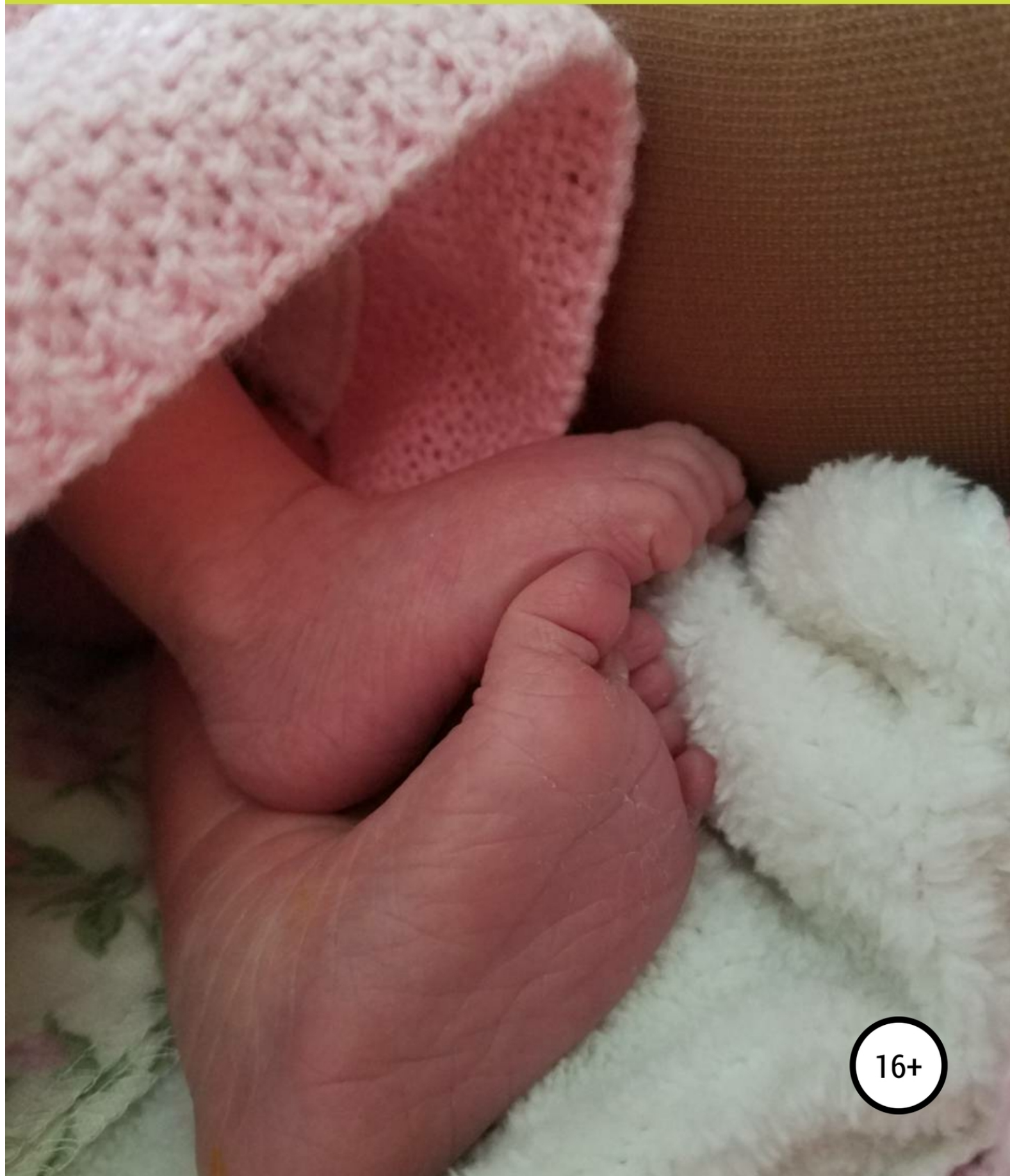


Ирина Добрянская

Коротко о главном для молодых мамочек



16+

Ирина Добрянская

**Коротко о главном
для молодых мамочек**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Добрянская И. В.

Коротко о главном для молодых мамочек / И. В. Добрянская —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Когда будущая молодая мамочка начинает готовиться к материнству, ей хочется четких и быстрых ответов на волнующие вопросы. В книге в простой и доступной форме изложены практические советы по уходу за ребенком от рождения до года. В книге изложен материал в виде алгоритма действий, так, чтобы в любой момент можно было открыть книгу и быстро и точно найти ответ на свой вопрос. Автор – молодая мама, которая делится своим опытом. Я осветила все вопросы, которые у меня возникали по мере роста ребенка. В данном издании изложено только самое главное и конкретно, что необходимо маме. Без лишней информации.

© Добрянская И. В., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Поздравляю!!!! Вы увидели долгожданные две полоски на тесте для определения беременности, в первые, в своей жизни!!!!

Теперь возникает главный вопрос, что делать с этим долгожданным счастьем? Когда начинать прикорм? Что будет уметь ребенок в первые месяцы своей жизни? И много других вопросов.

В этой книге я постараюсь максимально кратко выделить главные, моменты которые могут помочь молодой маме. И ответить на самые основные волнующие вопросы, без лишней сопутствующей информации.

Родильный дом.

1. Что необходимо принести с собой в роддом вам должен сказать ваш гинеколог.

2. Вещей должно быть минимум на 3 дня новорожденного ребеночка. Бодики, шапочки, царапки на ручки, пеленки для пеленального столика, подгузники, ползунки, носочки, одеяльце, удобнее в виде маленького пледа.

3. Подгузники. Ориентируйтесь на вес ребенка, если на УЗИ, вес ребенка определяют больше 3 кг, смело покупайте первый размер подгузников, нулевой размер будет маленьким для вас.

4. Для мамы бюстгальтер для кормления грудью, разлетающаяся во все стороны ночная сорочка, нижнее белье, прокладки и халат, подкладные пеленки для осмотра, мыло, полотенце, набор для утреннего туалета.

5. В роддом лучше собрать три пакета, один для вас, второй для ребенка и третий для родильного зала.

Подготовка комнаты для ребенка.

1. Кроватка.

2. Матрас.

3. Комплект белья в кроватку.

4. Защитные бортики с балдахином.

5. Подушка (маленькая и плоская, в целях безопасности).

6. Одеяло.

7. Комод для вещей ребенка.

8. Пеленальный столик.

9. Светильник.

10. Коляска (легкая, маневренная, зима – лето, с перекидывающейся ручкой, хорошая амортизация колес) – мама должна суметь ею легко управлять.

11. Ванночка (пологая чтобы удобнее было удерживать головку ребенка, встроенный градусник для измерения температуры воды).

12. Сразу подумайте про стол для кормления.

13. Набор посуды, кастрюля, слюнявчики.

14. Ходунки.

15. Качалка детская.

Вспомогательные средства.

1. Ватные диски.

2. Ватные палочки.

3. Ватные палочки ушные.

4. Стерильная вата.

5. Антисептик.

6. Присыпка.

7. Увлажняющий крем (гипоаллергенный, дорогой, не скупитесь).

8. Вазелиновое масло.

9. Ножницы с тупым концом, стричь ноготочки.

10. Влажные салфетки.
11. Гель для купания.
12. Мягкая мочалка.
13. Травки для купания (ромашка, череда, кора дуба, марганцовка).
14. Пленка для пеленального столика.
15. Градусник (желательно электрический для быстрого измерения температуры).
16. Полотенце с шапочкой.
17. Медицинская карточка.
18. Соска.
19. Бутылочка для питья (для начала удобнее маленькая и легкая).
20. Силиконовая ложка.
21. Расческа мягкая и жесткая (гребешок) для вычесывания корочек.
22. Средство для туалета носа (отсос).
23. Зеленка.
24. Молокоотсос.
25. Средство для снятия вздутия животика (эспумизан, боботик, укропная вода).
26. Грызунки и погремушки.

Одежда.

1. Одежду лучше покупать примерно, соответствуя росту и времени года. Если при рождении рост ребенка составил 52 см, то в первые 2 месяца прирост составит примерно 7 см. С третьего месяца по восьмой месяцы прирост примерно составляет по 2 см в месяц. С девятого месяца по двенадцатый месяцы прирост составляет примерно по 1,5 см в месяц. То есть, рост ребенка к шести месяцам будет составлять примерно 67-70 см. Тогда ребенку родившемуся весной, к осени будут нужны вещи с длинным рукавом, теплые с ростом 67-70 см.

2. Бодики .
3. Майки и трусики вам будут нужны, когда будете высаживать ребенка на горшок.
4. Ползунки.
5. Носочки.
6. Шапочки.
7. Подгузники.
8. Пеленки.
9. Костюм для прогулки.

Как купать ребенка.



1. Приготовить ванночку.

2. Помыть с содой.

3. Вскипятить воду.

4. Приготовить отвар трав или марганцовку. Травами купать не чаще 3 раз в неделю. Мылом один раз в неделю.

5. Остудить воду до 36 градусов по Цельсию.

6. Последовательность купания: шея → грудь → живот → ручки → ножки → спинка → голова → лицо.

7. Особо тщательно мойте все складочки на ручках и ножках. На шею как правило затекает молоко или срыгивания, поэтому как можно больше уделяйте внимания мытью шеи.

8. Купать можно не дольше 15 минут до 4 месяцев.

9. Завернуть в полотенце.

10. Глазки промывают от уголка глаза по внешней стороне.

11. Туалет ушек и носа (используйте ушные палочки, со топиками для туалета ушей и отсос для носика, нос лучше всего промывать физраствором).

12. Если кожа сухая смазать кремом или вазелиновым маслом.

13. Уточните у педиатра как проводить туалет половых органов.

Обработка кожицы на голове.

Строго следите за появлением корочек на голове!!! Если не будете следить за появлением корочек и вовремя их вычесывать, в последствии, будет трудно от них избавиться!!!!

1. Намазать голову ребенка вазелиновым маслом после купания.

2. Вычесывать густым гребешком.

3. Данную процедуру до конца первого месяца проделывайте 2 раза в неделю. Начиная со второго месяца жизни данную процедуру, проделывайте каждый день.

4. Корочки вычесывать, но не сдирать. Может привести к образованию ранки на голове.

Обработка пупка.

1. Получите рекомендацию педиатра по поводу обработки пупка.

2. Обрабатывайте пупок один раз в день перекисью водорода.

3. Если пупок сочиться обработайте зеленкой. Обязательно советуйтесь с педиатром если вас, что то смущает в процессе заживления пупка.

Стул у ребенка.

В первые месяцы жизни стул у ребенка не должен быть более 9 раз в день, и отсутствие стула не более 4 дней. В таких случаях обращайтесь к педиатру.

Прогулки.

Первая прогулка на десятый день после выписки из роддома. Гулять можно не более двух часов.

Закаливание воздухом и солнцем.

Когда ребенку будет, примерно 2-3 недели оставляйте его голышом, начиная с 1-2 минут и продлевая продолжительность закаливания до 10 минут. Данные процедуры удобнее всего проводить при смене одежды или подгузника малышу.

Массаж.

Продолжительность массажа новорожденных начинается с 1- 2 минут и продлевается по времени до 5-6 минут. Делать массаж нужно за 20 минут до кормления.

Кормление.

Если вам повезло и у вас есть грудное молоко:

1. Самый сложный процесс это так сказать «раздоиться». Грудь постоянно болит, это естественный процесс.

2. Грудь необходимо разминать, делать массаж под теплым душем.

3. Обязательно сцеживаться. Приобретите хороший молокоотсос.

4. Посмотрите ролики, как правильно прикладывать ребенка к груди. 5. Ребенок должен полностью захватить ореол соска. Нижняя губа не должна быть завернута.

6. Кормление не должно длиться больше часа.

7. Если ребенок часто засыпает во время кормления можно его будить, поглаживая по щекам и тереть ушки.

8. Первые месяцы кормить по требованию ребенка, даже если не соблюдается режим питания.

9. После кормления ставьте ребенка столбиком, для того чтобы вышел лишний воздух из желудка.

10. Будьте готовы к срыгиванию лишнего молока.

11. Кормление по требованию повышает лактацию.

12. Для повышения лактации по рекомендации педиатра можно использовать лекарственные препараты.

13. Следите за собственным питанием, при появлении аллергии у ребенка, исключайте один из продуктов своего питания минимум на 2 дня.

14. А главное не сдавайтесь и боритесь за каждую каплю молока!!!!

Если молоко не прибыло:

Главное не расстраивайтесь! Так уж вышло, что ваш ребенок будет на искусственно вскармливании.

1. Количество смеси, которое необходимо приготовить, в соответствии с возрастом ребенка указано на коробке с сухой смесью.

2. Для начала выберете сухую смесь со средней стоимостью, а лучше посоветуйтесь с педиатром.

3. Если сухая смесь не подошла ребенку, не стоит резко ее менять. Заменяйте постепенно, по одному кормлению в день. Пока полностью не замените все кормления.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.