

«Счастливая мама – счастливый малыш». Как правильно ухаживать за ребенком с первых дней жизни и позаботиться о себе?

Первый месяц жизни новорожденного, развитие и уход за ним волнуют маму не меньше, чем космонавта - предстоящий полет. Даже у опытных родителей закрадываются сомнения, а все ли они делают правильно. Что же говорить о маме, у которой первенец. На самые волнующие родителей вопросы ответила главная акушерка перинатального центра Областной детской клинической больницы Дарья Геннадьевна Коренная.

Кор.: Почему в первые месяцы нужно держать ребенка на руках как можно чаще?

Д.К.: Для новорожденного малыша тесный тактильный контакт с матерью является как психологической, так и физиологической потребностью. Ношение ребенка на руках имитирует образ утробы, в которой он находился 9 месяцев. Это создает ощущение безопасности – базовой потребности новорожденного. Еще один важный момент – кожный контакт с родителем. Когда мама держит ребенка на руках, идет осеменение полезной микрофлорой. С помощью прикосновений мама помогает малышу познакомиться с возможностями своего тела, осознать его границы и научиться им владеть.

Кор.: Как правильно носить новорожденного ребенка, чтобы не причинить вред его здоровью?

Д.К.: Необходимо бережно запустить ладонную часть руки под шейную область ребенка. Важно зафиксировать ребенка в нескольких точках: под голову и одновременно за спинку. После чего можно аккуратно поднять и прижать ребенка к себе. Один из приемов для ношения новорожденного на руках – это на плече. Ребенка нужно взять вертикально, параллельно своему телу, при этом придерживать головку, поднять его на уровень плеч. Положить его голову себе на плечо. Одной рукой поддерживать его голову и шею, а другой рукой – прижать к себе в области таза.

Кор.: Как маме правильно реагировать на детский плач?

Д.К.: Плач – это первая естественная биологическая реакция ребенка на внешние раздражители. Сигнал к действию для родителя. Если ребенок заплакал, значит он просит помощи взрослого в удовлетворении основных потребностей: в еде, безопасности или комфорте. Ребенок первого года жизни себя отождествляет с матерью, он является ее частью. Грудничок еще не умеет говорить, поэтому плач — единственный для него способ донести до мамы свои пожелания. Задача родителя — понять и помочь.

Кор: Ребенку месяц: развитие и уход за мальчиком предполагает какие-то особенности в сравнении с новорожденной девочкой?

Д.К.: Есть единые правила ухода за новорожденным. Одним из которых является соблюдение гигиенических процедур: купание в теплой воде не выше 37,5 градусов раз в сутки, утреннее умывание личика, рук и ног, животика и паховой области. Девочек нужно подмывать спереди назад. Мальчиков, кстати, тоже. Хотела бы отметить, что часто родители задают вопросы о вреде подгузников для мальчиков. Есть разные точки зрения. Но если регулярно менять подгузники каждые 3-4 часа и периодически его снимать, чтобы дать возможность воздуху попасть на кожу, то проблем возникнуть не должно.

Кор.: Почему же в первые месяцы ежедневный уход за ребенком влияет на его психическое и физическое развитие?

Д.К.:Что входит в уход: прикосновение, умывание, кормление, поглаживание. Как я уже говорила, ребенок отождествляет себя с мамой. Мама обеспечивает удовлетворение основных потребностей: питание, безопасность, комфорт и любовь. Положительные эмоции очень важны для младенца. Важно гладить ребенка, прикасаться к нему. Максимальная психологическая и физическая близость создает условие для развития. Любые ощущения поступают в головной мозг, где формируются определенные нейронные связи. В первый год жизни ребенка происходят колоссальные изменения в развитии головного мозга.

Кор: Кроме малыша, мама не должна и о себе забывать. Скажите, почему после роддома мамам нельзя принимать ванну?

Д.К.: Первые 42 дня после родов женщина называется – родильница. В течение этого времени происходит уникальная трансформация организма после девяти месяцев беременности. В это время заживает раневая поверхность, где ранее находилась плацента, идет закрытие канала шейки матки. В течение двух месяцев после родов горячую ванну принимать не рекомендуется, поскольку появляются риски инфицирования и развития послеродового кровотечения. Это также касается купания в бассейнах и открытых водоемах. А еще не рекомендуется посещать в этот период бани и сауны.

Кор: Какой диеты нужно придерживаться маме в первые месяцы после родов?

Д.К.: Этот вопрос один из самых популярных у молодых мам. Что есть? Как питаться? Уже на протяжении продолжительного времени существует мнение, что специальной диеты для кормящей матери нет. Важен баланс с

уклоном в сторону правильного питания: достаточный набор белков, жиров, углеводов и микроэлементов. Не менее важно соблюдение водного режима - это употребление 1,5 – 2 литров воды в день. В первые 3-4 месяца после родов желательно употреблять больше пищи, прошедшей термическую обработку. К вопросу о диете нужно подходить, исходя из индивидуальных особенностей организма.

Кор: Верно ли высказывание счастливая мама – счастливый малыш? Каких основных правил должна придерживаться молодая мама, чтобы поддерживать свое психоэмоциональное состояние в норме?

Д.К.: Безусловно. Всем семьям я рекомендую пройти курсы подготовки к родам и уходу за новорожденным ребенком. Когда у родителей есть инструменты и знания о том, как ведет себя ребенок, существенно легче. Уровень тревожности у молодых мам зачастую появляется от незнания того, что же делать в различных ситуациях с малышом. Перед выпиской из роддома обязательно нужно продумать, как будет организовано спальное место мамы и ребенка, где будет находиться детская кроватка. Нужно сделать для себя и малыша комфортное пространство для того, чтобы минимизировать, особенно в ночной период времени, передвижение по комнате. Для нормализации психоэмоционального состояния необходимо пересмотреть свое отношение к жизни. Нужно понимать, что ребенок вносит кардинальные изменения в существующую реальность. Мамочки обязательно должны вовлекать в мероприятия по уходу за ребенком членов семьи, чтобы у них была возможность отдохнуть. Для женщины в первые дни после родов свойственны колебания настроения, это нормально. Но нужно обращать внимание на свое состояние в случае, если плохое настроение и хандра продолжают долгое время. Это уже повод для обращения к психологу или психиатру. Важно не пропустить тревожные звоночки послеродовой депрессии.

Кор: Сейчас появилось очень много тематических групп в соцсетях. И почему-то именно туда в первую очередь обращаются молодые мамы, если у них или с ребенком случается какая-то беда. Это странно, когда у двухмесячного малыша рвота несколько дней, а мамаша строчит запросы в соцсетях вместо того, чтобы идти к врачу. Что бы вы посоветовали всем приверженцам современных пабликов и мессенджеров?

Д.К.: Ребенок может проявлять разные признаки нездоровья. При повышенной температуре, снижении активности (повышенной сонливости) отказе от пищи, изменении цвета кожи (бледности, яркой желтушности, цианотичности), различных высыпаниях нужно обязательно обратиться к врачу. Обязательно! Родители должны понимать со всей ответственностью,

что сначала ребенок должен получить высококвалифицированную медицинскую помощь. А уже после этого можно читать все, что написано в интернете. Первым делом обращаемся к врачу – эту аксиому должен знать каждый.