

ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА жизни ребенка

Режим дня и кормление

- Строгого режима придерживаться не стоит — важно обращать внимание на биоритмы ребенка
- Кормление: по требованию
- Первый месяц жизни малыша — это период адаптации: ребенок просыпается и просит есть каждые 1–1,5 часа
- После кормления младенца надо подержать вертикально («столбиком») — 10–30 минут
- К третьему месяцу: промежутки между кормлениями достигают 3 часов
- Срыгивания в пределах нормы — до одной столовой ложки

РОДЫ
в Москве

Ежедневный уход за новорожденным

ВАЖНО, чтобы все гигиенические процедуры проводились **чистыми руками**. Кроме того, нужно чтобы **ногти были коротко подстрижены**, чтобы не поцарапать нежную кожу малыша.

Утренняя гигиена:

Лучше проводить до первого кормления. Для умывания используются стерильная вата, детская или кипяченая вода

- Для каждого глаза отдельная ватка
- Глаза протирают от внешнего к внутреннему уголку
- Для очистки носа из ваты делают фитиль, смазывают его в кипяченой воде или вазелиновом масле
- Обработка наружного слухового прохода проводится с помощью специальных палочек с блокаторами
- Ногти младенцу на руках стригутся полукругом, а на ногах — ровным срезом

Воздушные ванны и выкладывание на живот:

- Перед кормлением **2–3 раза в день**
- Начинать можно с рождения
- Время от **1–2 до 10 минут** в зависимости от состояния ребенка

Уходоые средства

- Детские кремы с д-пантенолом следует наносить под подгузник, на сухую кожу и в складки кожи
- Масла использовать крайне редко и с осторожностью
- Присыпка нужна, когда есть опрелости или влажные участки кожи



Подмывания:

- После мочеиспускания промыть малыша под проточной водой без мыла
- Влажные салфетки допустимы только в особых случаях (например, на прогулке)
- После дефекации подмыть с мылом
- Девочек подмывают спереди назад

Интимная гигиена:

- **Девочкам** удаляют остатки смазки с половых губ стерильной ваткой, смоченной в вазелиновом масле
- **Мальчикам** при утренней гигиене капают каплю масла на головку члена, слегка отодвигая крайнюю плоть, но не оголяя головку полностью (подробнее читайте в статье)



Купание новорожденного:

- Каждый день в обычной воде без добавления трав
- Использовать мыло можно **до 2 раз в неделю**, шампунь — один раз
- Все средства должны быть с **нейтральным pH**
- Оптимальная температура воды — **36–37 °C**
- Для быстрой адаптации малыша можно завернуть в пеленку и опускать в воду постепенно, начиная с ног
- После купания нанести крем или средство, которое восстанавливает кожу (например, с пантенолом)
- Купать лучше перед сном
- Детскую ванночку следует мыть раствором соды перед каждым купанием

КАК БЕСПЛАТНО РОДИТЬ В МОСКВЕ, НЕ ПРОЖИВАЯ В СТОЛИЦЕ?

Узнайте о преимуществах столичных роддомов на сайте проекта «Роды в Москве»

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

roddom.msk.ru