



# Як доглядати новонароджену дитину

Головне, що потрібно новонародженій дитині, це

Любов

Чистота

Тепло

Материнське молоко

Захист



Любов

Навіть ще до народження дитина потребує любові. Вона знає голоси батьків, биття їхніх сердець і відчуває їхній стан. Любов, турбота, чуйний догляд є важливими не тільки для фізичного здоров'я, але і для формування особистості дитини. Для того, щоб дитина відчула себе бажаною, відразу після народження її необхідно покласти на живіт матері (або на живіт батька), утримуючи дві години у безпосередньому контакті шкіра до шкіри. Такий перший контакт є надзвичайно важливим. У пологовому будинку мати і дитина повинні знаходитись в одній кімнаті. Необхідні медичні маніпуляції не можуть бути приводом для розлучення матері з дитиною та мають проводитись у її присутності. Розлучення з мамою – надзвичайний стрес для немовляти. Для дитини важливо знаходитись у родинному колі, де її люблять, з нею говорять, причому не лише мати, але і батько.

## Чистота



Якщо раніше і в пологах, і в питаннях догляду за дитиною існувала вимога стерильності, то доказова медицина говорить про принцип чистоти: дотримання правил гігієни, миття рук, відкрите сухе ведення пуповинного залишку, чистий домашній (а не лікарняний) одяг у пологовому будинку. Пуповинний залишок є воротами для проникнення інфекції, тому за ним потрібно ретельно доглядати. Він має бути сухим і чистим. Не потрібно накладати марлеві пов'язки та використовувати антисептики і антибіотики. Важливо слідкувати, щоб пуповинний залишок не був накритий підгузником. Якщо він забруднився сечею або калом, його необхідно промити чистою теплою водою з милом та обсушити чистою серветкою.

## Тепло

Відразу після народження дитину треба обсушити та одягнути у домашній одяг: двушарову шапочку та шкарпетки. Новонароджена дитина не має власного механізму терморегуляції, тому вкрай важливо попереджувати її переохолодження – гіпотермію. Чому гіпотермія небезпечна?



– Вона спричиняє збільшення споживання організмом дитини кисню, що веде до кисневої та дихальної недостатності.

– Діти з гіпотермією надто спокійні, вони не просять їсти, а це веде до зниження вмісту глюкози в крові, що може викликати судоми та серйозні неврологічні ускладнення.

– Гіпотермія збільшує ризик розвитку інфекцій та інших порушень здоров'я.

Якщо температура у немовляти знижується до  $36,0\text{--}36,4^{\circ}\text{C}$  – це вже холодний стрес. Мати є найкращим джерелом тепла для своєї дитини. Немовля має бути зігріте, перебувати в теплій кімнаті і якомога частіше знаходитись у тісному контакті з мамою. Необхідно відмовитись від сповивання дитини, особливо тугого. Нормальна температура новонародженого –  $36,5\text{--}37,5^{\circ}\text{C}$ . Дитина має бути у вільному, м'якому та зручному одязі. Доведено, що діти, яких пеленали, в 4 рази частіше страждають на гострі респіраторні захворювання, ніж діти, яких одягали у вільний одяг.

## Материнське молоко.



Початок грудного вигодовування в першу годину після пологів зміцнює єдність матері і дитини, обумовлює успішність грудного годування, «запускає» механізм вироблення молока організмом матері, а також є першою природною імунізацією.

Молозиво є в молочних залозах матері вже на момент народження дитини. Воно містить цінні поживні речовини та антитіла, які захищають немовля від інфекцій.

Грудне молоко – найкраща для дитини природна їжа, яку не може замінити жодна найдорожча молочна суміш, що б не було написано на її упаковці. Грудне молоко краще засвоюється організмом дитини, ніж будь-який інший продукт. Його склад змінюється відповідно до потреб дитини. Воно має не тільки харчові, але і захисні властивості. Вигодовування груддю сприяє не тільки здоров'ю, але й емоційному та інтелектуальному розвитку дитини. Чим більше молока висмоктує малятко, тим більше його вигоблюється у матері.

До шестимісячного віку не давайте дитині іншу їжу або напої (включаючи воду та так звані «дитячі чайі»). Не давайте дитині сосок і пустшок. Механізм смоктання груді дуже відрізняється від механізму смоктання пляшечки, вони несумісні, особливо у перші тижні життя дитини.

Жінка з будь-якою формою сосків може успішно годувати грудьми. Немає потреби мити груди та соски перед годуванням. Мило, дезинфікуючі засоби, спирт – висушують ніжну шкіру грудей, знімають природну жирову змазку і підвищують ризик виникнення тріщин. Материнське молоко має прекрасні дезинфікуючі властивості і добре захищає від інфекцій.



Не обмежуйте час годування. Дозволяйте вашій дитині смоктати стільки, скільки вона хоче, і не віднімайте її від грудей до того часу, поки вона не наїється досхочу.

Дитина повинна їсти і спати відповідно до особистого (тільки їй властивого) ритму, а не за приписаним режимом. Прикладайте дитя до груді, як тільки помітите ознаки голоду і неспокою. Робіть це і вдень і вночі, стільки разів, скільки хоче дитина, починаючи з першого дня і до закінчення періоду грудного вигодовування. Не змушуйте дитину вимагати годування плачем.

Якщо з якихось причин ви не годуєте дитину груддю, використовуйте тільки адаптовані дитячі суміші. Коров'яче (а особливо козяче) молоко – це найгірший вибір харчування, оскільки організм дитини не здатен перетравлювати більшість складових цих продуктів.

Ви також повинні знати, що сухі молочні дитячі суміші – це не стерильний продукт. Вони можуть містити ентеробактерії, які швидко розмножуються та становлять загрозу для здоров'я, а іноді і життя малюка. Тому суміш для немовляти (приготуванні) треба підігрівати не менше, ніж до 70 градусів за Цельсієм. Суміш не можна використовувати після 40 хвилин з моменту її приготування.



Штучне вигодовування вимагатиме від вас особливих зусиль щодо суворого дотримання рецепту приготування суміші, відслідковування її складу та терміну придатності, дотримання чистоти посуду та порцій їжі, які змінюються щомісяця. Приготована суміш має бути температури навколишнього середовища або теплою. Не забувайте перевіряти температуру суміші, накапавши кілька крапель на долоню. Не бажано вдруге підігрівати суміш, готуйте порцію тільки на один раз.

## Захист

Дитину можна захистити від інфекцій, дотримуючись чистоти та гігієни. Особливо ретельно потрібно ставитись до миття рук. Виключно грудне вигодовування та дотримання теплового ланцюжка також захищають дитину від інфекцій, але найголовнішим і найнеобхіднішим захистом дитини від інфекцій є вакцинація. Не залишайте це питання тільки на відповідальність вашого лікаря або медичної сестри. Ви самі повинні знати, коли і які саме щеплення має отримати дитина.

Батькам необхідно знати, як запобігти «синдрому раптової смерті» дитини:

1. Новонароджений має спати на спині.
2. У приміщенні, де перебуває дитина, не можна палити.
3. Ліжечко має стояти якнайдалі від батареї опалення або інших нагрівальних приладів.

А також про небезпечні симптоми, за яких негайно потрібно звернутися до лікаря:

- дитина має утруднене дихання або хропе;
- дитина регулярно відригує їжу (особливо, якщо це відбувається не одразу після їжі);
- дитина має температуру вищу 38° або нижчу 36°;
- дитина пітніє без очевидних причин;
- дитина раптово блідне або стає синюшного відтінку;
- дитина виявляє незвичну поведінку та плаче;
- у дитини – судоми.

Вся родина має взяти всіх необхідних заходів для попередження травм, отруєнь та опіків у новонародженого. Ось декілька порад, які допоможуть запобігти лиху:

Уникайте переохолодження та перегріву дитини. Оптимальна температура в кімнаті має бути близько 20°.

Не закутуйте немовля у ковдру. Вкривати немовля слід лише до грудей.

У ліжечку має бути достатньо твердий матрац; простирадло, добре заправлене під матрац; тонка та щільна подушка.



Дитяче ліжко має стояти поруч із маминим. Не кладайте немовля в свою постіль, коли ви стомлені.

Навіть з найкращих міркувань не надівайте дитині на шийку ніяких ланцюжків чи мотузочок з оберегами чи хрестиками, які могли б її травмувати під час сну.

Не залишайте новонародженого самого або під наглядом іншої дитини.

Перевіряйте температуру води у ванночці, де ви збираєтесь купати дитину.

Не підпускайте тварин, навіть дружелюбно налаштованих, вони можуть виявити непередбачену реакцію.

Не давайте дитині жодних ліків (включаючи відвари трав) без припису лікаря.

Не тримайте на руках дитину, коли їсте або п'єте щось гаряче.

## Фізичний розвиток

На першому році життя дитини вкрай важливо відслідковувати показники її фізичного розвитку. А саме регулярно вимірювати вагу, зріст та обхват голівки дитини. Якщо раптом показники її фізичного розвитку виявляться вищими чи нижчими за норму, поговоріть з вашим лікарем про консультації із спеціалістами (ендокринологом, генетиком чи іншими).



Вік дитини	Діапазон прибавки маси тіла на першому році життя (доношена дитина)		Приріст довжини тіла на першому році життя		Динаміка приросту обхвату голови на першому році життя	
	Дівчатка	Хлопчики	Нижня межа	Верхня межа	Нижня межа	Верхня межа
1 місяць	400 – 900	400 – 1200	50 см	57 см	35 см	38 см
2 місяці	400 – 1300	400 – 1500	52 см	61 см	37 см	40 см
3 місяці	500 – 1200	500 – 1200	54 см	64 см	38,5 см	42 см
4 місяці	500 – 1100	400 – 1300	56 см	67 см	39,5 см	43 см
5 місяців	300 – 1000	400 – 1200	59 см	69 см	40,5 см	44,5 см
6 місяців	300 – 1000	400 – 1000	61 см	71 см	41,5 см	45 см
7 місяців	200 – 800	200 – 1000	63 см	73 см	42,5 см	46 см
8 місяців	200 – 800	200 – 800	67 см	75 см	43 см	46,5 см
9 місяців	100 – 600	200 – 800	70 см	76 см	43,5 см	47 см
10 місяців	100 – 500	100 – 600	71 см	78 см	44 см	48 см
11 місяців	100 – 500	100 – 500	72 см	79 см	44,5 см	48,5 см
12 місяців	100 – 500	100 – 500	74 см	80 см	45 см	49 см

## Догляд та розвиток



Найважливіше значення у догляді має те, як батьки спілкуються з дитиною та між собою. Діти, позбавлені батьківського піклування, переважно мають затримку в розвитку, незважаючи на найкращий догляд та харчування.

Відсутність любові та емоційної взаємодії на першому році життя може спричинити незворотні і невиправні дефекти у розвитку мозку дитини. Адже у кожному віковому періоді розвиваються певні ділянки мозку: в 2–3 місяці – ділянка, що відповідає за зір та слух, в 5–6 місяців – ділянка, що відповідає за пам'ять, і так далі. І якщо з дитиною ніхто не говорить, не посміхається їй, не реагує на її розпач, радість та інші емоції, не показує їй іграшки, не співає пісень, не грає з нею – дитина позбавляється зв'язку з навколишнім світом і людьми, тобто не має умов для розвитку. Ваша дитина має знати, як сильно ви її любите. Не давайте їй плакати на самоті, беріть дитину на руки, обіймайте її, притискайте до себе, дивіться їй в очі, говоріть з нею, посміхайтесь їй, співайте для неї.

Діти, як і дорослі люди, пізнають навколишній світ за допомогою п'яти відчуттів.



**Зір.** Діти бачать з моменту народження. Немовля концентрує увагу на об'єктах, що знаходяться на відстані близько 20 сантиметрів. Йому подобається дивитися на яскраві кольорові іграшки. Повісьте яскраві кольорові іграшки так, щоб дитина їх бачила. Привертайте її увагу чимось яскравим. Повільно переміщуйте цей предмет, щоб дитина могла сконцентрувати на ньому увагу. Ховайте і знову діставайте іграшку. Вдавайте, ніби ви здивовані, коли іграшка знову з'являється. Кладіть дитину так, щоб вона могла бачити предмети, які рухаються, – тіні, сонячне світло, різні сполучення кольорів і форм, конструкції, штори. Немовлята уважно вивчають обличчя оточуючих людей. Вони розрізняють навіть відтінки емоцій та імітують їх. Спілкуючись із дитиною, надавайте своєму обличчю різних виразів – усміхайтесь, насуплюйтеся, підморгуйте, рухайте бровами, робіть усе, що вам заманеться, і не бійтеся виглядати смішним. Ви робите найважливішу роботу – закладаєте фундамент для успішного пізнавального, емоційного та соціального розвитку. Грайтеся в «хованки»: закривайте своє обличчя руками, а потім відкривайте його (або личко дитини – її ручками, а потім розводьте їх у сторони).

**Слух.** Дитина впізнає голос матері та голос батька ще до свого народження. Тому дуже важливо – розмовляти з дитиною. Розповідайте про те, що ви робите, або просто вимовляйте звуки, граючи з дитиною. Розмовляйте з дитиною з різних місць у кімнаті, щоб вона почала зіставляти звук із зоровим образом. Вимовляйте різні звуки – шепотіть, усміхайтесь, насвистуйте, співайте пісеньки. Вмикайте тиху, спокійну музику. Уникайте різких та голосних звуків і шуму.

**Смак і запах.** Діти віддають перевагу приємним смакам та запахам. Немовля відвертає голову від різких неприємних запахів, йому не подобається кислий або гіркий смак.

**Дотик.** Фізичний контакт та дотики – дуже важливі для дитини. Дитині подобається, коли її пестять, обіймають, пригортають до себе. Вона почувається безпечно, відчуваючи тепло вашого тіла.

У немовлят – багато спільного, але кожна дитина унікальна, і у кожної дитини є свої особливості. Більшість немовлят прокидаються два або три рази за ніч. Дитина може хотіти їсти у той час, коли вам нестерпно хочеться спати. Але ви ж знаєте, наскільки цінними є нічні годування, тому потурбуйтеся про те, щоб хтось допоміг вам удень, а ви могли б відпочити і компенсувати брак сну.

Звичайно немовлята сплять близько трьох годин, а потім близько години перебувають у бадьорому стані. Більшість немовлят спить від 12 до 20 годин на добу. У новонароджені дитини відсутнє відчуття дня або ночі, тому упродовж доби буває важко визначити якусь регулярність у тому, коли дитина спатиме, а коли – прокидатиметься. Певна регулярність сну переважно встановлюється до тримісячного віку.

## Чому немовлята плачуть?

Немовлята завжди плачуть з певної причини, і їх легко заспокоїти, погодувавши, змінивши мокрий одяг або просто пригорнувши до себе. Якщо дитина плаче більше 2,5 години на добу, то причини можуть бути більш складними, і їх необхідно визначити. Плачем дитина може показувати, що втомилася. Ви не «зіпсуєте» дитину, якщо будете брати її на руки, коли вона плаче.



Ситуація з кольками – зовсім інша справа. Тривалі періоди плачу спричинюються болем у животику. Дитина кричить голосно і довго, іноді кілька годин. Вона піднімає ніжки, червоніє, робить неспокійні рухи тілом, випускає газы, її важко заспокоїти. Часто ситуація погіршується ближче до кінця дня або ввечері. Кольки бувають у 10–15% дітей у віці близько трьох тижнів. Причиною кольків може бути активна робота кишечника або застій газів. Кольки не завдають фізичної шкоди. Все, що можна зробити, – це полегшити дискомфорт дитини:

- промасажуйте дитині животик;
- пригорніть до себе;
- підіть з нею на вулицю – зміна навколишнього оточення може допомогти зняти напругу;
- увімкніть музику або поспівайте.

## Не забувайте піклуватися і про себе

Відволікайтеся – навіть нетривала прогулянка може вам допомогти. Подзвоніть комусь – родичеві, подрузі. Можливо, іншій мамі, яка має дитинку такого ж віку, як і ваша. В багатьох містах і селах України існують групи підтримки матерів. Іноді прості розмови з іншою людиною виявляється достатньо. Однак, якщо ваші нерви напружені до межі, попросіть кого-небудь прийти і допомогти вам. Вміння звернутись по допомогу – це ознака розумної і сильної людини.

Не впадайте у розпач, навіть якщо вам украй важко. Вірте у власні сили. Ви – найкращі батьки для своєї дитини!



