

# Полезные советы педиатра

или

## что должна знать каждая мамочка

Ухаживая за крохой, все время спрашиваете себя: все ли я делаю так, как надо? А малыш каждый день подкидывает вам новые поводы для вопросов и сомнений. Бывают моменты, когда вовремя полученный совет просто бесценен!

### **1. Используйте разумно детскую косметику**

Детский крем, масло, присыпка, гигиенические салфетки с особой пропиткой, мыло с антибактериальными свойствами — чем только заботливые мамочки не обрабатывают детскую кожу в течение дня! Если ребенку уже исполнилось 3 месяца и у него нет опрелостей или диатеза, никакая специальная косметика не нужна — достаточно ежедневных купаний и воздушных ванн. Не наносите на детскую кожу слишком много детского масла или крема, и не упаковывайте малыша сразу вслед за этим в подгузник..

### **2. Не поднимайте по лестнице коляску вместе с ребенком!**

Это небезопасно и для вас, мамочка, и для ребенка. В доме нет лифта или он временно не работает? Пусть кроха лучше немного побудет одетым дома, пока вы несете коляску вниз или вверх. Только кладите малыша так, чтобы не мог упасть или скатиться на пол, даже если вам кажется, что он еще этого не умеет. Не поднимайте коляску одной рукой в скособоченном положении — беритесь за нее двумя руками, несите, а еще лучше толкайте перед собой, равномерно распределив вес. Тогда боль в спине вас не побеспокоит.

### **3. Не кладите сахар в водичку, которой поите малыша!**

Во-первых, этим вы не достигнете цели: сладкие напитки плохо утоляют жажду. Во-вторых, приучите ребенка к сладкому вкусу, на котором в раннем возрасте лучше не акцентировать внимания, и тогда от обычной воды дитя будет возмущенно отказываться. В-третьих, перегрузите поджелудочную железу, отвечающую за усвоение сахара, и повысите шанс ребенка со временем заболеть диабетом.

### **4. Гасите свет в комнате вашего крохи**

Многие мамочки оставляют в детской на всю ночь гореть ночник или даже специальную синюю лампочку, ввинченную в люстру. Считается, что она успокаивает малыша и мягче действует на глазки. Однако это не так. Ночное освещение не слишком полезно для детей, особенно самых маленьких. Постоянный искусственный свет снижает уровень гормона мелатонина, который регулирует биоритмы сна и бодрствования младенческого организма. В результате ход биологических часов нарушается, малыш начинает хуже себя чувствовать, капризничает днем, плохо засыпает вечером и часто просыпается ночью. Чтобы добиться крепкого сна, выключайте в детской все источники света, даже ночничок!

### **5. Поворачивайте с боку на бок!**

Американские педиатры подсчитали, что примерно у одного из шестидесяти младенцев формируется плоский затылок, потому что они подолгу лежат на спинке и страдают от недостатка витамина D. Не забывайте давать этот ценный витамин крохе — ведь при его дефиците детские косточки становятся мягкими, а затылочек — плоским, и обязательно переворачивайте малыша с одного бока на

другой, пока он не научится делать это самостоятельно. Плоский затылок не только не украшает кроху, но и плохо отражается на его нервной системе. Из-за деформации черепа может нарушиться кровоснабжение и формирование головного мозга, что чревато задержкой психомоторного развития.

### **6. Кормите грудью, даже если заболели!**

Многие мамочки, загрипповав, опасаются давать крохе грудь в таком состоянии. Вероятность заражения, конечно, существует, но только не через молоко — ведь вирусы простуды и гриппа передаются воздушно-капельным путем. Кормите малыша в маске из сложенной в 5-6 слоев марли и меняйте ее несколько раз в течение дня (использованные — кипятите). Постарайтесь сделать так, чтобы кто-то из домашних смог заменить вас на время болезни — гулял с ребенком, переодевал и купал его, делал ему массаж. Если заниматься младенцем, кроме вас, некому, придется ухаживать за ним тоже в маске.

### **7. Вешайте игрушки повыше!**

Детские игрушки вешать стоит выше. Гирлянду из ярких погремушек в коляске и кроватке подвешивайте на расстоянии вытянутой руки младенца. Картинки в первых книжках-раскладушках, которые вы дадите младенцу во втором полугодии, должны быть очень крупными! Дело в том, что из-за возрастных особенностей конструкции глаза дети рождаются дальнорезкими (норма — до +3 диоптрий).

Чем младше ребенок, тем меньше продольный размер глазного яблока — у малышей оно приплюснутое, а не круглое, как у взрослых, отсюда и особенности глазной оптики. При дальнорезкости нельзя рассматривать мелкие предметы вблизи — это прямой путь к косоглазию!

### **8. Давайте лекарство правильно!**

Обычно грудничкам выписывают его в порошках, но если нужный препарат есть в домашней аптечке, педиатр скажет, какую часть таблетки давать ребенку. Обязательно поинтересуйтесь, чем ее разводить: некоторые средства теряют эффективность, когда их смешивают с молоком, а другие, напротив, дают только вместе с ним. Отделив кусочек от таблетки острым ножом, разотрите его между двумя чайными ложками, разбавьте кипяченой водичкой, грудным молоком либо молочной смесью. Не зажимайте носик малышу, чтобы он открыл ротик: кроха может захлебнуться! Надавите на щечки большим и указательным пальцами и быстро влейте лекарство из чайной ложечки. Если в ложке остались крупинки порошка, добавьте немного жидкости и повторите процедуру.

### **9. Не наливайте в бутылочку чай!**

Даже слабо заваренный чай снижает усвоение железа и может привести к железо-дефицитной анемии — дети особенно склонны к ней на первом году жизни. Лучшее питье для ребенка — кипяченая вода без сахара. Желательно бутилированная из магазина, а не водопроводная, пропущенная через фильтр — он не удаляет всех примесей. Вместо воды, или чередуя с ней давайте малышу компоты из ягод и фруктов (свежих, замороженных или сухих). Компоты должны быть свежими, комнатной температуры и неподслащенными. Не забывайте предлагать ребенку питье в промежутках между кормлениями, но и не старайтесь, чтобы он пил слишком много: избыток жидкости перегружает почки. В течение суток малышу нужно примерно столько жидкости, сколько ему положено съесть за одно кормление. А при температуре, поносе или если в доме жарко — еще

больше!

### **10. Обрезайте ногти по науке!**

Стричь ногти нужно с большой осторожностью, безопасными ножничками с закругленными концами. Никто другой в семье пользоваться ими не должен (если это случайно произошло, прокипятите маникюрную принадлежность). Главное — не убирать слишком много! Срезать ноготок нужно не до самой кожицы, иначе малышу будет больно. В первые месяцы лучше делать это, пока он спит, а во втором

полугодии технология подстригания ногтей меняется. Усадите младенца на колени спинкой к себе, крепко возьмите его ручку и, начиная с краешка, обрежьте ноготок на большом пальчике. Остальные пальчики ребенка уложите на свой указательный и загибайте вниз, обстригая каждый по очереди. Обрезая ноготки на ножках, осторожно приподнимайте каждый пальчик.

### **11. Не отказывайтесь от прогулки!**

Малышу нужен свежий воздух. Иногда вам кажется, что на улице слишком холодно для крохи, хотя погода вполне подходящая для того, чтобы вывезти его на прогулку. Врачи советуют воздержаться от нее, если на улице температура ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  в первый месяц жизни и ниже  $-15^{\circ}\text{C}$  в последующие 11 месяцев, а также при сильном ветре (15-20 м/сек и больше) или высокой влажности (свыше 85 %). В такую погоду холод воспринимается острее и быстро наступает переохлаждение.

Метель, мокрый снег — тоже неподходящая погода, чтобы выходить на улицу с маленькими детьми. В принципе, от ветра и дождя защищает полиэтиленовый чехол, но задумайтесь — какую пользу принесет ребенку прогулка в наглухо зачехленной коляске, в которую не поступает свежий воздух? Лучше пусть поспит в детской при открытой форточке (только оденьте его потеплее)!

### **12. Проветривайте детскую!**

Многие взрослые боятся сквозняков и стараются любыми путями оградить от них ребенка. Однако, застоявшийся воздух намного опаснее для детского здоровья! Разве мог бы выжить биологический вид, для которого воздушная струя представляет грозную опасность? Напротив, сквозное проветривание жизненно необходимо в квартире, где растет малыш. Продуть его может лишь в том случае, если он недостаточно закален. Чем больше вы будете ограждать кроху от сквозняков, тем чаще он будет простужаться: ведь за пределами дома они повсюду — так не лучше ли с раннего возраста приучить к ним ребенка?

***Будьте здоровы!***

Врач-педиатр Тихонова М.А.