



СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»  
[www.gcmpr.ru](http://www.gcmpr.ru)



## *Советы молодым родителям*



Санкт-Петербург  
2014 г.

16+

Издание Санкт-Петербургского государственного казенного учреждения здравоохранения «Городской центр медицинской профилактики»

Редактор: А. И. Фролова

Автор текста: Л. В. Винтухова

Художник: Е. В. Шорина

Советы молодым родителям. – СПб., 2014г. – 12 стр.

Данная брошюра предназначена для молодых родителей. Уход за ребёнком требует от матери не только внимания и труда, но и определённых знаний.

Советы по всем вопросам ухода за ребёнком и его воспитания даёт участковый врач. Систематически наблюдая за ребёнком, он изучает индивидуальные особенности его организма и учитывает их в своих рекомендациях.

Согласовано:

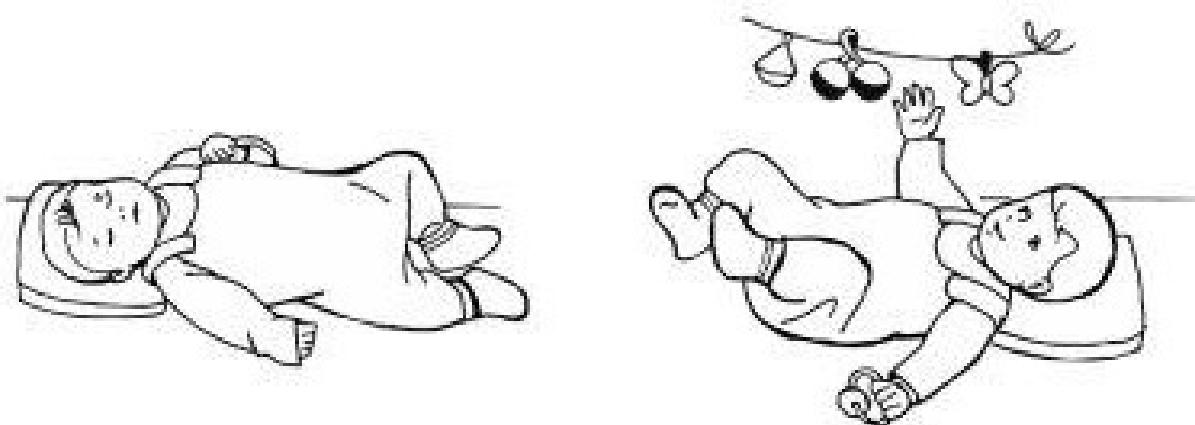
д. м. н., А. С. Симаходский, проф., гл. педиатр. Комитета по здравоохранению СПб;

д. м. н., Е. М. Булатова, проф., гл. педиатр МЗ СЗФО, гл. специалист по питанию детей Комитета по здравоохранению СПб.

## **С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ МАЛЫШУ ТРЕБУЕТСЯ РЕЖИМ ДНЯ –**

одно из основных условий правильного режима дня – чередование периодов сна и бодрствования в соответствии с возрастом ребёнка.

Возраст	Период сна			Бодрствование	
	Дневной сон (часы)	Режим дневного сна	Ночной сон	В сутки (часы)	Режим
0-30 дней	14-15	5 раз по 3-3,5 часа	6-7	2-4	При кормлении
1-3 месяца	10-12	4-5 раз по 2-2,5 часа	6-7	5-7	4 раза по 1,5 часа
3-5 месяцев	8-10	4-5 раз по 2 часа	7-9	7-9	4 раза по 1,5 – 2,5 часа
6-9 месяцев	6-8	3-4 раза по 1,5-2 часа	8	8-10	4 раза по 2-2,5 часа
9-12 месяцев	4-6	2 раза	8-10	10-12	4 раза по 2,5-4 часа



**Отпечатано в типографии: ООО «Рекламный Сервис», 199106,  
г. Санкт-Петербург, ул. Опочинина, д. 4. Тираж 50 000 экз. Заказ  
№ 023/012 от 16.06.2014 г. Подписано в печать фактически и по  
графику: 11.07.2014 г. в 12.00. Отпечатано 14.07.2014 г.  
Распространяется бесплатно.**



## ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЁНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Идеальной пищей для ребёнка грудного возраста, является материнское молоко.

### Преимущества грудного вскармливания:

- ✓ обеспечивает ребёнка необходимым количеством питательных веществ
- ✓ легко усваивается и эффективно используется ребёнком
- ✓ защищает ребёнка от инфекций, заболеваний желудочно-кишечного тракта, аллергии, аутоиммунных заболеваний и метаболического синдрома (ожирение, гипертонии, сахарный диабет)
- ✓ помогает матери и ребёнку сформировать тесные, любящие взаимоотношения
- ✓ помогает эмоциальному, интеллектуальному и когнитивному развитию ребёнка
- ✓ предохраняет мать от новой беременности
- ✓ способствует сокращению матки, тем самым уменьшая кровотечения в послеродовом периоде и предотвращая развитие анемии у матери
- ✓ снижает риск возникновения рака яичников и молочной железы у матери.

В настоящее время рекомендуется режим *свободного вскармливания*. Количество необходимого малышу молока и частота кормлений зависит от многих причин: веса, пола, состояния здоровья, особенностей нервной и пищеварительной систем.

Обычно дети едят 6 – 9 раз в сутки с интервалом от 1 до 4 часов. Через 3 – 4 недели устанавливается относительное упорядочение кормлений до 6 – 7 раз в сутки с интервалом в 2,5 – 3,5 часа.



Ориентировочно, объём, необходимого на одно кормление молока для ребенка, родившегося с весом менее 3200, в первые 2 недели, можно рассчитать по формуле: с 10 дней до 2 месяцев – 1/5, 2-4 месяца – 1/6, 4-6 месяцев – 1/7, 6-9 месяцев – 1/8, 9-12 месяцев -1/9 от массы тела. Объем пищи не должен превышать 1 литра.

**Пример.** Ребенку 2 мес. 10 дней, масса тела 4450, число кормлений в сутки 6 раз. Объем молока на сутки =  $4450/6 = 741,6$  мл, объем молока на одно кормление =  $741,6/6 = 123,6$  мл.

Для того, чтобы молочные железы вырабатывали молока в достаточном количестве необходимо, чтобы ребёнок сосал грудь как можно чаще и правильно. Мать учится прикладывать ребёнка к груди, ребёнок учится правильно брать грудь.



### **ТЕХНИКА ПРИКЛАДЫВАНИЯ К ГРУДИ:**

- ✓ Удобное положение матери – женщина должна максимально расслабиться
- ✓ Если кормление осуществляется в положении сидя, то за спиной у женщины должна быть опора
- ✓ Ребёнок всем корпусом повернут к матери и прижат к ней, лицо ребёнка находится близко от груди, нос ориентирован на сосок
- ✓ Голова и тело ребёнка лежат в одной плоскости: мать поддерживает ребёнка одной рукой за голову и плечи, другой – за ягодицы.

### **ПРИЗНАКИ ПРАВИЛЬНОГО КОРМЛЕНИЯ:**

- ✓ Подбородок ребёнка прижат к груди
- ✓ Рот ребёнка широко раскрыт
- ✓ Щёки округлены или «растекаются». Нижняя губа вывернута наружу
- ✓ Часть ареолы видна над ртом ребёнка, нижний край ареолы полностью находится в полости рта
- ✓ Ребёнок захватывает ртом большую часть ареолы и расположенные под ней млечные синусы
- ✓ Из соска и ареолы ребёнок формирует грудную «соску»

✓ Язык выдвинут вперёд, находясь между нижней десной и млечным синусом, принимая чашевидную форму.

- Ребёнок спокоен и внимателен у груди
- Ребёнок берёт грудь, когда голоден
- Ребёнок облизывает грудь
- Ребёнок не выпускает грудь, пока не насытится
- Мать спокойна, уверена
- Соски вытянуты вперёд
- Кожа груди выглядит здоровой
- Мать смотрит на ребёнка
- Мать гладит ребёнка
- Ощущение комфорта от сосательных движений
- После кормления, грудь мягкая

### **ПРИЗНАКИ НЕПРАВИЛЬНОГО КОРМЛЕНИЯ:**

- ✓ Плечи напряжены, мать наклонена над ребёнком
- ✓ Подбородок малыша не касается груди матери
- ✓ Рот открыт нешироко
- ✓ Губы вытянуты вперёд
- ✓ Нижняя губа завёрнута внутрь
- ✓ Почти симметричный небольшой захват ареолы
- ✓ Язык ребёнка глубоко во рту и не сжимает млечный синус
- ✓ Вытягивает сосок груди в форме «соски» и удерживает его во рту, не касаясь млечного синуса.

- Ребёнок беспокоен, может плакать
- Выпускает грудь
- Мать и ребёнок не смотрят друг на друга
- Мать пытается успокоить ребёнка (постоянно его качает)
- Нервное, напряжённое состояние матери
- Грудь во время кормления напрягается или вытягивается
- Соски плоские или вытянутые
- Трещины соска или покраснение кожи груди





Ребёнок необходимое ему молоко высасывает в первые 10 минут кормления. Более длительное сосание будет травмировать соски. После кормления ребёнка держат вертикально, пока он не отрыгнёт воздух, попавший к нему в желудок при сосании. В одно кормление обычно даётся одна грудь, а в следующее – другая. При нормальной лактации и удовлетворительном опорожнении молочной железы сцеживание необязательно. Сцеживание необходимо при застое молока и при гипогалактии (недостаточном образовании молока).

#### **Влияет ли форма соска на кормление грудью?**

- Дети могут хорошо кормиться матерью из груди любого размера и с почти любой формой сосков
- Способность соска вытягиваться важнее, чем его форма!!!

### **ССАДИНЫ И ТРЕЩИНЫ СОСКОВ**

#### **ПРИЧИНЫ:**

- Неправильное прикладывание ребёнка к груди, когда он захватывает только сосок
- Частое мытьё груди
- Применение для обработки соска и ареолы спирто - или антибиотик содержащих растворов



### **РЕЖИМ ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ**

Принимать пищу 5-6 раз в день за 30-40 мин. перед кормлением ребенка. Приём пищи лучше распределить следующим образом:

- Сытный завтрак
- Лёгкий второй завтрак
- Сытный обед
- Менее сытный ужин
- За 2 часа до сна – стакан простокваша или кефира

Основное количество продуктов богатых белками (мясо, рыбу, яйца) следует включать в завтрак и обед, а на ужин лучше употреблять молочные продукты, овощные и (или) крупыные блюда.

**Потребность кормящих матерей в жирах** – около 90 г./ сутки. Из пищевых жиров следует отдавать предпочтение: сливочному маслу, богатому ретинолом (вит. А) и кальциферолом (вит. D), а также нерафинированным растительным маслам – кукурузному, подсолнечному, оливковому и рыбе – скумбрия, сельдь, форель.

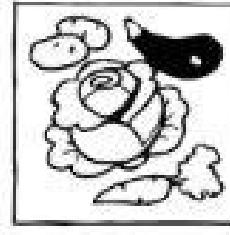
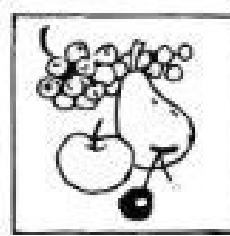
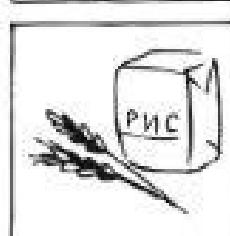
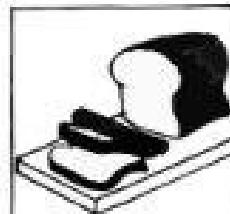
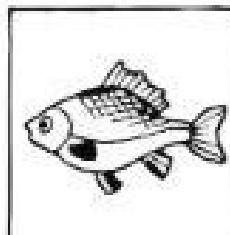
**Потребность в углеводах** – около 330-400 г/сутки. Удовлетворяется за счёт хлеба из муки грубых помолов, круп, овощей, фруктов, ягод, свежей зелени. Легкоусвояемые углеводы (сахар, мёд, варенье, компоты, кондитерские изделия) должны составлять не более 20 % от общего суточного количества углеводов.

**Источником витаминов, минеральных солей, органических кислот, микроэлементов служат овощи и фрукты.**

Ребенок, чрезвычайно чувствительный к обонятельным раздражителям, привыкает к запаху материнского тела, ее молока. Все посторонние запахи являются для него чужими и могут привести к отказу от груди.

Не рекомендуется использовать резко пахнущие компоненты: в питании – лук, чеснок, копчености, пряности, придающие молоку неприятный запах и вкус; в косметике – любые духи и дезодоранты, кремы.

Не следует находиться в прокуренном помещении и, конечно, ни в коем случае не курить. Исключить употребление крепкого кофе, алкогольных напитков, так как содержание их в грудном молоке может быть опасным для здоровья ребенка.



## **Увеличению количества грудного молока способствуют:**

- Максимальное частое прикладывание ребёнка к груди матери.
- Эффективное сосание – основное условие хорошей лактации
- Прикладывание в одно кормление поочерёдно то к одной, то к другой груди
- Сбалансированное питание
- Соблюдение питьевого режима (2,5-3л/сутки). При наличии жажды обязательно дополнительное питьё перед кормлением
- Использование специализированных продуктов (фиточай, лактогенные напитки, и др. – после консультации с врачом)
- Дневной сон

Кормящая женщина должна тщательно соблюдать правила личной гигиены: ежедневно принимать душ, чаще менять нательное и постельное белье, носить поддерживающий, но не сдавливающий грудь бюстгальтер из хлопчатобумажной ткани.



## **ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПРИКОРМА**

Все продукты, кроме грудного молока и адаптированных молочных смесей, т. е. плодовоовощные пюре и вся гамма других продуктов, обозначаются термином «продукты прикорма». В соответствии с отечественными рекомендациями первый продукт прикорма вводится с 4- 6 месяцев. Определить готовность малыша к введению первого продукта прикорма Вам поможет Ваш участковый педиатр.

Помните, что в период введения первого продукта прикорма грудное молоко или молочная смесь должны составлять основную часть дневного рациона.

Начинайте введение первого продукта прикорма с однокомпонентного: каша без молока и сахара, состоящая только из одного вида злаков или овощное пюре, состоящее только из одного овоща.

Вводите новые продукты прикорма понемногу, начиная с  $\frac{1}{2}$  чайной ложки, в течение 5-7 дней. Постепенно увеличивая объём. Не настаивайте, если новый продукт или блюдо малышу не по вкусу. Попробуйте предложить его через несколько дней.

Попробуйте предложить его через несколько дней. Будьте терпеливы, предлагая попробовать новый продукт или блюдо до 10-15 раз.

С введением первого продукта прикорма ребёнка следует перевести на 5 разовое кормление с 4 – часовыми интервалами и 8 часовым ночным перерывом. Важно и то, как Вы будете кормить ребёнка. Пюре и каши нужно давать с ложечки.

С 7 – 8 месяцев приучайте ребёнка пить из чашки. Не кормите ребёнка насилино. Если малышу не нравится новая пища, проявите терпение, предложите её несколько раз в день, всем своим поведением – словами, тоном, мимикой – похвалите пищу, и она понравится ребёнку. Приём пищи должен доставлять ребёнку радость и удовольствие.

С 8-10 месяцев ребенку дают сухарик из белого хлеба, печенье, размоченные в молоке. Сухарик или печенье для тренировки десен можно давать и целиком при прорезывании зубов независимо от основного прикорма и просто при грудном вскармливании. Мясной фарш с 10 мес. заменяют фрикадельками, а к 12 мес. – паровой котлетой.

Не следует отлучать ребенка от груди летом, при острых расстройствах пищеварения, острых лихорадочных состояниях и любых острых заболеваниях, при изменении условий жизни (например, когда предполагается переезд и т. д.). Примерные сроки введения продуктов прикорма представлены в таблице.



Наименование продуктов и блюд, (г, мл)	Возраст, месяцы			
	4-6	7	8	9-12
Молочная каша	10-150	150	180	200
Овощное пюре	10-150	170	180	200
Фруктовое пюре	5-60	70	80	90-100
Фруктовый сок	5-60	70	80	90-100
Творог*	10-40	40	40	50
Желток, шт.	-	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5-30	30	50	60-70
Рыбное пюре	-	-	5-30	30-60
Кефир и др. кисломолочные напитки	-	-	200	200
Сухари, печенье	-	3-5	5	10-15
Хлеб пшеничный	-	-	5	10
Растительное масло	1-3	5	5	6
Сливочное масло	1-4	4	5	6

\* продукты, разрешенные к введению в рацион ребенка с 6 месяцев



## Чтобы у ребёнка было хорошее настроение, ему необходимо обеспечить должный уход!

Если при выписке из родильного дома у Вашего ребёнка сохраняется пупочный остаток, то его необходимо содержать сухим и чистым, не травмировать при пеленании или

использовании одноразовых подгузников. **Купание с неотпавшим пупочным остатком противопоказано.**

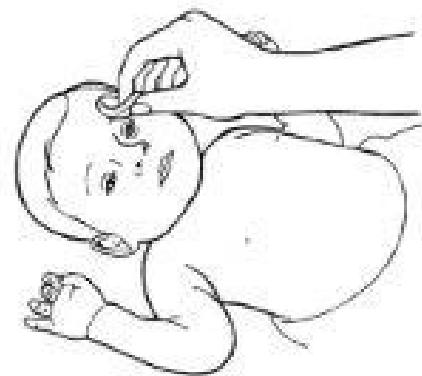
После отпадения остатка пуповины, пупочная ранка должна содержаться сухой и чистой. При необходимости, пупочную ранку можно обработать 3 % раствором перекиси водорода, затем сухой палочкой.



## УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ МАЛЫША

- С первых дней жизни малыша необходимо проводить утренний туалет: ежедневно утром мыть лицо и руки тёплой кипячёной водой (32-34 С.), со второго месяца перейти на воду комнатной температуры

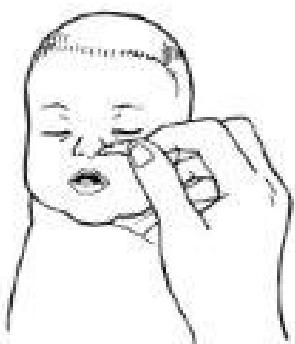
- С момента введения продуктов прикорма ребёнку надо мыть руки перед каждым кормлением



- Обязательно проводить туалет глаз, носа и ушей

- Каждый глазик промывают отдельной влажной стерильной салфеткой от виска к носу

- Носовые ходы и уши чистят ватными жгутиками, смоченными стерильным растительным или вазелиновым маслом





## **ЧИСТОТА ПОЛОСТИ РТА – ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ КАРИЕСА ЗУБОВ**

Ш Как только ребёнок перестаёт получать грудное молоко, обладающее бактерицидными свойствами, ему надо после еды давать небольшое количество воды, чтобы смыть остатки пищи.

Ш Малыша, достигшего одного года, следует научить полоскать рот после каждого приёма пищи и начинать обучать как чистить зубы.

## **ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА**

Малыша подмывают после каждого опорожнения кишечника. Подмывание производится спереди назад, от половых органов к заднему проходу, чтобы не занести микробов в половые органы (можно использовать специальные влажные салфетки для обработки кожи малыша).

Затем складки кожи обрабатывают специализированными косметическими средствами (масло, крем)

## **КУПАНИЕ**

- Ш Первое купание новорожденного ребёнка должно быть дома сразу же после выписки из родильного дома и после осмотра педиатром.
- Ш Купать необходимо ежедневно в тёплой кипячёной воде (37 С). Если пупочная ранка зажила не до конца, то в воду надо добавлять 5 % раствор перманганата калия до слабо розового цвета.
- Ш Не реже 2 раз в неделю ребёнка следует мыть детским мылом или специальной детской пенкой для купания.
- Ш После купания кожу малыша аккуратно обсушить и смазать детским кремом или косметическим детским маслом.
- Ш Купать малыша надо не позже 21.00 – обычно перед вечерним кормлением.



**С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ РЕБЁНКА  
НЕОБХОДИМО ПРИУЧАТЬ К СВЕЖЕМУ ВОЗДУХУ,**  
он повышает аппетит, улучшает обмен веществ, функции дыхания и кровообращения:



- Детей, родившихся в тёплое время года, можно выносить на прогулку на 6-7 день жизни
- Если ребёнок родился зимой, то начинать прогулки можно со 2-3 недели жизни при  $t$  воздуха не ниже минус 7-10 С. Время прогулки не более 10 минут
- На втором месяце можно гулять при  $t$ -15 С, если нет ветра
- Длительность прогулки увеличивается постепенно, каждый день на 5-10 минут
- Гулять зимой следует не более 1,5 часов
- Летом на улице малышу следует проводить как можно больше времени. При этом необходимо следить, чтобы ребёнок не перегрелся на солнце.

**МАССАЖ, ГИМНАСТИКА, ПЛАВАНИЕ –**  
оказывают огромное положительное влияние на растущий организм младенца

- У большинства младенцев массаж можно начинать после 4 недели жизни. Время проведения процедуры зависит от возраста ребёнка, но вначале не должно превышать 5-10 минут
- Начинать обучать младенца пассивному плаванию можно только под руководством опытного методиста, лучше в специально оборудованных для этого ваннах при бассейне детской поликлиники





## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ

Иммунизация защищает детей от таких опасных заболеваний как туберкулез, дифтерия, полиомиелит, коклюш, столбняк, корь, эпидемический паротит (свинка), вирусный гепатит В, краснуха. Восприимчивость детей к большинству из них очень высока и ребенок, не получивший прививок, может тяжело заболеть, стать инвалидом или даже умереть.

Этого можно избежать, если прививать ребенка в сроки, определенные Национальным календарем прививок. Календарь прививок составлен так, чтобы ребенок был защищен от инфекционного заболевания к тому возрасту, когда болезнь наиболее опасна.

Чтобы прививки действительно предохранили ваших малышей от болезней необходимо также соблюдение условий, которые полностью зависят от вас.

А условия эти весьма просты:

- накануне вечером и утром перед прививкой ребенку необходимо измерить температуру;
- накануне вечером ребенок должен принять ванну, душ;

Прививки вакцинами проводятся в детских поликлиниках бесплатно. Все вакцины безопасны и проходят многоэтапный контроль.

Отказ от профилактических прививок влечет за собой следующее:

- запрет на въезд в страны, пребывание которых требует наличия конкретных прививок;
- временный отказ в приеме в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний;

