не менее 5–6 часов в сутки. В холодное время года предусматриваются двухразовые прогулки по 1,5–2 часа. Свежий воздух действует на малыша успокаивающе, **улучшает обменные процессы, повышает защитные силы организма.**

Прогулки на улице также оказывает благоприятное влияние на сон. Свежий воздух обеспечивает более быстрое засыпание ребенка и более высокое качество сна.

ЗДОРОВЬЕ

Большинство родителей волнует здоровье новорожденного ребенка. Многие врожденные болезни очень коварны и могут не проявлятьсяв раннем возрасте. В нашей стране разработана программа по выявлению врожденных заболеваний. **В первые месяцы жизни ребенка проводится неонатальный скрининг** – это специальный тест, определяющий наследственные заболевания (адреногенитальный синдром, галактоземия, врожденный гипотиреоз, муковисцидоз, фенилкетонурия).

В перечень обязательных мероприятий в рамках скрининга новорожденного включается также исследование слуха – **аудиологический скрининг.** Основная цель обследования — выявление врожденных или приобретенных в родах или сразу после них, в первые дни жизни, проблемы со слухом.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:
420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

https://rcmp.tatarstan.ru/
@iazdorov
https://vk.com/club202773375
azdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»
ГАУЗ«РЦОЗиМП» https://ok.ru/group/61833883549814

© Фолиант, 2021

Тираж 3000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
www.minzdrav. tatarstan.ru

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТАТАРСТАНА

ДЕТСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА

СОВЕТЫ МОЛОДОЙ МАМЕ ПО ВОСПИТАНИЮ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА

Казань
2021

ПОЗДРАВЛЯЕМ, ВЫ СТАЛИ МАМОЙ!

Это и большая радость с одной стороны, и очень большая ответственность с другой. Данная информация поможет Вам легче справиться со многими трудностями, связанными с уходом за новорожденным ребенком.

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМФОРТНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ РЕБЕНКА

Комната для ребенка должна быть просторной и свободной. Для интерьера детской комнаты выбирайте теплые пастельные тона и натуральные материалы. **Напольное покрытие не должно быть скользким во избежание падения и травмирования ребенка.** Лучше отказаться от ковролинового покрытия пола, так как в ворсе накапливается пыль, и создаются благоприятные условия для развития болезнетворных микробов.

Для организации комфортной атмосферы в окружении ребенка **необходимо 2–3 раза в неделю делать влажную уборку в детской комнате,** регулярно вытирать пыль и часто проветривать помещение. Необходимо поддерживать **оптимальную температуру в комнате 22–24 °С.**

Детскую кроватку лучше поставить подальше от дверей, окон и кондиционера. Выбирая мебель для ребенка, обратите внимание на качество покрытия, оно должно быть прочным и гладким во избежание заноз. Желательно, чтобы **края и углы мебели были закруглены.** Можно воспользоваться защитными накладками для мебели.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРОЦЕДУРЫ

В первые месяцы жизни ребенка необходимо **ежедневное купание,** желательно вечером, перед сном. Первое купание малыша, если нет противопоказаний врача, можно проводить на следующий день после возвращения домой из роддома. Для купания лучше использовать специальную детскую ванночку, **температура воды должна быть 37 °С.** Перед тем как опустить ребенка в воду обязательно проверьте температуру воды специальным градусником или локтем. При мытье малыша 2–3 раза в неделю используйте **специальные детские моющие средства** (мыло и шампунь), не раздражающие кожу ребенка. После купания малыша кладут на чистое мягкое полотенце и промокательными, без интенсивного трения движениями просушивают тело ребенка. Затем необходимо **смазать все складочки ребенка специальным детским молочком или кремом. Протрите ушную раковину вокруг входа в слуховой проход,** не проникая внутрь, чтобы избежать травмирования уха.

Ежедневно утром **протирайте глазки ребенка ватным тампоном,** смоченным теплой кипяченой водой. Для каждого глаза используйте чистый отдельный тампон. Протирайте глаз от внешнего края к внутреннему.

Регулярно (1–2 раза в день) **устраивайте воздушные ванны,** которые удобно совмещать со сменой подгузников.

При смене подгузника, обязательно нужно подмыть ребенка: девочек необходимо подмывать по направлению спереди назад, а мальчиков можно – в любом направлении. При появлении на коже раздражений, используйте специальный крем под подгузник.

Ноготки на пальчиках рук и ног ребенка необходимо регулярно подрезать. Лучше всего это делать после купания младенца, когда ноготки размякнут.

ПИТАНИЕ

Наиболее оптимальным способом кормления в первые месяцы жизни малыша является **грудное вскармливание.** После кормления следует подержать ребенка в вертикальном положении, что позволяет исключить срыгивание молока. **Меню кормящей мамы должно быть разнообразным и полезным.** При грудном вскармливании категорически запрещается употребление алкогольных напитков, т. к. алкоголь легко проникает в грудное молоко и негативно влияет на здоровье ребенка. **Ограничьте употребление пряностей,** которые могут придавать молоку неприятный запах и вкус (лук, чеснок, острые приправы), тем самым спровоцировать отказ ребенка от груди.

Иногда бывают ситуации, когда кормление грудью невозможно (болезнь матери, исчезновение молока, вынужденный выход на работу и т. д.), необходимо **правильно подобрать для малыша молочную смесь.** В этом Вам поможет врач-педиатр.

РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдение правильного и рационального режима дня обеспечивает хорошее настроение ребенка, способствует его нормальному моторному и психоречевому развитию. **Режим дня ребенка** включает следующие обязательные элементы: **режим питания, прогулки на свежем воздухе, кратность и продолжительность сна, обязательные занятия по развитию навыков в соответствии с возрастом, свободное время.** В первые месяцы после рождения здоровый новорожденный малыш большую часть суток спит. По мере взросления ребенка продолжительность сна постепенно сокращается, а время бодрствования – увеличивается. **Существенное значение в режиме дня имеет пребывание ребенка на свежем воздухе.** Общая продолжительность пребывания на открытом воздухе детей до 1 года жизни должна составлять