

Главное правило: Спокойствие и режим «мама спит, когда спит ребенок». Ваша задача — не стерильность, а безопасность и комфорт.

1. Утро малыша (ежедневные процедуры)

Делайте в одном и том же порядке, лучше после первого кормления, когда ребенок бодрствует.

Алгоритм:

1. **Умойте лицо** ватным диском, смоченным кипяченой водой (t 36-37°C). Протирайте от центра лица к ушам.
2. **Промойте глаза** (от внешнего уголка к носу). Для каждого глаза — **новый** диск.
3. **Носик:** Ватный жгутик (не ватную палочку!), смоченный детским маслом или физраствором, вращательными движениями очистите ноздрю. Каждой ноздре — новый жгутик.
4. **Ушки:** Только видимую часть ушной раковины. Не лезьте внутрь слухового прохода!
5. **Пупочная ранка:** (самое важное!) См. отдельный пункт ниже.
6. **Складки за ушами, на шее, в паху, под коленками** — обработать маслом или кремом.

Стрижка ногтей: Когда они отрастут, лучше после купания (ноготки мягкие) или когда ребенок спит.

2. Обработка пупочной ранки.

Чего бояться не надо: Немного крови, корочек или сукровицы — это норма.

Во всем мире принято «сухое ведение пуповинного остатка»:

1. Перед тем как трогать незаживший пупок, обязательно нужно помыть руки с мылом.
2. Даже чистыми руками лишний раз трогать пупок не рекомендуется.
3. Пупок должен быть открытым на воздухе, для этого подворачивайте подгузник или пользуйтесь памперсами, у которых есть вырез.
4. Избегайте намокания. Если на пупок попала моча/кал, то осторожно смойте водой и промокните чистым полотенцем.
5. Купание в ванне отложите до тех пор, пока пуповина не отпадёт. До этого протирайте малыша с помощью влажной губки или умывайте только лицо и подмывайте попу.
6. Не нужно мешать нормальной микрофлоре выполнять свою работу: НЕ мажем пупок зелёнойкой, перекисью, спиртовыми антисептиками.

Такой подход безопасен и эффективен — это доказали крупные научные исследования.

Если соблюдаются все перечисленные меры гигиены, то антисептики только увеличат время заживления, нарушив естественные процессы.

Из-за зелёнки, к тому же, можно не заметить покраснение и пропустить воспаление

□ Когда срочно к врачу:

- Кожа вокруг пупка покраснела, горячая, отечная.
- Гнойные выделения, неприятный запах.
- Кровотечение, которое не останавливается.
- Ребенок плачет при прикосновении к животу.

3. Купание (первое — на следующий день после выписки)

- **Когда:** Лучше вечером, перед кормлением, когда все спокойны.
- **Температура воды:** 36–37°C (проверяйте термометром, не локтем!).
- **Температура в комнате:** 24–25°C (без сквозняков).
- **Продолжительность:** Сначала 3–5 минут, постепенно до 10–15.
- **Средства:** Детское мыло или пенка — 1–2 раза в неделю. Остальные дни — просто вода.
- **После купания:**
 - Заверните в махровое полотенце с уголком, промокните (не трите!).
 - Смажьте кожу детским молочком или кремом (если сухая).
 - Оденьте в хлопковый слип или боди + ползунки.

Важно: Если ребенок кричит в ванной — попробуйте убавить громкость воды, изменить температуру (чуть теплее или прохладнее) или сначала опустить в ванну в тонкой пеленке.

4. Подгузники и смена

- **Меняйте каждые 2–3 часа** и сразу после стула.
- **Перед сменой:** приготовьте новый подгузник, крем под подгузник, влажные салфетки или теплую воду + вату.
- **Как мыть девочку:** от лобка к попе (спереди назад), чтобы занести инфекцию.
- **Как мыть мальчика:** можно в любом направлении, но не оттягивайте крайнюю плоть (ни в коем случае!).
- **Крем под подгузник** (с цинком) — наносите тонким слоем на **чистую и сухую** кожу.
- **Воздушные ванны:** При каждой смене оставляйте ребенка голышом на пеленальном столике на 2–5 минут (кожа дышит, профилактика опрелостей).

5. Сон и безопасность (СИДС — синдром внезапной детской смерти)

Правила безопасного сна:

- ✓ **На спине** (никаких «на животе» для сна, если не рекомендовал врач).
- ✓ **Жесткий матрас** в кроватке, без подушки.
- ✓ **Пустая кроватка:** никаких бортиков-бамперов, игрушек, одеял (можно

использовать пеленку вместо одеяла, закрепив её под матрасом).

- **✓Температура в комнате 22°C** (прохлада лучше жары). Проверяйте затылок и спинку ребенка — если потный, жарко.
- **✗Спать с родителями в одной кровати** (риск придавить). Можно использовать кроватку-приставку или люльку у кровати.
- **✗Курить в доме, где спит ребенок строго запрещается.**

6. Стул и газики (колики не начинаются в первую неделю)

- **Первые дни:** меконий (черно-зеленый, липкий) отходит обычно в роддоме. Дома стул становится желтым или горчичным.
- **Если ребенок тужится, краснеет, плачет:** выложите на животик (между кормлениями), сделайте массаж живота по часовой стрелке, прижмите ножки к животу («велосипед»).
- **Газоотводная трубка** — использовать **только** после консультации с врачом и с инструкцией.
- **Что не нужно:** давать укропную воду, эспумизан и другие лекарства без назначения педиатра (колики начинаются позже, с 3-х недель).

7. Когда вызывать скорую (не ждите утра!)

- Температура выше 38°C (у новорожденного — всегда повод для вызова скорой).
- Ребенка невозможно разбудить на кормление.
- Судороги или необычные подергивания.
- Одышка, синюшный оттенок губ или лица.
- Кровь в стуле или рвота (не срыгивание!).
- Пупочная ранка сильно кровоточит.

8. Психологический чек-лист для родителей

- **Мама:** ваша задача — есть, пить и спать. Всё остальное — второстепенно. Если вы чувствуете тревогу, плачете без причины, не хотите брать ребенка на руки — скажите об этом мужу/маме/врачу. Послеродовая депрессия лечится, молчать нельзя.
- **Папа:** ваша задача — защитить маму от родственников, приносить еду, менять подгузники, брать ребенка на руки, чтобы мама приняла душ. Вы не «помощник», вы — родитель.
- **Гости:** правило «2 недели тишины» — никаких гостей, пока семья не адаптируется.

9. Что должно быть под рукой (органайзер на пеленальном столике)

- Подгузники
- Влажные салфетки
- Ватные диски
- Детское масло
- Крем под подгузник
- Перекись + зелёнka + ватные палочки
- Аспиратор
- Чистая одежда (1 комплект)

- Пеленка впитывающая (одноразовая)

Последний и самый важный совет: Вы не можете испортить ребенка, беря его на руки. Первые дни дома — это выживание в режиме «выспаться и накормить». Всё остальное подождёт. Вы справитесь, а мы поможем ☐