



ОСНОВЫ УХОДА ЗА РЕБЕНКОМ

ДЖОНАТАН ТОК

Джонатан Ток

Основы ухода за ребенком

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9010142

Основы ухода за ребенком: AB Publishing; М.; 2013

Аннотация

Когда в семье ожидается прибавление, будущие мамы и папы понимают, что вся жизнь в ближайшее время изменится. Но не все знают, какие именно перемены ждут дом после рождения ребенка, и как нужно правильно организовать уход за новорожденным малышом. В этой книге собраны ответы на распространенные вопросы, которые возникают абсолютно у всех родителей в первые месяцы жизни ребенка.

Содержание

Введение	5
Глава первая	7
1.1. Детская комната и мебель	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Светлана Антонова

Основы ухода за ребенком

© Антонова, С., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Человек родился!

Рождение ребенка, безусловно, одно из самых главных событий в жизни родителей. Новорожденный требует огромной заботы, потому что совсем не похож на взрослых. И по этой же причине многие взрослые понятия не имеют, что и как нужно делать с малышом. А многие только думают, что умеют.

Новорожденный очень мал, практически беспомощен. Но в нем заложены силы для невероятного развития и роста.

Задача взрослых – дать ему все условия для отличного старта в большой мир. Подобрать ребенку правильное питание, ведь за сутки он может усвоить 600–700 граммов молока, а это может составлять пятую часть массы ребенка!

Развить все его задатки, ведь у новорожденного уже есть рефлексы, которые помогают ему справляться с трудностями. Сразу после рождения дети могут реагировать на свет в помещении и на улице, на вкус и запах пищи, прислушиваются к новым звукам. Но самое удивительное в любом ребенке – это его индивидуальность, ведь дети появляются на свет уже личностью! Исследования ученых подтверждают то, что могут рассказать родители всего мира: реакции новорожденных на одинаковые раздражители могут быть совер-

шенно разными.

И очень многое в жизни ребенка зависит от его родителей. Ведь они могут быть любящими, терпеливыми, спокойными, заботливыми и нежными, могут научить ребенка всему, что знают сами и подготовить к самостоятельности. А могут быть и другими – нервными, раздражительными, слишком строгими.

Однако, какими бы разными ни были дети и их родители, общие принципы ухода за малышами остаются одинаковыми. В этой книге представлены базовые знания, которые помогут взрослым, особенно неопытным, не растеряться и справиться с уходом за ребенком первого года жизни.

Глава первая

Теперь в доме ребенок

В современном мире, к счастью, не требуется проявлять чудеса изобретательности, чтобы найти или сделать какие-либо специальные вещи для ребенка. Магазины завалены нужными и не очень нужными товарами. Попробуем разобраться, что действительно необходимо, что является не обязательным, но полезным, а на что не стоит тратить времени и денег. Окончательного, обязательного для всех списка вещей нет и не может быть. В зависимости от дохода и условий, привычек и предпочтений на детские вещи и комнату можно потратить и скромную сумму, и бюджет небольшой страны. Кому-то важно иметь под рукой все, что может пригодиться, а кто-то лучше справляется с ребенком при минимуме вещей.

Первый день после выписки из роддома с ребенком – невероятное испытание для любой мамы. Чтобы не растеряться, нужно как следует подготовиться. И даже если вы верите в то, что ничего до рождения покупать нельзя, то заранее составьте список нужных вещей. А еще лучше – узнайте и решите, где будете их покупать. И отложите на них деньги. Тогда с покупкой легко правятся родственники и друзья, а мама и малыш приедут в подготовленный дом.

1.1. Детская комната и мебель

От материальных возможностей семьи зависит, будет ли в доме детская комната, какой она будет и какую мебель в ней расположат. Однако есть несколько принципов, о которых стоит знать всем родителям.

Нужно подумать о воздухе, которым будет дышать малыш.

Комната, в которой будет большую часть времени жить ребенок, должна быть легко проветриваемой. Чтобы воздух был чистым, нужно убрать из детской все накопители пыли: тяжелые шторы, ковры с длинным ворсом, большие мягкие игрушки, открытые книжные полки. Все поверхности должны легко протираться и мыться.

Оптимальная температура воздуха составляет 20–22 градуса по Цельсию. Ребенку не будет жарко или холодно, можно будет обойтись минимумом вещей. Вопрос регулирования температуры легко решается при помощи термометра, который нужно разместить у детской кровати. Новорожденные дети очень плохо переносят жару, поскольку системы терморегуляции у них еще не сформированы. Поэтому лучше потеплее одеть ребенка в прохладной комнате, чем раздеть в сильно нагретой.

Еще один важный параметр – относительная влажность воздуха, которая должна составлять 50–70 процентов. Для

маленьких детей это один из главных показателей, определяющих комфорт. При низкой влажности, особенно в разгар отопительного сезона, малышам труднее дышать, слизистые оболочки пересыхают и перестают защищать от инфекций. Уровень влажности показывает гигрометр, а лучше всего справляется с сухостью увлажнитель воздуха. На рынке представлено множество недорогих моделей. Если же покупать увлажнитель вы не собираетесь, то как можно чаще проводите влажную уборку. И конечно, в детской ни под каким предлогом нельзя курить и не стоит собирать застолья. Не вся мебель и не все приборы подходят для расположения в детской.

Телевизор лучше убрать подальше, в другое помещение. Помните, что теперь дом должен стать безопасным. Нет ничего ужасного в том, что ребенок разбросает вещи по полу, или построит башню из салфеток, или пожует чистый носок. Но нельзя допускать, чтобы он разбивал керамические вазы, стеклянные бутылки или пробовал на вкус моющее средство с хлоркой. Так что перед тем, как привезти в дом ребенка, убедитесь в безопасности жилища.

Уберите все острые и хрупкие предметы подальше, закройте розетки специальными заглушками, не оставляйте провода в свободном доступе, всю бытовую химию закройте на ключик в шкафу. Укрепите все, что шатается и может упасть.

Редкий ребенок способен вырасти и не затянуть в рот что-

то несъедобное. Но вам больше следует бояться не того, что грязно, хотя и поощрять это не нужно, а того, что используется для поддержания чистоты. Однако капля чистящего или моющего средства может привести к серьезному отравлению. Следите, чтобы ребенок не тащил в рот мелочи, которыми можно подавиться, – пуговицы, пробки, скрепки, монеты.

Но без некоторых предметов в детской не обойтись. Речь, конечно, о кровати.

Сейчас есть множество моделей детских кроваток. Выбор, опять же, зависит от достатка семьи. Главное – это натуральные материалы и качество изготовления. В кровати должно быть несколько уровней, чтобы можно было опустить матрасик по мере роста ребенка, через боковые стенки должно быть удобно наблюдать за малышом. Матрас для малыша должен быть не мягким и воздушным, а ровным и достаточно твердым, чтобы не возникло проблем с осанкой и ростом. До одного года подушка не нужна, за исключением случаев, когда врач выписал специальную ортопедическую.

Можно купить и вложить в кровать мягкие бортики, чтобы уберечь малыша от ударов о твердые прутья.

Кровать ребенка не должна находиться на сквозняке или под прямыми лучами солнца, рядом с батареей отопления. Темный угол – тоже не подходящее место для малыша. Проход к кровати всегда должен быть максимально свободным.

Что еще может понадобиться в детской?

Комод или шкаф для детских вещей. Можно обойтись и полкой во взрослом шкафу, но нужно следить, чтобы верхняя одежда родителей не пачкала детские пеленки.

Пеленальный столик. Нужен для удобства ухода за малышом. Выбирайте такой, к которому не придется сильно наклоняться. Хотя многие мамы предпочитают переодевать малыша на кровати.

Кресло-шезлонг или корзина, из которых младенец будет смотреть за мамой, пока она занимается своими делами.

Ведро с крышкой, в которое можно сложить использованный подгузник или любой другой мусор, пока вы не завершите все процедуры с ребенком. Радионяня или видеоняня, которые позволят следить за малышом, даже если вы находитесь в другой комнате.

Развивающий коврик, на котором малыш будет учиться познавать окружающий мир. Такой коврик легко сделать своими руками, главное – фантазия и немного терпения.

Для малыша потребуется отдельное постельное белье, не более трех комплектов из одеяла и простыни. Одеяла нужно два – легкое байковое и более теплое на случай холодов. Для постоянных гигиенических нужд можно использовать пеленки, как хлопковые (хватит четырех), так и одноразовые. В кроватку, в коляску и на столик положите клеенки, чтобы защитить мебель.

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.