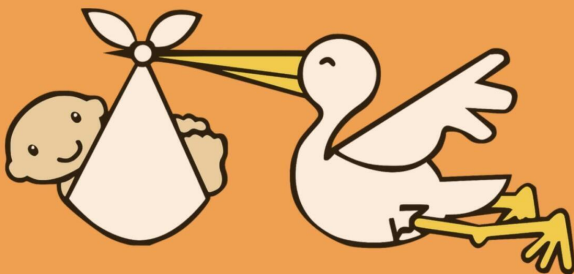


Сергей Шенгелия

# Как не растеряться с первым ребенком

Современный навигатор



**Сергей Шенгелия**  
**Как не растеряться**  
**с первым ребенком.**  
**Современный навигатор**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68454154](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68454154)  
SelfPub; 2022*

**Аннотация**

Эта книга – практический путеводитель для тех, кто оказался в новом для себя мире родительства. В ней емко освещены все основные вопросы, связанные с ребенком раннего возраста, касающиеся ухода, кормления, здоровья и развития. На фоне многого, что уже написано на эту тему, книга имеет несколько особенностей. Во-первых, она заточена на практику и дает удобную выжимку самого важного из того огромного объема информации, что сваливается на тех, для кого все это впервые. Во-вторых, она основана на современном мировом подходе, в котором пересмотрено многое из того, что было принято еще недавно. И в-третьих, книга написана с пониманием того, что с ребенком все индивидуально, и по многим вопросам является скорее не руководством, а навигатором, который помогает сориентироваться в разных ситуациях и идти своим собственным выбором. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности

за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Введение	5
О чем эта книга	5
Начало: уход за малышом	9
Как держать младенца	9
Как поменять подгузник	18
Первый уход и гигиена	24
Пеленание и альтернативы	31
Малыш и стерильность	34
Первые прогулки	39
Первые беспокойства	42
Продолжаем путь	50
Как успокоить плачущего малыша	50
Выкладывание на животик	53
Здоровый сон ребенка	56
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# **Сергей Шенгелия**

## **Как не растеряться с первым ребенком.**

### **Современный навигатор**

#### **Введение**

#### **О чем эта книга**

Перед вами практический справочник по всему самому важному, что связано с ребенком от рождения примерно до трех лет. Как видно из названия, книга адресована, прежде всего, тем, кто стал родителями в первый раз. Почему именно им? Потому что уже со вторым ребенком многое становится легче и понятнее, да и вы сами гораздо увереннее. Очень многое из того, что для вас было страшно волнительным впервые, со следующим воспринимается уже совсем по-другому. А первый ребенок – это как полет в космос. Новое и незнакомо практически все. Появилось существо, зависящее от вас 24 часа в сутки, которое при этом еще ничего не может вам сказать, а что с ним происходит, и что вы должны

делать, очень часто бывает непонятно.

Три «кита», на которых построена эта книга – практика, современность и непредвзятость.

1. Практика. Здесь представлена практическая информация по всем важным вопросам, связанным с уходом за ребенком, кормлением, развитием, здоровьем и безопасностью. Как облегчить колики и прорезывание зубов? Когда начинать гулять с новорожденным и как его лучше одевать на прогулку? Как питаться кормящей маме, и действительно ли тут нужны жесткие ограничения? Как способствовать развитию речи и мелкой моторики? Как летать с малышом на самолете? Какие есть методы введения прикорма и в чем разница между ними? Это лишь малая доля практических вопросов, освещенных в этой книге.

2. Современность. Нужно признать, что большинство родителей первого ребенка психологически оказываются в довольно трудном положении. Еще сами толком ничего не зная и не будучи в чем-то уверенными, они попадают под целый поток «добрых» советов, что и как надо делать с ребенком, часто подкрепленных железобетонными аргументами. И многие из этих советов могут быть устаревшими, а нередко и просто вредными. Речь тут не только об утверждениях типа «малыша обязательно надо пеленать» или «кормить грудью нужно по часам». Есть много моментов, связанных с ребенком, взгляды на которые сегодня в корне пересмотре-

ны. Но при этом анахроничные советы мы можем получать не только от родственников старшего поколения. К сожалению, приверженностью к устаревшим подходам до сих пор грешат и многие педиатры.

Автор этой книги, сам будучи отцом двоих детей, изучил множество современных мировых источников по теме родительства и консультирует родителей из разных стран мира на международных онлайн-площадках. Рекомендации, приведенные в книге, основаны на современном подходе, в противовес устаревшим догмам.

3. Непредвзятость. С темами ребенка и родительства связано целое море противоречивой информации. Об интернете вообще говорить нечего. Но нередко бывает, что и заслуживающие доверия специалисты заявляют такие вещи, которые больше из разряда теории, а на проверку оказываются сомнительными и плохо совместимыми с практикой. И главное, что по форме все это довольно часто преподносится категорично и предвзято: «Мол, нужно делать так-то и так-то, потому что только так правильно и только так у вас все легко получится.» А в реальности оказывается совсем иначе.

Автор максимально постарался избежать однобокости и предвзятости. Эта книга – скорее не руководство, а дорожная карта, которая дает вам представление о существующих методах и подходах. Ориентируясь в них, вы сможете легче идти собственным выбором, учитывая свои личные ощущения и интуицию.

## **Дисклеймер**

Все представленное в этой книге носит исключительно ознакомительный и рекомендательный характер и не может заменять консультацию врача. Любое руководство к действию, касающееся здоровья и физического состояния ребенка, может исходить только от врача. При любых сомнениях или опасениях обязательно обращайтесь к врачу.



# **Начало: уход за малышом**

## **Как держать младенца**

И вот ваш новорожденный малыш, ваше сокровище, рядом с вами. Он выглядит таким хрупким и беззащитным, что просто страшно взять его на руки. Для того, кто делает это впервые, такой страх вполне естественен, особенно для пап.

На самом деле, тело младенца не настолько хрупко, как это может показаться. И подобные страхи быстро исчезают с практикой. Но есть один важный момент, о котором всегда нужно помнить. У новорожденных еще очень слабые мышцы и хрупкие суставы. Поэтому всякий раз, беря малыша на руки, четко соблюдайте два правила:

1. Всегда поддерживайте головку и шею. Головка не должна болтаться, у новорожденных слабые шейные мышцы. Они становятся сильнее только месяцам к 4-м. Для надежности поддержки, берите младенца обеими руками.

2. Не поднимайте и не тяните новорожденного за ручки. Так можно повредить его слабые суставы и связки. Малышей лучше не поднимать за ручки, по крайней мере, до года.

Когда вы берете и держите новорожденного, не делайте резких движений. Ваши движения должны быть уверенными.

ми, но мягкими. И не забывайте, что у вас должны быть чистые руки. У младенцев еще незрелая иммунная система и они более беззащитны перед микробами.

## **Как правильно взять на руки**

Наклонитесь поближе к малышу и поместите свою руку под его головку так, чтобы она поддерживала головку и шею. Другую руку под спинку. Поднимите малыша, держа его двумя руками и слегка прижимая к себе.

Чтобы положить малыша, наклонитесь, держа его таким же образом двумя руками. Аккуратно положив, медленно уберите руки через несколько секунд.

## **Способы, которыми удобно держать малыша**

Самая распространенная и естественная позиция называется «колыбелька». Но она далеко не единственная. Вот полный перечень удобных способов:

### ***Колыбелька***



Малыш лежит у вас на руке, головка в локтевом сгибе. Другой рукой поддерживает спинку.

*Столбиком*



Головка малыша лежит у вас на плече как на опоре. Одной рукой придерживаете головку и шейку, другой нижнюю часть туловища. Удерживайте ребенка крепко, но не прижимайте его к себе сильно. Столбиком полезно носить несколько минут после кормления.

*Из-под мышки*



Малыш лежит у вас на руке, головку поддерживаете кистью руки, подбородок малыша наклонен к груди. Вес ребенка приходится на ваше бедро, попку прижимаете к бедру.

*Личиком вниз*



Обнимаете рукой, головка малыша у вас в локтевом сгибе. Другая рука проходит между ножками и поддерживает животик.

Перечисленные далее позиции подходят с 3-4 месяцев, когда малыш уже хорошо держит головку.

*Личиком вперед*



Одной рукой держите малыша под грудью и плотно, но не сильно прижимаете к себе. Другой рукой держите под попкой.

*Лягушка*



В таком положении можно носить на животе или на бедре. Малыш обхватывает вас ножками. Попка ниже коленок и прижата к вашему корпусу, головка и верхняя часть туловища немного отклонены. Рукой поддерживаете малыша за талию или за одну ногу под коленкой.

### ***Поза Будды***





Одной рукой держим малыша за грудку и прижимаем к себе. Другой рукой держим стопы, прижав их к животику.

# Как поменять подгузник

Для того, кто раньше никогда этого не делал, потребует-ся некоторая сноровка. Итак, начнем. Вымойте руки и при-готовьте чистый подгузник и влажные салфетки. Положите малыша на спинку на пеленку, лежащую на ровной поверх-ности, и снимите грязный подгузник. Расстегните липучки и откройте переднюю часть подгузника. Поверните малыша на бочок или приподнимите его ножки и аккуратно вытащи-те подгузник. Сверните подгузник грязной стороной внутрь, затяните липучками и выбросьте.

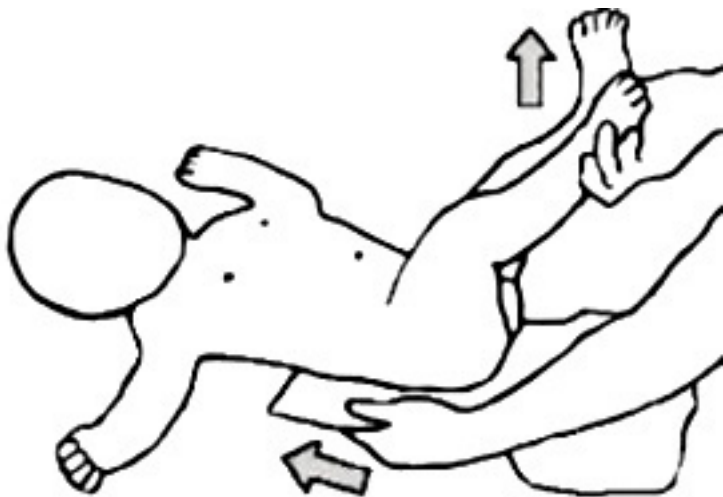
Если малыш покакал, обязательно подмойте его теплой водой. Подмывайте спереди назад, от гениталий к попе, чтобы остатки кала не попали в промежность и не вызвали воспаление. Это особенно актуально для девочек. Если под-гузник без фекалий, а просто полный, можно только проте-реть попку и промежность влажной салфеткой или ватным диском, смоченным в теплой воде. Протирайте также спе-реди назад. Протерев, промокните мягким полотенцем или салфеткой.

Теперь проверьте, есть ли покраснения кожи в промежно-сти и складках. Если есть, намажьте их кремом под подгуз-ник. До недавнего времени, преимущественно использова-ли детскую присыпку. Но сегодня специалисты считают, что стандартная присыпка на основе талька может быть вредна,

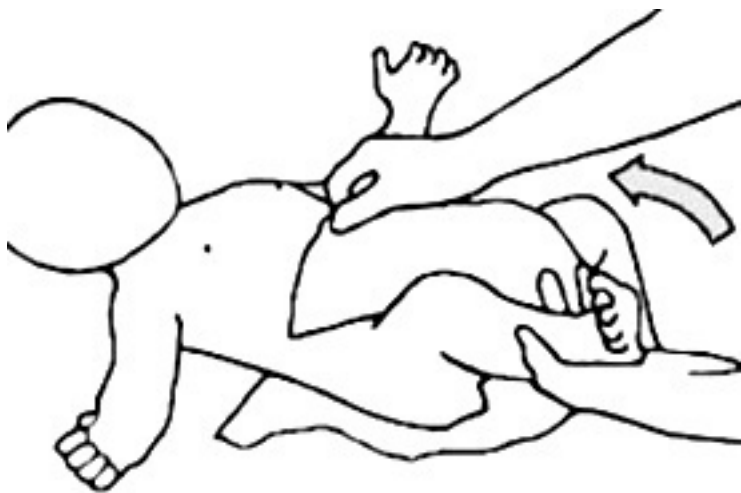
и малышам не очень-то стоит ее вдыхать. Поэтому крем под подгузник предпочтительнее.

Прежде чем вы наденете на малыша новый подгузник, желательно, чтобы он побыл без него хотя бы несколько минут. Кожа должна дышать. Если будете так делать при каждой смене – это лучшая профилактика опрелостей.

Теперь надеваем чистый подгузник. Положите малыша на спинку и приподнимите его ножки или положите его на бочок и подложите под спинку развернутый подгузник: изнанкой кверху, широкая часть с липучками вверху, узкая часть внизу.



Поднимите нижнюю узкую часть подгузника между ножек на животик.



Вытащите липучки и зафиксируйте ими поднятую часть симметрично с обеих сторон.



Подгузник должен быть надет достаточно плотно, чтобы не протекать, но не слишком туго, чтобы не жать. Между животиком малыша и пояском застегнутого подгузника должен помещаться ваш палец. Расправьте все сборочки, чтобы подгузник не протекал и не натирал. У новорожденного, пока не зажила пупочная ранка, отгибайте впереди поясок подгузника ниже пупка так, чтобы он его не закрывал. При надевании подгузника, мальчику не забывайте направлять пенис вниз, чтобы влага впитывалась в нужную часть подгузника.

Чтобы процедура смены подгузника была для вас легче с самого начала, можно потренироваться заранее, еще до рождения ребенка, на кукле-пупсе. Это особенно полезно для

будущих пап, чтобы потом не войти в ступор. Итак, что для этого понадобится:

- кукла-пупс: лучше побольше, ближе к размеру новорожденного, длиной 40-50 см и желательно с подвижными ручками и ножками;
- небольшая упаковка подгузников размера для новорожденных;
- пеленка, чтобы не запачкать поверхность, на которой будете тренироваться;
- банка кабачковой или баклажановой икры;
- упаковка влажных или обычных салфеток.

Расправляете подгузник, выливаете на его внутреннюю сторону несколько столовых ложек кабачковой икры, кладете сверху пупса и застегиваете подгузник. Потом расстегиваете его, берете салфетку и отрабатываете снятие подгузника и протирание пупса салфеткой. После этого берете чистый подгузник и надеваете на пупса. Можно несколько раз проработать надевание и застегивание. Всю тренировку тоже стоит повторить пару-тройку раз.

Все это может показаться забавным, но такая тренировка очень полезна. Конечно, отрабатывать на кукле гораздо проще, чем это будет с настоящим младенцем, который беспорядочно двигает ножками и ручками и не дается. Но все равно, руки запоминают и, главное, психологический эффект. Если вы уже представляете себе, как это делается, вы будете с самого начала чувствовать себя увереннее.

## **Как часто нужно менять подгузники?**

Подгузник обязательно нужно менять после того, как малыш покакал. После того, как пописал, каждый раз менять не нужно, только по мере наполнения. Это легко определить по отяжелевшему подгузнику. Некоторые подгузники имеют индикатор наполнения – специальную полоску, которая при наполнении меняет цвет. Также чистый подгузник нужно надевать после купания, перед выходом на прогулку и перед сном.

Менять независимо от наполнения: от рождения до 3 месяцев каждые 3-4 часа (ночью можно реже, только при наполнении), от 3 до 6 месяцев каждые 4-5 часов, от 6 месяцев и далее даже без наполнения подгузник не должен быть надет более 6 часов. На практике, чаще всего приходится менять подгузники первые два месяца от рождения. Потом, по мере роста малыша, вы будете делать это реже.

# Первый уход и гигиена

## Основное и ежедневное

### *Утреннее умывание*

Каждое утро нужно умывать малышу личико теплой водой. Протираете личико смоченными в воде ватными дисками. Начинаете с лобика, промываете глазки, протираете носик, щечки и подбородок. Не забывайте протирать за ушками и в шейных складках. Глазки промываете от наружного уголка к внутреннему. Для каждого глазика нужно использовать отдельный ватный диск. Если уголки глаз засоряются или гноятся, промывайте их раствором фурацилина, настоем ромашки или процеженной чайной заваркой. Также полезно протирать десна. Это делается смоченным в воде марлевым тампоном или специальной влажной салфеткой.

### *Чистим носик*

Носик нужно чистить, если затрудненное дыхание, накапливается слизь и образуются корочки. Просто так это делать не нужно. Чистят носик мягким ватным жгутиком, свернутым из кусочка ваты или половинки ватного диска и смоченным в вазелиновом или растительном масле. Жгутик аккуратно введите в ноздрю не более чем на 1 см и проверните. На каждую ноздрю берите отдельный жгутик. Не используйте



те ватные палочки, так как ими можете повредить перегородку. Если в носу накопилось много сухих корочек, можно использовать физраствор или детский раствор для промывания носа. Закапываете и примерно через 5 минут прочищаете ватными жгутиками.

### ***Нужно ли чистить ушки***

Сами ушки снаружи нужно только протирать влажными ватными дисками при умывании. Но чистить внутри и удалять серу не надо. Сера нужна и защищает от микробов, а ее излишки выходят сами. Если образуется колечко излишней серы на выходе, можно его аккуратно удалить. Для этого используйте специальные детские ватные палочки с ограничителем. Обычные ватные палочки лучше не использовать и главное – не вставлять их в слуховой проход, так как можете повредить барабанную перепонку. Некоторые специалисты считают, что лучше вообще ничего не трогать.

### ***Подстригание ноготков***

Стоит начинать делать это не раньше 2 недель после рождения. Используйте только специальные безопасные детские ножницы с закругленными концами. Лучше всего подстригать ноготки, когда ребенок спит. Ножницы перед использованием желательно протереть медицинским спиртом. И не забывайте, что у вас должны быть чистые руки. Обрезайте каждый ноготок аккуратно, не спеша. Не стригите под ко-

рень, оставляйте хотя бы миллиметровый зазор. При обрезании легко нажимайте на подушечку пальца, чуть отодвигая кожу назад, чтобы не задеть ее. Фиксируйте каждый пальчик, чтобы не повредить другие. Если случайно поранили, подержите стерильный бинт, смоченный в перекиси водорода.

### *Уход за пупком*

Остаток пуповины с прищепкой отпадает у новорожденного сам в течение 4-6 дней. Остается пупочная ранка, которая полностью заживает через 3-4 недели, а иногда и раньше. В России до сих пор принято ежедневно смазывать пупочную ранку зеленкой. Но современные специалисты считают, что не нужно использовать никаких спиртосодержащих растворов, так как они только нарушают естественные процессы заживления. Достаточно обрабатывать пупочную ранку чистой водой с помощью ватных тампонов и после этого давать как следует просохнуть.

Купать с незажившим пупком можно и нужно, просто не надо тереть это место. Для более скорого заживления пупочной ранки больше давайте коже дышать и подворачивайте край подгузника от пупка, чтобы не скапливалась влага. Старайтесь лишний раз не трогать пупок даже чистыми руками. Если вы увидите покраснение и отек кожи вокруг пупка или гнойные выделения из пупочной ранки, то сразу же обратитесь к врачу.

## Начинаем купать

Когда можно начинать купать малыша? Тут мнения разделяются. Одни специалисты считают, что только после того, как отпадет остаток пуповины, а до этого обтирать влажной губкой. Другие говорят, что можно начинать сразу после выписки из роддома. Вы можете делать так, как вам больше нравится, но не будет лишним уточнить этот вопрос у врача в роддоме.

Насчет того, как часто купать, мнения тоже разные. Кто-то считает, что нужно каждый день, кто-то, что через день или даже реже. В любом случае, ежедневное купание малыша полезно, но можно иногда и пропустить. Лучшее время для купания – это определенно вечер, перед вечерним кормлением и сном.

Многие месяцев до 3-4 используют специальную детскую ванночку, а в большой ванне начинают купать, когда ребенок уже может сидеть. Часто говорят и пишут, что надо делать именно так. Но это совсем не обязательно. Можно сразу начинать купать в большой ванне, просто наливая меньше воды. Тут уж кому как удобнее. Автор этой книги с первым ребенком использовал ванночку, а со вторым сразу стал купать в большой, о ванночке и не вспоминая. Вообще, вопрос использования детской ванночки тесно связан с вопросом стерильности и утверждениями, что новорожденного нужно купать в кипяченой воде, а не в воде из-под крана, и что нужно добавлять марганцовку. Теперь преобладает другой взгляд

на эти вещи, и признано, что нет необходимости так делать. О теме стерильности мы еще подробнее поговорим далее.

Оптимальная температура воды: +37 градусов. Есть традиционный способ определения нужной температуры воды с помощью локтя или тыльной части кисти руки. Но он не точен, и лучше все-таки иметь водный термометр. Продаются специальные детские термометры для ванны в виде симпатичных цветных фигурок. Мыло и шампунь нужно использовать только детские, разрешенные к использованию от рождения. И даже их лучше использовать 1-2 раза в неделю, не чаще, так как они сушат кожу, которая у малыша очень нежная.

Часто советуют добавлять в воду настои ромашки и череды, но их польза неоднозначна. Травяные настои тоже сушат кожу и могут вызывать аллергические реакции. Также до сих пор многие рекомендуют при купании малыша с незажившей пупочной ранкой добавлять в воду слабый раствор марганцовки. Еще недавно повсеместно считалось, что так нужно. Однако современные специалисты склоняются к тому, что это вовсе не так уж полезно и безопасно, и делать этого не стоит.

### ***Как погружать в воду***

На первых порах, малыша нужно погружать аккуратно: сначала ножки, потом постепенно тело, головка и уши остаются над водой. Если видите, что малыша пугает вода, мож-

но погружать, обернув в тонкую пеленку.левой рукой обхватываем левую подмышку, затылок и головку, а правой поддерживаем попку. После погружения ножки оставляем свободными, а головку и туловище поддерживаем левой рукой и предплечьем.

### ***Как мыть***

Моем аккуратно одной рукой. Не трите кожу малыша, только лейте на нее рукой воду и мягко массируйте поглаживающими движениями. Сначала моем личико и головку, потом туловище, ручки и ножки, в конце попку и паховую область. Не забывайте промывать все складочки: шея, подмышки и локтевые сгибы, за ушками, под коленками, в паху, между ягодицами.

### ***Рекомендуемая продолжительность купания:***

От рождения до 3 месяцев – 5-6 минут. С 3 до 6 месяцев – 12-15 минут. С 6 месяцев до года – около 30 минут. Но все это условно. Конечно же, нужно учитывать состояние ребенка. Если малыш плачет и не хочет купаться – не заставляйте, сокращайте купание.

Когда вы уже купаете ребенка в большой ванне, стоит приобрести игрушки для ванны. Они нравятся малышам и делают купание радостнее. Также довольно популярны круги на шею для ванны, но к ним нужно относиться с осторожностью. Некоторые специалисты вообще не советуют их

использовать и считают, что это опасно и вредно для шеи. В любом случае, такие круги лучше начинать использовать только когда ребенок уже держит голову, то есть не раньше 3 месяцев. И быть очень внимательными, ни на секунду не оставлять малыша одного, как и вообще во все время купания. Не факт, что вашему ребенку понравится быть в таком круге, тут все индивидуально.

После купания промокните ребенка мягким полотенцем. Нужно именно промакивать, а не тереть. Оборачивать малыша удобнее всего полотенцем с уголком-капюшоном, одевающимся на голову. После того, как кожа подсохнет, желательно обработать все кожные складки детским кремом.

# Пеленание и альтернативы

Вопрос пеленания до сих пор нередко становится камнем преткновения между молодыми родителями и старшим поколением. Еще не так давно традиционное тугое пеленание младенцев воспринималось, как нечто само собой разумеющееся. И сегодня его сторонники говорят, что иначе малыш будет нервным и беспокойным, начнет царапать и будить себя ручками, будет плохо спать и т.д.

Сегодня практически все педиатры признают тугое пеленание вредным. Заметим, именно тугое пеленание, а не пеленание вообще. Вот целый перечень тезисов о вреде тугого пеленания:

- тормозит развитие двигательных функций;
- может спровоцировать дисплазию тазобедренных суставов;
- нарушает кровообращение, сдавливает легкие и замедляет обмен веществ;
- может способствовать снижению иммунитета из-за перегрева;
- ограничение движений отрицательно воздействует на нервную систему.

Бытует и такое мнение, что само по себе пеленание, ограничивая движения младенца, мешает его будущему развитию как свободной и полноценной личности. Но это уже

больше из разряда умозрительных заявлений, не имеющих научного подтверждения.

Вопрос пеленания как таковой много где уже стал не особо актуален. Сейчас вместо пеленок в основном используют спальные конверты, застегивающиеся на молнию или липучки. А кто-то вообще обходится без пеленок и конвертов. Но, как правило, все-таки удобно припеленать малыша на сон, а использовать конверты для многих слишком дорого. Большинство педиатров рекомендуют свободное пеленание, то есть такое, которое дает возможность свободного движения ручек и ножек. Пеленать свободным методом можно на сон, на прогулку и на время кормления. Есть два варианта такого пеленания: со свободными и закрытыми ручками.

### *Со свободными ручками*

Положите малыша на пеленку так, чтобы ее верхний край был ниже его ручек. Заверните сначала левый, потом правый край пеленки вокруг его животика, подоткнув их под спинку. Заворачивайте не туго, чтобы пеленка не сжимала животик малыша. Расправьте низ пеленки, чтобы не было складок, и заверните его поверх ножек. Перед тем, как завернуть, выпрямите ножки ребенка, чтобы внутри было больше свободного пространства для них. Боковые концы пеленки заправьте по бокам.

### *С закрытыми ручками*



Положите малыша на середину пеленки так, чтобы верхний край был на уровне его шеи. Положите его ручку на животик и, слегка придерживая ее, накройте углом пеленки так, чтобы край пеленки закрывал ручку и шейку. Угол пеленки заведите под попку. Проделайте то же самое с другой стороны. Не затягивайте сильно. Нужно, чтобы ручки малыша внутри могли двигаться. Расправьте низ пеленки и поднимите вверх, закрывая ножки. Не затягивайте туго, для ножек внутри должно оставаться свободное пространство. Подверните углы пеленки под ножки и закрепите их в складках.

# Малыш и стерильность

На вопрос чистоты и стерильности всего, что окружает младенца, сегодня есть разные взгляды. Довольно долго господствовало представление, что для ребенка первых месяцев жизни необходимы максимально стерильные условия. Современные специалисты во многом пересмотрели этот подход и пришли к другим выводам.

В основе культа стерильности лежит утверждение, что у новорожденного ребенка практически отсутствует иммунитет и он беззащитен перед микробами и инфекциями. Но ученые доказали, что это не совсем так. Сразу выделим особые случаи, когда ребенок родился недоношенным, ослабленным или с врожденной инфекцией. Тогда действительно необходим особый уход при максимальной стерильности. Но в общих случаях, малыши не так уж беззащитны и наша природа не так уж глупа. Родившийся ребенок изначально получает от мамы естественный пассивный иммунитет. И, конечно, вещества, обеспечивающие иммунитет, передаются малышу с грудным молоком.

Но еще важнее другое. Для развития иммунитета как раз необходим контакт с различными бактериями. И ограждая малыша от всего плохого, мы можем лишить его того, что хорошо и нужно для его организма. Многие специалисты утверждают, что излишняя стерильность вредна и только ме-

шает иммунитету развиваться. И это доказано научными исследованиями.

Конечно, все это не значит, что нужно вообще пренебрегать вопросом чистоты. Истина, как обычно, лежит посередине. Безусловно, нужно соблюдать адекватную чистоту, но не стоит слишком сходить с ума по поводу идеальной стерильности. Ее ведь на практике все равно добиться нереально. Давайте разберем подробнее, как обеспечить здоровую домашнюю среду для ребенка первых месяцев жизни.

О правильной организации пространства комнаты, где будет новорожденный, лучше подумать заранее. Комната должна быть достаточно светлой и проветриваемой. Детская кроватка не должна стоять на сквозняке, и желательно, чтобы температура воздуха вокруг нее была равномерной. Поэтому, по возможности, не ставьте кроватку у окна или двери, рядом с батареей отопления или печкой. Оптимальная температура воздуха для ребенка первых месяцев жизни:  $+20-22^{\circ}\text{C}$ . Влажность воздуха 50-70%. Многим знакома такая проблема, что в холодное время года батареи отопления в квартирах сушат воздух. Можно использовать бытовой увлажнитель воздуха или просто класть на батарею мокрое полотенце.

Если у вас в планах подготовить комнату под детскую, сделать небольшой ремонт и, например, перекрасить стены, постарайтесь сделать это заранее, чтобы полностью улетучились все вредные субстанции. И краску желательно исполь-

зовать максимально нетоксичную.

## **Уборка**

Перед прибытием новорожденного генеральная уборка квартиры, конечно, необходима. Влажную уборку детской комнаты в первый месяц жизни ребенка желательно делать хотя бы через день. Уборка только влажная: не подметайте пол сухим веником или щеткой, поднимающими пыль. Не стоит увлекаться сильнодействующими чистящими средствами. Они в самом деле убивают микробы, но могут быть вредны для ребенка и вызывать аллергию. Чистящие средства лучше использовать не чаще, чем раз в 2-3 дня, и выбирать безопасные: не содержащие хлора и не имеющие резкого запаха. Позже, когда ребенок начинает ползать, лучше не использовать средства для мытья полов.

## **Предметы и одежда**

Часто говорят, что в первые месяцы нужно стерилизовать бутылочки, молокоотсосы и прочее после каждого применения. Но согласно современному подходу, делать так необязательно. Простерилизовать действительно нужно перед первым использованием, а дальше просто как следует промыть водой. Стерилизовать же достаточно раз в несколько дней. Стерилизовать можно кипячением, в пароварке или купить специальный стерилизатор. Обычно кипятят в кастрюле несколько минут.

Для стирки детского белья и одежды нужно использовать только средства специальных детских серий, во избежание аллергических реакций. Если малыш склонен к кожной аллергии, то этими же средствами лучше стирать и одежду мамы и всех взрослых, которые тесно с ним контактируют. И даже так, при машинной стирке используйте дополнительное полоскание, чтобы их остатки удалялись полностью. Проглаживать одежду и белье утюгом после стирки и сушки весьма полезно для дополнительной дезинфекции. Но, опять же, это необязательно.

## **Гости и контакты**

Конечно, на первое время посещение младенца желательно ограничить и соблюдать все меры предосторожности. Но это не значит, что малыша нужно полностью изолировать и не допускать даже самых близких родственников весь первый месяц, а то и два. Здесь довольно сильны предубеждения, но для здорового малыша каких-то жестких медицинских запретов на этот счет не существует. Это индивидуальный вопрос, и лучше всего поступать так, как вам спокойнее. Но в любом случае, стоит идти от здравого смысла и не доходить до крайностей в страхе перед возможными инфекциями.

Все, кто посещает малыша и входит с ним в контакт, должны быть абсолютно здоровы и с чистыми руками. Лучше особенно поостеречься и, возможно, вообще отказаться от го-

стей в периоды всплеска респираторных инфекций, как правило, осенью и зимой. Также следует быть осторожными с визитами детей, ходящих в детский сад или школу, так как они чаще являются переносчиками инфекций. А вообще, в первый месяц действительно лучше допускать к малышу только близких родственников, а с прочим общением и гостями повременить.

Самим ходить в гости с малышом стоит начинать только с двух месяцев, посещать только небольшие компании людей и всегда не забывать уточнять, что там нет болеющих. Если малышу сделана прививка, то в течение трех дней после нее от гостей лучше воздержаться.

# Первые прогулки

## Когда начинать гулять с новорожденным

В общем случае, рекомендуется начинать прогулки не раньше второй недели жизни. Но это зависит от времени года, погоды и самочувствия малыша. Тут могут быть и другие индивидуальные факторы. Стоит посоветоваться на эту тему с врачом в роддоме. Летом, весной и осенью в хорошую погоду рекомендуется начинать выходить на улицу с 6-7 дня жизни ребенка. Зимой начинать лучше только с 2 недель, если температура воздуха не ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  и нет сильного холодного ветра.

## Сколько гулять в первые месяцы жизни

Первая прогулка с новорожденным предпочтительно должна длиться всего 10-15 минут. Далее каждый день увеличивайте ее на 5-10 минут, постепенно доводя до примерно часовой прогулки. Это, конечно, условно и зависит от погоды.

Летом рекомендуется гулять 2,5-3 часа в день, разделив это на 2-3 прогулки. Если днем жарко, то желательно гулять утром и вечером. Весной и осенью можно гулять столько же или немного меньше по времени, разделив это на 2 прогулки. Зимой, в минусовую температуру, предпочтительно гулять в целом не более полутора часов в день, разделив это

на два выхода не более 45 минут каждый. При температуре воздуха ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  или при ветреной холодной погоде можно заменить прогулку проветриванием детской комнаты или сном на балконе или в лоджии.

Гулять с грудничком желательно после кормления, так он будет лучше спать на улице. Оптимально для прогулки время его дневного сна. По возможности, конечно, выбирайте спокойные места и зеленые зоны подальше от шумных дорог. Нежелательно долго гулять в дождь, даже если ребенок в коляске с дождевиком. Дождевик создает парниковый эффект, от которого ребенок быстро потеет. В холодное время года, когда нужно надевать теплую одежду, сначала оденьтесь сами, а потом оденьте малыша. Иначе, пока вы одеваетесь, он может перегреться и вспотеть. И перед прогулкой не забудьте одеть ему чистый подгузник.

## **Воздействие солнца**

В принципе, солнца бояться не нужно, солнце – это жизнь. Под воздействием солнечных лучей в организме образуется витамин Д, необходимый для усвоения кальция и нормального роста костей и зубов. Солнце предотвращает развитие у ребенка рахита. Но при чрезмерном нахождении на солнце перегрев и ожоги кожи у малыша могут случиться гораздо быстрее, чем у взрослого. Дело в том, что кожа новорожденного очень нежная и еще не приспособлена к воздействию прямого солнечного света. Поэтому в первые месяцы жизни,



особенно, если они приходится на лето, ребенку безопаснее быть в тени или под рассеянным светом. Нежелательно находиться с ребенком на жарком солнце с 11 до 17 часов. Обязательно прикрывайте ему головку, чаще давайте ему пить, на пляже используйте детский солнцезащитный крем.

# Первые беспокойства

## Желтушка новорожденных

Если вы увидели, что у вашего малыша в первую неделю жизни кожа лица и белки глаз приобрели желтоватый цвет – не пугайтесь, это всего лишь желтушка (по-научному, неонатальная желтуха). Это не болезнь, а естественное состояние, которое заметно примерно у 60% новорожденных. Желтоватый цвет связан с высоким уровнем пигмента, называемого билирубином. Желтизна кожи обычно видна на лице, потом спускается на шею и грудь. Она, как правило, возникает на второй или третий день жизни и исчезает сама через несколько дней.

Желтушка новорожденных почти всегда безвредна и не требует никакого лечения. Но, хоть и очень редко, все же бывают патологические признаки, которые необходимо вовремя распознать. Вот в каких случаях стоит озаботиться:

- если желтушка появляется в первый день жизни;
- если желтушка длится больше двух недель у здорового доношенного малыша;
- если кожа на всем теле становится желтоватой, включая животик, ручки и ножки;
- если видно, что малыш плохо себя чувствует, и у него темно-желтый цвет мочи.

В таких случаях сразу обращайтесь к доктору. Патологи-

ческое течение желтушки обычно лечится сеансами фототерапии. Но, в принципе, такое бывает очень редко.

## **Себорейные корочки**

Это еще одно частое явление, когда головка малыша покрывается шелушащимися желтоватыми чешуйками и корочками. Оно называется себорейным дерматитом или проще молочными корочками. На английском, в дословном переводе, себорейный дерматит забавно называют «колыбельной шапочкой» («cradle cap»). Он проявляется у многих малышей в первый месяц жизни и проходит сам в течение нескольких месяцев или даже недель. Явление это естественное и безвредное, но внешне может выглядеть некрасиво.

Причина появления молочных корочек до сих пор точно не определена. Считается, что это связано с возрастными особенностями работы сальных и потовых желез. Есть и распространенное представление, что это якобы связано с плохой гигиеной, с перегревом головы из-за того, что нерадивые родители слишком много держат малыша в шапочках и чепчиках, а также, что это связано с аллергией. Но все это, скорее всего, не соответствует действительности, так как четких доказательств ничему этому нет.

Если корочек немного, и они проявляются несильно, вы можете вообще ничего с этим не делать. Если же все это в сильной степени, тогда стоит аккуратно убирать корочки. Что однозначно делать не следует – это соскребать их ногтем

или жесткой расческой. Так вы можете только повредить кожу и занести инфекцию. Убирать корочки нужно с помощью мягкой расчески-щетки.

Есть специальные детские кремы от молочных корочек, но можно использовать и обычное растительное масло. Смажьте головку малыша кремом или маслом, для лучшего размягчения можно надеть сверху тонкую шапочку. Подержите примерно полчаса и потом аккуратно промассируйте кожу детской расческой-щеткой. Вымойте ребенку голову детским шампунем и после этого еще раз пройдитесь щеткой. Выполнять эту процедуру каждый день не нужно, лучше делать это не чаще двух раз в неделю.

Обратиться к врачу стоит, если корочки не проходят долго и нет улучшений, а также если дерматит распространился на лицо и тело ребенка. Врач определит нужный курс лечения и пропишет подходящую медицинскую мазь.

## **Опрелости**

В отличие от себорейных корочек, опрелости у малыша могут доставлять гораздо больше дискомфорта. Они появляются в местах кожных складок: в паху, между ягодицами, внизу животика, а также в подмышках, у шеи и за ушами. В основном, конечно, появление опрелостей связано с подгузниками. Но могут быть и другие причины, такие как кожные инфекции, реакция кожи на химические раздражители или на новую пищу.

Что делать, чтобы не было опрелостей? Ежедневно осматривайте кожу ребенка на предмет покраснений и обрабатывайте ее в складках детским кремом или мазью от опрелостей. Делайте это после каждого купания и при смене подгузника. Своевременно меняйте подгузники и при их смене хотя бы пару минут давайте коже дышать. Выбирайте правильный размер подгузников и при надевании как следует расправляйте складочки, чтобы не натирали. Чаще купайте малыша и после купания давайте его коже возможность как следует высохнуть. Одевайте малыша в свободную, не натирающую одежду из натурального материала. Не перегревайте и не укутывайте слишком сильно. Стирайте одежду и белье ребенка только специальными детскими средствами. В детской кроватке не должно быть клеенок и целлофана, все только на тканой основе.

Обязательно обратитесь к врачу, если опрелость сильная, с трещинами на коже, гнойничками и язвами, если малыш при этом беспокойный, постоянно плачет или у него температура.

## **Колики**

Как видится многим, вот он первый настоящий кошмар новоиспеченных родителей. Но нужно понимать, что младенческие колики – это не болезнь, а возрастная норма, и через это проходят большинство. Давайте разберемся, что такое колики, как их распознать и что делать, чтобы легче

пережить этот период.

Согласно медицинскому определению, младенческие колики – это долгие, интенсивные приступы плача у здорового на вид ребенка, но показывающие, что он испытывает сильную боль. Принято связывать их с болями в животе из-за особенностей газообразования в толстом кишечнике, вызывающих спазмы мышц. Колики обычно начинаются с возраста 2-3 недель и заканчиваются в возрасте 3-4 месяцев.

### ***Как распознать колики***

Тут нужно понимать, что младенец может плакать по многим другим причинам, и стоит убедиться, что это именно колики, а не что-то другое. Каковы их характерные признаки? Прежде всего, при коликах плач резкий, громкий и продолжительный. Он, как правило, внезапно начинается и так же внезапно заканчивается. Обычно это происходит примерно в одно и то же время дня, чаще вечером или во второй половине дня, и после кормления. Приступ в целом может продолжаться около 3 часов и повторяется, по крайней мере, 3 раза в неделю. Во время приступа малыш подтягивает ножки к животику, выгибает спинку и сжимает кулачки. У малыша плотный на ощупь и вздутый животик и могут отходить газы.

Если эти симптомы сопровождаются рвотой, запором или поносом, температурой выше 38, или если малыш при этом плохо набирает вес, то обязательно покажите его врачу. Любой из этих симптомов может означать, что это не колики, а

инфекционное заболевание или что-то еще.

### ***Причины колик***

Точные причины колик научно до сих пор не установлены. В принципе, колики объясняют незрелостью желудочно-кишечного тракта у младенца. Но также довольно популярно мнение, что колики связаны с какими-то неправильными действиями мамы. Часто говорят о неправильном кормлении, которое способствует повышенному газообразованию у малыша. Тут имеется в виду неправильное прикладывание к груди, из-за чего ребенок заглатывает воздух, и слишком короткие кормления, при которых ребенок получает только переднее молоко. Также указывают на неправильное питание кормящей мамы и на целый ряд продуктов, способствующих коликам.

Здесь нужно понимать, что это всего лишь гипотезы, не имеющие точного подтверждения. На практике обнаружены некоторые закономерности, но они условны. Не спешите принимать их за аксиому и терроризировать себя ограничениями. В конце концов, колики – это естественное явление, которое нужно просто пережить.

### ***Что делать во время колик для их облегчения***

Массируйте малышу животик круговыми движениями по часовой стрелке. Прикладывайте к животику теплую пеленку или одеяло. Положите малыша на спинку и прижимайте

его ножки к животику, сгибая и разгибая их. Возьмите ребенка на руки и прижмите его животиком к своей груди. Носите его так и укачивайте. Лягте на спину и положите малыша животиком к себе на живот. Лучше всего, чтобы был контакт кожа к коже. Может помочь успокаивающая музыка и звуки. Отвлечь и успокоить малыша помогает и прогулка.

Существуют различные препараты от колик. Наиболее популярны Боботик и Эспумизан. Также при коликах традиционно дают малышу попить укропную воду, однако не все педиатры уверены в ее эффективности. Прежде, чем что-то давать малышу, посоветуйтесь с врачом.

Еще одно традиционное средство при сильных коликах – использовать газоотводную трубочку. У современных педиатров об этом неоднозначное мнение, тем более что прямая связь колик с газообразованием научно не доказана. Но если врач все-таки посоветовал использовать трубочку, нужно делать это аккуратно, чтобы не повредить слизистую. Трубочка должна быть абсолютно чистой. Смажьте наконечник детским кремом или вазелином и аккуратно введите ее в задний проход не более, чем на 2 см. Врачи советуют использовать трубочку не слишком часто, не более двух раз в день.

### ***Как уменьшить и предотвратить колики***

Тут эффективность всех методов условна, так как они, по большому счету, строятся на гипотезах. Поэтому их лучше воспринимать не как панацею, а как варианты, которые стоит



пробовать, и они, возможно, помогут. Вот рекомендации для тех, у кого малыш на груди:

- Правильный захват груди при кормлении, чтобы ребенок не заглатывал воздух.

- Кормите достаточно долго, чтобы малыш полностью наелся (пока сам не отпустит сосок).

- После кормления несколько минут держите ребенка вертикально столбиком.

- Почаще выкладывайте малыша на животик перед кормлением. Также перед кормлением 2-3 минуты делайте массаж животика: круговые движения по часовой стрелке, несколько раз согните ножки малыша и прижмите их к животу.

- Попробуйте исключить из своего рациона следующие продукты: молоко и кисломолочные продукты, капуста, бобовые, изюм, кукуруза, лук, помидоры, орехи, сладкое и острое.

- Считается, что полезно пить травяные чаи с фенхелем, мелиссой или анисом.

# Продолжаем путь

## Как успокоить плачущего малыша

Главное, что здесь нужно понимать – это то, что плач младенца есть явление совершенно естественное и не стоит его пугаться. Плач – это первый язык ребенка, на котором он выражает свои нужды. Изначально плач малыша звучит одинаково, но со временем вы сможете распознавать его разные интонации, выражающие разные потребности.

Итак, по каким причинам ваш малыш может плакать:

- голоден;
- устал и хочет спать;
- грязный или мокрый подгузник;
- ему слишком жарко или наоборот холодно;
- перевозбужден;
- чувствует тревогу или страх;
- боль от колик, газов или болит что-то еще.

Если причина плача не такая, которую вы можете сразу распознать и устранить, как например грязный подгузник, то есть разные способы успокоить плачущего малыша. Главное – сделать так, чтобы он чувствовал себя максимально комфортно и безопасно. Возьмите его на руки и мягко прижмите к себе. Укачивайте его в руках или в колыбельке. Завер-

ните малыша в пеленку или в одеяло.

Чаще всего бывает действенным чем-то отвлечь ребенка. Это может быть игрушка, погремушка, а может быть и ваш мягкий голос, успокаивающая музыка или так называемый белый шум. Что такое белый шум? Говоря просто, это равномерный шум, который действует успокаивающе, например, шум дождя, водопада, прибоя или близкий к этому искусственный шум. Варианты белого шума вы можете скачать и включить на телефоне. Или такой шум может создавать вентилятор, фен, стиральная машина, либо телевизор, включенный на нейтральном канале. Успокоить малыша также может легкий массаж, теплая ванна или прогулка на свежем воздухе. В общем, способов много, нужно пробовать разные и подходить к этому творчески.

Категорически нельзя трясти младенца, чтобы он успокоился. Бывает, что он долго не успокаивается, и страшно хочется сделать это от усталости и бессилия. Но держитесь и не позволяйте себе такого. Дело в том, что младенцам трудно удерживать голову из-за еще слабых мышц шеи, и тряска может вызвать повреждение мозга.

Бывает очень важно определить, связан ли плач малыша с какими-то безобидными причинами, или дело в чем-то серьезном и опасном. Сразу везите ребенка к врачу или звоните в скорую, если его продолжительный плач сопровождается высокой температурой, затрудненным дыханием, дрожью в теле, посинением или побледнением кожи, пятнами или

красной сыпью на коже и другими тревожными признаками.

# **Выкладывание на животик**

Это популярная и действительно очень полезная практика для первых месяцев жизни. Выкладывание малыша на животик способствует правильному формированию и укреплению костей и мышц, развивает двигательную активность, моторику и навыки ползания, способствует лучшему пищеварению и отхождению газов. Также выкладывание хорошо влияет на психоэмоциональное развитие: на животике младенец активнее изучает окружающий мир.

Насчет того, когда начинать выкладывать на животик, мнения специалистов разделяются. Одни считают, что начинать выкладывание можно только когда заживет пупочная ранка. Другие – что можно этого не дожидаться и выкладывать чуть ли не с первых дней жизни. Просто нужно учитывать то, как идет процесс заживления пупка, и реакцию ребенка. Если пупочная ранка плохо заживает, и у малыша болезненная реакция, тогда с выкладыванием лучше подождать, пока все окончательно не заживет. Да и просто, если вам так спокойнее, выкладывайте примерно с 3 недель. Практиковать выкладывание на животик стоит до тех пор, пока малыш не начнет сам переворачиваться, то есть примерно до 3 месяцев.

Сначала лучше выкладывать всего на 10-15 секунд. Если ребенок реагирует спокойно, постепенно увеличиваем вре-

мя до 2-3 минут. Первую неделю выкладываем 1 раз в день, потом увеличиваем до 2-3. Примерно с месяца рекомендуется выкладывать 3 раза в день по 2-3 минуты. Можно и чаще, ориентируясь на состояние и реакцию ребенка.

Выкладывать на животик лучше всего примерно в одно и то же время, например, утром, днем после прогулки и вечером перед купанием. Не стоит выкладывать, когда малыш уставший, голодный или хочет спать. Не выкладывайте сразу после кормления, так как может срыгнуть.

Выкладывайте малыша на пеленку или простыню, постеленную на ровную и устойчивую поверхность. Можно постелить пеленку на пол, если тепло и нет сквозняков. Малыша выкладывайте голым, без одежды и подгузника, чтобы ничего не стесняло его движений. Лучше всего начинать выкладывать к себе на живот, кожа к коже, так малышу наиболее комфортно. Если реагирует хорошо, далее пробуйте выкладывать на кровать или пеленальный столик. При выкладывании не оставляйте малыша без присмотра, даже на несколько секунд. Контролируйте его движения, следите, чтобы он не упал с высоты и не уткнулся носиком в мягкую поверхность. Также малыш не должен при этом засыпать. Во время выкладывания и перед ним ласково разговаривайте с ребенком, поглаживайте его.

Если малышу не нравится выкладывание, попробуйте отвлечь его яркой игрушкой, погремушкой или звуками. Можно выкладывать на разные поверхности: гладкую или пуши-

стую, теплую или прохладную, разного цвета. Это развивает тактильные ощущения и позволяет узнать, какая поверхность для ребенка более комфортна. Если никакие способы не действуют и реакция негативная, не принуждайте. Возьмите на руки, успокойте и попробуйте еще раз позже.

Если малыш при выкладывании на животик долго, не переставая, плачет, это может говорить о болевых ощущениях в органах, мышцах или суставах. Если он при каждом выкладывании заметно становится вялым, это может указывать на неврологические нарушения. В таких случаях прекратите выкладывание и проконсультируйтесь с врачом.

# Здоровый сон ребенка

## Возрастные нормы сна

Новорожденные спят почти все время, просыпаясь в основном только для кормления. Потом малыш постепенно начинает все дольше бодрствовать, и при этом так же постепенно у него складывается свой естественный примерный режим сна. Все ли в порядке со сном у ребенка – этот вопрос нередко становится предметом ложных тревог родителей. Прежде всего, тут нужно понимать, что считается нормальным.

Существуют усредненные нормы детского сна, но тут многое зависит от индивидуальных особенностей ребенка, его характера и темперамента. Даже если ребенок, например, спит меньше условной нормы, но при этом здоров, хорошо себя чувствует и активен днем, значит у него со сном все в порядке.



### Приблизительные нормы сна

Возраст	Всего сна в сутки	Ночной сон	Дневной сон
новорожденный	18-20 ч	9-10 ч	9-10 ч, по 5-6 раз
1-2 мес.	16-18 ч	8-10 ч	7-9 ч, по 3-4 раза
3-4 мес.	15-17 ч	10-11 ч	5-6 ч, по 3 раза
5-6 мес.	14-16 ч	10-11 ч	4-5 ч, по 2-3 раза
7-9 мес.	13-14 ч	10-11 ч	3-4 ч, по 2 раза
10-12 мес.	12-14 ч	10-11 ч	2-3 ч, по 2 раза
1-2 года	12-14 ч	10-11 ч	2-3 ч, по 1-2 раза
2-4 года	11-13 ч	10-11 ч	1-2 ч, 1 раз
старше 4 лет	10-12 ч	9,5-11 ч	1 сон или нет

Потребность в дневном сне также индивидуальна. В принципе считается, что он нужен до 5-6 лет, но нередко дети уже к 3 годам перестают спать днем. Если ребенок при этом здоров, активен и гармонично развивается, значит для него это тоже нормально.

### Условия для хорошего сна

Есть целый перечень факторов, способствующих здоровому сну. Прежде всего, ребенок хорошо спит, когда он сыт. Сон и кормление тесно взаимосвязаны, особенно в первые месяцы жизни. Также важны комфортные условия в помещении: проветренное, температура воздуха +20-22°C, влажность не ниже 50%, воздух не должен быть сухим и жарким.

Ребенок должен спать в удобной, не жаркой, не жмущей и не натирающей одежде. Рекомендуется постепенно вырабатывать цикл дневного и ночного сна, хотя бы примерный режим. Для дневного сна совсем не обязательна полная тишина и темнота, не нужно ходить на цыпочках и затемнять помещение. На ночной сон действительно необходима тишина.

### **Режим сна и укладывание спать**

Режим сна ребенка может быть примерным, но ему желательно следовать. Это относится и к дневному сну, но прежде всего, к ночному. Считается, что наилучшее время отхода ко сну для детей до 3 лет – не позже 8 вечера, для детей старше 3 лет – не позже 9 вечера. За час до этого не стоит будоражить ребенка активными играми, только что-то тихое и спокойное.

Чтобы способствовать готовности ребенка ко сну и легче его укладывать, полезно ежедневно совершать одни и те же действия. Их обычно называют ритуалом перед сном или ритуалом укладывания. Это действительно как ритуал из определенных действий в четкой последовательности. Например, так: купание, легкий массаж, кормление грудью, убаюкивание и пение колыбельной. Или, как другой вариант: купание, одевание на сон, рассказывание сказки на ночь, укладывание в кроватку, убаюкивание.

Начинать практиковать ритуал отхода ко сну можно уже с полутора-двух месяцев. К нему стоит подходить творче-

ски. Вы можете придумывать свои комплексы действий, что у вас лучше получается и имеет лучший эффект. И, конечно, ритуал будет меняться по мере роста ребенка. Неизменным должен оставаться принцип: вы делаете это каждый вечер примерно в одно и то же время.

Существуют разные способы облегчить укладывание ребенка и его засыпание. Главное здесь – это вовремя распознавать сигналы, что малыш хочет спать, и именно в этот момент делать то, что поможет ему заснуть. На практике вы быстро этому научитесь.

Сигналы, что хочет спать:

- зеваает;
- трет глаза, уши и голову;
- смотрит в сторону и не реагирует на вас;
- становится беспокойным и делает резкие движения;
- плачет или хнычет.

Лучше всего класть ребенка в кроватку, когда он уже сонный, но еще не заснул. Малыши, которые на груди, обычно всегда засыпают с грудью. Если ребенок трудно засыпает, можно использовать разные успокаивающие способы. Кроме традиционного убаюкивания, это могут быть и другие релаксирующие звуки или белый шум. Может помочь и пеленание, если вашему малышу так комфортно. Если ребенок расположен к соске, она тоже может стать неплохим помощником. Только лучше не оставлять соску на весь сон, а аккуратно ее вытаскивать, когда малыш уже заснул и перестал со-

сать. После полугода некоторые дети любят засыпать с мягкой игрушкой, которая дает им чувство комфорта и защищенности.

## **Ночные пробуждения**

Частые ночные пробуждения малыша могут стать сущим мучением для родителей. Но что поделаешь – чем младше ребенок, тем чаще он просыпается ночью, и это нормально. У младенцев еще совсем другая физиология и по-другому соотносятся фазы сна, чем у взрослых. Для новорожденного нормально просыпаться по 4-5 раз за ночь, для годовалого ребенка 1-2 раза за ночь. Чаще всего малыш просыпается из-за того, что он голоден или из-за того, что ему жарко или холодно. Конечно, это может быть связано и с коликами, и с режущимися зубками, и с такими факторами, как скачки роста, да и просто с индивидуальными особенностями темперамента ребенка.

# 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.