

Уход за ребенком

Чтобы узнать, что такое хороший уход за ребенком, необходимо разобраться в понятиях адаптационный период и мягкая адаптация.

Адаптационный период – это естественный процесс, который проходят все дети.

Мягкая адаптация – это те условия, которые создает родитель для того, чтобы помочь адаптироваться малышу к вне утробной жизни.

У ребенка есть свой внутренний опыт:

- мама всегда рядом;
- теплая влажная среда;
- питание и дыхание поступает через пуповину;
- ребенок может сосать (палец, кулачок, пуповину);
- матка имеет четкие границы;
- не знаком со своим телом;
- практически всегда в движении, даже когда мама спит;
- мочеиспускание происходит в плодные воды;
- не знает как опорожняться. Первый раз после рождения (миконий);
- достаточно шумно (звуки сердца, кишечника, мамин голос, сосуды плаценты);
- окружающие звуки.

Это то к чему он адаптирован. Когда он рождается, то он переходит из мира под названием «рай» в мир реальности. Для него меняется все и физически и психологически.

Физиологические изменения: ребенок должен сам дышать, добывать питание, опорожняться, адаптироваться к температурному режиму.

Психологический аспект: границы исчезают, руки некуда деть, маму не чувствуешь.

Мягкая адаптация – это то, что сгладит адаптационный период, проходящий в первые 40 дней. Необходимо создать приблизительно те условия, которые ребенок испытывал в лоне матери. Сначала ребенок отделяется физиологически, только потом психологически.

Сначала мам и ребенок слиты. Она угадывает его потребности: голоден, замерз, мокрый, болит живот. Ребенку важно, чтобы мама как можно точнее угадывала и удовлетворяла его потребности. Мама постепенно учиться на это уходит 1.6 – 2 лет, пока ребенок не научится говорить, сообщает и показывает, что хочет.

Создание похожих условий, которые существовали в матке, будут успокаивать, расслаблять и создавать комфорт для малыша. Если мама не подходит или не угадала потребность ребенка, он будет продолжать плакать. Ребенок сообщает о своих потребностях только с помощью крика.

Если ребенок успокоился, то для мамы это сигнал – мама справилась.

Что относится к мягкой адаптации:

ПЕЛЕНАНИЕ.

Пеленание – создание пространственных границ. Первые 2-3 недели дети вздрагивают, пугаются. Чтобы создать эффект кокона лучше слабо пеленать. Ненужно выпрямлять

руки и ноги, чтобы ребенок мог подтянуть руки к лицу. Можно не только пользоваться пеленкой, но и мешочками на молнии, пеленками на липучках соответствующими возрасту.

По рекомендации ВОЗ тугое пеленание не рекомендуется, так как приводит к нежелательным последствиям:

- блокированию движений диафрагмы, затрудняющее вентиляцию в легких;
- нарушению циркуляции крови в конечностях;
- дисплазии тазобедренных суставов, особенно когда ноги ребенка жестко фиксируют в положении разгибания и приведения;
- уменьшения воздушной прослойки между телом и одеждой, что ухудшает термоизоляцию; повышает риск как перегревания, так и гипотермии;
- ограничению движений конечностей, что снижает возможности развития нервно-мышечной координации;
- затруднению правильного прикладывания к груди и грудного вскармливания (ребенку трудно достаточно широко открывать рот и повернуть голову), что уменьшает вероятность успешной лактации.

Предпочтительно одевать ребенка в хлопчатобумажную одежду типа «боди» или свободно пеленая нижнюю часть тела, оставляя подвижными руки и голову.

Руки - создают функцию границ. Когда ребенок плачет, то мама подходит и берет его на руки, прижимая к груди. Малыш чувствует мамино тепло, сердцебиение, запах, дыхание, голос и таким образом возвращается в привычные условия, когда он был в лоне матери.

Слинг – в меньшей степени, но тоже прекрасно выполняет функцию границ. Когда ребенок находится в слинге, то плотно прижат к маме, так же чувствует ее тепло, запах, сердцебиение.

Создать гнездо – сделать валик из полотенца или пеленки и поместить со стороны спинки, ограничение свободного пространства в кроватке необходимо для создания границ.

Успокаивает ребенка легкое покачивание, кроватка стоит близко к кровати матери, чтобы в любой момент можно было положить руку на малыша, погладить его, поговорить. При ежедневном контакте вы научитесь понимать своего малыша и удовлетворять его потребности.

СОН.

Как обеспечить малышу полноценный отдых и сон:

В первые месяцы рекомендуется использовать для сна ребенка небольшие по размерам, кроватки, колыбельки, специальные корзинки, что также связано с его постепенной адаптацией к новому пространственному объему. Кроватку ребенка лучше располагать рядом с материнской, чтобы мама могла своевременно реагировать на потребности малыша, и при этом полноценно отдыхать. Можно снять с детской кроватки переднюю стенку и расположить ее вплотную к материнской.

Маме рекомендуется чутко реагировать на сигналы малыша, брать на руки при первом беспокойстве или плаче, укачивать, использовать поглаживания в качестве

успокаивающей тактильной терапии. Все это дает ребенку чувство защищенности, способствует укреплению связей между мамой и малышом.

УХОД ЗА ПУПОВИННЫМ ОСТАТКОМ.

Обработка пупка – В роддоме новорожденному накладывают специальную скобку на остаток пуповины, через пару дней остаток отпадает. Обычно пупочная ранка затягивается за 2-3 недели. Процесс заживления индивидуален, поэтому нужно проконсультироваться с педиатром.

Согласно международным рекомендациям ВОЗ, для ухода за пуповинным остатком не требуется создания стерильных условий.

Не рекомендуется обрабатывать пуповинный остаток какими-либо антисептиками (растворы анилиновых красителей, спирт, раствор калия перманганата и т. п.), достаточно содержать его сухим и чистым, предохранять от загрязнения мочой, калом, а также от травмирования при тугом пеленании или использовании одноразовых подгузников с тугой фиксацией. Доказано, что местное использование антисептиков не только не уменьшает частоту инфекций, но и способствует задержке спонтанного отпадения пуповинного остатка. В случае загрязнения пуповинный остаток и кожу вокруг пупочного кольца можно промыть водой, и осушить чистой ватой или марлей. Купание разрешено в кипяченой воде с последующим высушиванием остатка пуповины.

Не рекомендуется пользоваться повязками и дополнительным подвязыванием пуповины для ускорения процесса мумификации.

КУПАНИЕ.

Детей до 6 месяцев купают ежедневно, более старших детей можно купать через день. В жаркое время года ребенка вне зависимости от возраста нужно купать ежедневно. Для купания необходимо использовать детскую ванночку (использовать только для ребенка), рН-нейтральное детское мыло, которое применяют 1 – 2 раза в неделю. В конце купания с мылом, ребенка нужно облить водой, температура которой на 1 – 2 градуса ниже, чем вода в ванне (простой метод закаливания).

Советы по купанию малыша:

- Начинать купать ребенка нужно в кипяченой воде – до момента заживления пупочного кольца – до 1 месяца, далее можно в не кипяченой воде.
- Температура воды для купания должна быть 36 – 37 градусов (необходимо использовать водный термометр), температура в помещении не менее 21 градуса (для недоношенных детей – 24 градуса).
- Перед купанием ребенка рекомендуется на несколько минут выкладывать голеньким на живот, нужно сделать массаж и провести гимнастику.
- Если ребенок покакал, его нужно подмыть перед купанием.
- Пребывание ребенка в воде должно быть 5 – 10 минут. Волосистую часть головы ребенка можно мыть детским мылом или шампунем без слез в направлении ото лба к затылку. Купание тела ребенка с мылом должно быть не чаще 2 –х раз в неделю.
- Лицо следует мыть отдельно чистой водой.
- После купания кожу ребенка следует не вытирать, а осушать путем «промакивания» мягкой теплой пеленкой, которая хорошо впитывает влагу.
- Ваши манипуляции должны приносить младенцу только положительные эмоции.

Нельзя купать ребенка в дни:

- отпадения остатка пуповины;
- вакцинации;
- повышения температуры тела выше 37,5

Купание в травах или с использованием каких-либо других средств должно быть рекомендовано только врачом.

Подбор детской косметики проводится по рекомендации врача с учетом типа кожи ребенка.

УХОД ЗА ГЛАЗАМИ, НОСОМ, УШАМИ, НОГТЯМИ.

Туалет глаз и носа проводится по мере необходимости:

- Глаза нужно промывать от наружного края глаза ко внутреннему, каждый глаз отдельным ватным тампоном, смоченным кипяченой водой.
- Туалет носа проводится только в случае, когда заложенность носа мешает грудному вскармливанию. К этому может привести срыгивание ребенком молока через нос – образуются «молочные корочки» или очень сухой воздух в комнате, где находится ребенок. Перед этой манипуляцией необходимо провести орошение носовых проходов раствором типа «Аквамарис». Можно сделать самостоятельно жгутик из ваты, смочить кипяченой водой и вкручивающим движением почистить носовые ходы поочередно. Даже если вам не удастся качественно почистить нос, вы вызовете этой манипуляцией у ребенка чихание, с помощью которого малыш сам очистит нос. Частый туалет носа может привести к отеку слизистой, так как у малышей слизистая полости носа богата снабжена сосудами.

Слуховой проход новорожденного не чистят, обрабатывают лишь ушные раковины.

Ногти можно подстригать после выписки из родильного отделения и принятия ребенком ванны с мылом. Делать это лучше детскими ножницами с закругленными концами и удобнее во время сна ребенка. На ручках ноготки следует оставлять закругленными, а на ножках – ровными.

ПРОГУЛКИ.

Начинают по рекомендации врача и проводить их желательно ежедневно.

В зимний период года гулять с детьми можно при температуре воздуха не менее 10 градусов. Начинать с 15 – 20 минут, постепенно увеличивая время прогулки (необходимо ориентироваться на настроение ребенка).

В летний период можно гулять с малышом сразу после выписки из стационара, лучше в лесопарковой зоне. Нельзя размещать ребенка под прямыми лучами солнца – это может привести к ожогу и перегреву его!

Одежда для ребенка используется по сезону и по принципу: «Сколько слоев одето на маме – плюс один слой на ребенка».