более нежными, добрыми. Слушая колыбельные песни, малыш защищает свою психику от стрессов и эмоциональной неустойчивости.

Поэтому для крохи колыбельная - не только способ успокоиться и крепко заснуть, но и показатель того, что все в порядке: мамочка рядом и очень любит его.







### **СЕРЕНЬКИЙ ВОЛЧОК**

Баю-баю-баю-баю  
Не ложись, дитя, на краю,  
С краю свалишься,  
Мамы схватишься.  
Придет серенький волчок,  
Схватит детку за бочок,  
Схватит детку за бочок  
И потащит во лесок.  
И потащит во лесок  
За малиновый кусток.  
Кустик затрясется,  
Детка засмеется.



Спи, моя радость, усни.  
В доме погасли огни,  
Пчелки затихли в саду,  
Рыбки уснули в пруду.  
Месяц на небе блестит,  
Месяц в окошко глядит.  
Глазки скорее сомкни,  
Спи, моя радость, усни.  
Усни... Усни...

В доме все стихло давно,  
В погребе, в кухне темно.  
Дверь ни одна ни скрипит,  
Мышка за печкою спит.  
Кто-то вздохнул за сте-  
ной,  
Что нам за дело, родной?  
Глазки скорее сомкни,  
Спи, моя радость, усни.  
Усни... Усни...



Спят усталые игрушки,  
книжки спят.

Одеяла и подушки ждут ребят.  
Даже сказка спать ложится,  
Чтобы ночью нам присниться.  
Ты ей пожелай: баю-бай.  
Обязательно по дому в этот час  
Тихо-тихо ходит дрема возле нас.  
За окошком все темнее,  
Утро ночи мудренее.  
Глазки закрывай, баю-бай.  
В сказке можно покататься

на луне.

И по радуге промчатся на коне.  
Со слоненком подружиться  
И поймать перо Жар-птицы.  
Глазки закрывай, Баю-бай.  
Баю-бай, должны все люди

ночью спать.

Баю-баю, завтра будет день опять.  
За день мы устали очень,  
Скажем всем: «Спокойной ночи!»  
Глазки закрывай,  
Баю-бай.

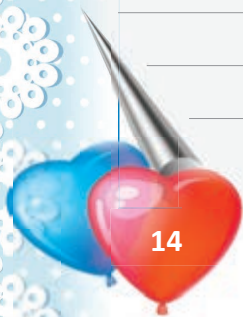
### **БАЮ - БАЮ - БАЮШКИ**

Баю - баю - баюшки,  
Да прискакали заюшки.  
Люли - люли - люлюшки,  
Да прилетели гулюшки.  
Стали гули гулевать,  
Стал мой милый засыпать.



**ДЛЯ ЗАМЕТОК**

A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page below the header.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



Lined writing area consisting of 20 horizontal lines.





## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. **Запруднов А.М., Григорьев К.И.** «Общий уход за детьми». - М., 2009. - 415 с.
2. **Калмыкова А.С.** «Уход за здоровым и больным ребенком»: учебное пособие/ ред. Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 208 с.
3. **Савватеева В.Г.** «Особенности ухода за новорожденными и детьми грудного возраста. Основы воспитания детей раннего возраста». - Иркутск, 2013. - 47 с.
4. <http://www.nczd.ru> - НЦЗД РАМН.

