

Ново-

НАРОДЖЕНИЙ



Safe BIRTH_{UA}

Як виглядає НОВОНАРОДЖЕНИЙ МАЛЮК?

Новонароджена малеча не є маленька копія дорослого, вона має певні особливості зовнішнього вигляду та поведінки.

При народженні більшість вчасно народжених малюків мають вагу 2600–4000 грам та зріст 46–56 см.

У малечі трохи видовжена голова, припухлі очі, шкіра рожева та місцями зморщена, може лущитися, ручки та ніжки міцно притиснуті до тулуба, кулачки стиснуті, дихання нерівномірне, крик високий та пронизливий (у нормі вони можуть кричати дві години на добу). Ще до народження малюки вміють смоктати, ковтати, дихати, моргати, стискати кулачки, перебирати ніжками.

Що батькам слід знати про ОСОБЛИВОСТІ НОВОНАРОДЖЕНОГО?

- 01 Шкіра малюка** дуже чутлива, швидко реагує на перегрів, але швидко відновлюється під час "повітряних ванн".
 - 02 Дихання** дитини нерівномірне та часте. Слизові оболонки дуже чутливі до сухого повітря і легко пересихають, тому важливо підтримувати достатньо вологість повітря.
 - 03 Серцебиття новонародженого** — 110–140 ударів за хвилину. Частота пульсу змінюється постійно.
 - 04 Сеча.** У перші дні частота сечовипускань лише один-два рази на добу. Потім збільшується до 15–25 разів на добу. Протягом перших днів життя на пелюшці можна помітити світло-помаранчеву пляму від сечі пов'язану з перехідним станом нирок — це нормально.
 - 05 Кал.** Перші два дні дитина звільняється від меконію: він майже чорного кольору. Потім кал поступово змінює колір і стає зеленуватим та світло-жовтим. Частота випорожнень зазвичай становить 5–7 разів на добу. Іноді за кілька тижнів після народження у дитячої може бути повне засвоєння молока, тож тоді випорожнення відбуваються не часто:
- один раз на 3–5 днів, це не закріп, якщо не турбує дитину це варіант норми.
 - 06 Нервова система новонароджених також має особливості:**
 - підвищений тонус м'язів, що згинають ручки і ніжки;
 - тремтіння кінцівок;
 - специфічні рефлекси: смоктальний, хапальний, повзання, опори та ходьби, рефлекс Моро: переляк як реакція на раптовий подразник
 - 07 Тім'ячко** з кожним місяцем поступово закривається. Гладити дитину по голові і цілувати цілком безпечно.
 - 08 Зір дитини** ще не повністю сформований, дитина бачить контрастні кольори з фокусуванням на відстані 30 см. Певна косоокість є нормою.



Що таке перехідні стани НОВОНАРОДЖЕНИХ?

- **Фізіологічна втрата ваги тіла.** У перші дні після народження дитина втрачає до 10 % ваги під час народження. Потім до десятого дня життя малюк повертає вагу та починає набирати її.
- **Фізіологічна жовтяниця (пожовтіння шкіри)** може виникнути за добу після народження або пізніше та зникнути до 10–21 дня.
- **Статевий криз** проявляється в припухлості грудних залоз і виділення зі зовнішніх статевих органів у дівчат.
- **Нормальна температура для новонародженого — 36,5–37,5 °С.** Діти швидко охолоджуються і швидко перегріваються, тому бажано підтримувати температуру мінімум 18–22° С.



Як підготувати ПРОСТІР?

Варто заздалегідь потурбуватися про місце для малюка.

Слідкуйте за температурою та вологістю повітря. Якщо в приміщенні дуже холодно, знайдіть поруч з вами “Пункт незламності”, де ви можете перебувати з дитиною. Не варто нехтувати повітряною тривоگوю: знайдіть поруч із вашим домом бомбосховище або за змогою переїдьте в безпечне місце. У кімнаті, де перебуває дитина, не можна курити.

Для дитини в кімнаті важливо підготувати місце для сну з рівним і твердим матрацом без подушки — це може бути ваше ліжко, якщо ви плануєте спати разом з дитиною, або окреме дитяче. Якщо мама спить разом з дитиною, важливо, щоб дитина спала зі сторони стіни чи біля безпечного краю без щілин.

Дитина має спати на спині головою на бік або півобротом. Положення на животику є небезпечним без нагляду дорослих.

Як доглядати ЗА НЕМОВЛЯМ?

Після народження першої дитини ви не маєте досвіду, а малюк не вміє пояснювати свої потреби. Якщо готуватися до зустрічі з малюком заздалегідь, то дізнаєтеся багато важливої інформації до народження малюка, а поруч будуть кваліфіковані спеціалісти, то вам буде набагато легше. Ви швидко навчитеся розуміти

«мову» своєї дитини і чудово впораєтесь з новою роллю мами. Не хвилюйтеся дарма про свої навички за доглядом дитини: ваша любов і увага допоможуть задовольнити потреби дитини. Прислухайтесь до свого материнського інстинкту, до своїх відчуттів — це допоможе вам зрозуміти, як слід поводитися з дитиною.

Для новонародженого дуже важливо відразу після народження бути безпосередньо поруч з мамою. Саме тому контакт «шкіра-до-шкіри», раннє прикладання до грудей та подальше спільне перебування мають велике значення, насамперед — для адаптації та здоров'я малюка, підтримання температури, встановлення зв'язку між матір'ю та дитиною, формування стійкої прихильності, успішного грудного вигодовування.

Найголовніша потреба дитини — мати. Проводьте з дитиною якнайбільше часу, годуйте її груддю, частіше носіть на руках. Ваші дотики та спілкування стимулюють розвиток дитини.

Попросіть близьких допомогти вам: доглянути за старшими дітьми, взяти на себе побут. Тоді ви матимете більше часу для дитини.

Вашій дитині потрібна щаслива, спокійна та повна сил мати. Тому піклуйтеся про свої потреби, дайте собі можливість відпочити.

Як одягати ДИТИНУ?

Найчастіше малюків одягають у сорочечки, повзунки, комбінезони, хоча декому все ж більше подобається вільне сповивання. У будь-якому випадку, пелюшки вам знадобляться (підстелити або укрити). Щодо іншого одягу, варто придбати два-три комплекти одягу двох перших розмірів (відповідно до сезону). Одягати дитину слід так, щоб вона не переохолоджувалась та не перегрівалася.

На дотик дитина не має бути гаряча, а трохи прохолодні руки чи ступні — це нормально.

При температурі вище 22 °C дитина не змерзне й в одному підгузку. Шапочка потрібна, коли температура повітря нижче 18 °C.

Одяг дитини краще прати окремо від одягу дорослих спеціальними дитячими пральними порошками або звичайним дитячим милом.

Купання

Купати дитину слід два-три рази на тиждень. Традиційно діток купують у воді 37 °C. Якщо ви хочете підтримати імунітет дитини, а також стимулювати її рухатися у воді, краще робити воду не вище 35 °C, поступово протягом 1–2 місяців знижуючи температуру до 30–32 °C (безпечна температура води для дитини — 27 °C).

Дитину можна купати в проточній воді з додаванням відварів трав. Можна також додавати в воду трохи солі, адже тоді під час потрапляння в очі або ніс вода не буде подразнювати слизову. Потрапляння води у вуха є абсолютно безпечним. Після купання дитину слід обережно промокнути рушником, змастити складки олією.

Як гуляти з ДИТИНОЮ?

Оптимальні місця для прогулянок — це сад, парк, ліс, балкон (якщо він не виходить вікнами на загазовану дорогу). Взимку з десятого дня після народження можна винести дитину на вулицю на 15–20 хвилин і щодня збільшувати час до двох годин, залежно від температури

повітря. Під час прогулянки перевірте, чи не переохолоджена або перегріта дитина (червона, спітніла), аби знати як одягати її наступного разу. Щодо температури на вулиці, то в перший місяць вона має бути не нижче -5°C, у два місяці — -10°C; пізніше — не нижче -15°C.

Як доглядати за шкірою НЕМОВЛЯТИ

- **Промивайте очі ватними тампонами, змоченими теплою кип'яченою водою.** Кожне око промивають окремим тампоном у напрямку від зовнішнього краю до перенісся (один раз).
- **Носові та слухові проходи прочищайте** ватними джгутиками тільки за потреби.
- **Природні складки шкіри** обробляйте після купання тампонами, змоченими в олійці.
- **Догляд за пупком.** За умови дотримання раннього прикладання та спільного перебування, немає потреби обробляти пупок антисептиками. Його слід тримати сухим і чистим. Якщо він забруднився, — промивайте кип'яченою водою та просушіть. У разі появи ознак загноювання, обробляйте перекисом водню та обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.
- **Нігті треба обрізати** якнайчастіше, не рідше один раз на три-чотири дні.
- **Якщо на шкірі з'являються якісь висипи, покажіть дитину лікарю:**
- **попрілості** — посильте гігієнічний догляд: промивайте складочки слабкими відварами трав (календула, ромашка), користуйтеся олійкою або присипкою (окремо від олійки); дайте можливість шкірі подихати повітрям;
- **пітниця** є наслідком перегрівання та з'являється найчастіше на грудях і животі. Для запобігання не перегрівайте дитину, робіть ванночки з травами, не нехуйте "повітряними ваннами".

Які медичні питання повинні знати БАТЬКИ НЕМОВЛЯ?

Відрижка. Після годування тримайте дитину вертикально, поки вона випустить повітря і зменшиться вірогідність відрижки. Важливо, щоб дитина лежала на боці або голівка була повернута на бік, аби попередити попадання вмісту шлунку в дихальні шляхи під час відрижки.

Коліки. Під час спазматичних болей дитині можна допомогти, зігрівши її животик: притискайте до себе животом, покладіть на живіт теплу пелюшку чи грілку, м'яко помасажуйте животик, викладіть на животик та зробіть теплу ванну.

Гази та закрепи. Корегуються змінами в харчуванні жінки. Допоможе також масаж животика малюка та гліцеринові свічки. Інших процедур (використання клізми, газовивідної трубки) слід уникати в домашніх умовах та краще звернутися до лікаря.



Щеплення, РЕКОМЕНДОВАНІ МАЛЮКАМ

Для здорової дитини профілактичні щеплення є безпечні та захищають її від інфекційних захворювань, що мають тяжкий перебіг. Особливо важливо щеплення під час війни для попередження епідемій. Більшість дітей переносять щеплення легко. У пологовому будинку на 1–3 день життя дитину вакцинують проти туберкульозу (БЦЖ) та гепатиту В. Із двох місяців починається програма щеплень, що включає вакцинацію проти хвороб, як-от кір, краснуха, коклюш, дифтерія, правець, паротит, поліомієліт.

Як годувати НЕМОВЛЯ?

Щойно народжується плацента, кількість гормонів вагітності падає.

Натомість виділяється пролактин, завдяки якому в молочних залозах з'являється молозиво. І це не дивно, адже молозиво — нормальне харчування для немовлят.

Воно має кілька важливих функцій:

- очисну — допомагає малюкові випорожнитися;
- захисну — містить безліч корисних для кишківника речовин (передусім імуноглобулінів).
- поживну — є калорійнішим за молоко у 2–3 рази, через що у своїх природних малих кількостях насичує малюка, не перенавантажуючи його шлунок.
- У догодовуванні сумішшю немає потреби, якщо з третьої доби після народження дитина набирає 25–30 грамів на день. Навіть якщо набір ваги відбувається повільніше, спробуйте спершу надолужити його грудним вигодовуванням.

Як часто годувати НЕМОВЛЯ?

- Дитина сигналізує про голод не тільки плачем. Звертайте увагу й на мову тіла: **якщо маля крутить головою, привідкриває рота, висовує язика, частіше дихає, енергійніше водить руками**, — спробуйте прикласти його до грудей. Також голодний малюк **багато спить**, адже не має енергії. Якщо вдень він дримає більше трьох (у перші кілька діб після народження) чи більше двох (надалі) годин поспіль, будіть його, щоб погодувати.
- Як правило, **першу добу чи дві дитина відчуває голод приблизно що три години, а далі — що півтори чи дві**.
- **Вночі рекомендують годувати немовля що три години** та збільшувати інтервал протягом року.



Чому діти постійно хочуть до грудей, А ЧОМУ ІНКОЛИ ПЛАЧУТЬ БІЛЯ НИХ?

**Мама для дитини — це всесвіт, джерело безпеки їжі та любові.
Мама — це рідний дім. Якщо дитя прикладене до грудей,
воно відчуває себе максимально комфортно.**

Немовлятам властиво багато часу перебувати біля грудей. Сучасних батьків інколи це бентежить: а раптом дитя голодне? В малюків є опція “Відчуваєш дискомфорт — прикладайся до грудей!” А дискомфорту в їхньому житті вистачає. Йдеться не лише про голод. Які ще причини спонукають дітей шукати груди?

- **Бути в безпеці.** Це одна з базових потреб кожної людини. Під час смоктання грудей малюк відчуває себе максимально безпечно. Близькість із мамою, смак молока нагадує час безтурботного перебування в її животинку.
- **Потреба в їжі.** У цьому випадку все зрозуміло. Шлунок у новонародженого розміром як вишенька і не розтягується в перші дні, тому одночасно може вмістити лише 5–7 мл молока. У немовляти, якому тиждень від народження, об’єм шлунку 30–50 мл, а в місячного — 80–120. Аби отримати добову порцію харчування, дитина мусить часто наповнювати маленький шлунок.
- **Смоктання грудей допомагає заснути.** Немовля максимально розслабляється, йому тепло, затишно, безпечно.
- **Потреба в спілкуванні.** Під час смоктання грудей малюк комунікує з мамою. Уважно дивиться на неї, вивчає риси її обличчя, міміку, мову тіла.
- **Потреба в любові.** Мамині обійми, її молочко дає дитині всім єством відчуття, що її люблять, про неї піклуються, її приймають.
- **Захист від хвороб.** У грудному молоці є імунoglobуліни, які допомагають імунній системі дитини давати відсіч непроханим мікробам.
- **Смоктання грудей** — це один із способів, що допомагає малюкові зменшити післяпологову компресію черепа. Якщо смоктання стає дійсно безперервним, то можна звернутись за допомогою до лікаря фізіотерапевта або остеопата.

У відповідь на так звану пошукову поведінку малюку варто запропонувати груди. Як виглядає ця поведінка? Дитя повертає голівку, рухає ручками й ніжками, висуває язичок. Якщо на це ніхто не реагує, то рухи починають бути активнішими, потім малюк починає покрикувати. Останній аргумент дитяти — голосний плач.

Інколи малюки ніби занепокоєні біля грудей, відмовляються смоктати, плачуть, беруть і кидають їх. Чому ж так? Є чимало ситуацій, коли дитині не стає краще, незручності не зникають або під час смоктання грудей з’являються нові. Саме тоді малюк непокоїться, плаче або навіть

вигинається з криком біля грудей. Це бентежить маму. Виникають думки: “А може він голодний?”, “Може мало молока?” (ці тривоги, на жаль, активно навіює старше покоління) чи “Може щось болить?” Звісно, буває, що причина плачу — нездужання малюка (болять вухка, голова, почали рости зубки), але зазвичай усе значно простіше.



Які основні ПРИЧИНИ ПЛАЧУ?

- **Заважає шапочка**, яка потрібна в дві перші години після народження та пів години після купання, а також у приміщенні де температура нижча, ніж 18 градусів.
- **Закриті пальчики, а на долонях царапки.** У малюка і так багато змін, а тут ще ручки загубились. Є навіть дослідження, що доводить: використання царапок спричиняє проблеми з грудним вигодовуванням.
- **Одяг завдає дискомфорт або є подразнення в інтимних зонах.** Використання вологих серветок, погане очищення шкіри після випорожнень, постійне перебування в одноразових підгузках спричиняють виникнення на шкірі малюка почервоніння та подразнення. Дитині боляче і вона плаче. Під час зміни підгузника треба ретельно мити водою, зокрема біля анального отвору, між ніжками. Варто влаштовувати кілька разів на день "повітряні ванни".
- **Мама напружена.** У цих випадках малюку стає страшно. Мамі варто зручно сісти так, щоб її тіло (спина, шия, ноги і руки) мали опору, і розслабитись. Тоді малюку буде застишно в мами на руках.
- **Дитина не має відчуття балансу або дискомфортна поза.** Часто дітей тримають під час годування так, що тіло дитини немає відчуття стійкої опори, десь незручно зігнута ручка чи незручно тримають голівку. Важливо, що голову дитину взагалі рухати не потрібно. Варто підтримувати, а не тримати.
- **Дитина відчуває себе самотньою.** Інстинкт самозбереження говорить малюкові, що одному без дорослого залишатися небезпечно.
- **Температурний дискомфорт:** холодно, або спекотно.
- **Відчуває біль:** при хворобі крик дитини може бути більше 3 годин, задоволення всіх потреб малюка не приносять полегшення
- **Перевтомився:** малюк без допомоги дорослого не може заспокоїтись.

Корисні ПОСИЛАННЯ



Бути вагітною жінкою — це знайти опору в собі, знати де шукати допомогу та до кого звертатись.

Телеграм-канали для підтримки вагітних жінок:

<https://t.me/bezpekavagitnihua>

<https://t.me/vagitnistdopomoga>

Тематичні книги, сайти, протоколи, курси

- [Рекомендації ВОЗ щодо ведення вагітності](#)
- [Рекомендації Національного інституту здоров'я і досконалості допомоги щодо ведення вагітності у здорових жінок та малят](#)
- [Безкоштовний курс із підготовки до пологів та підтримка вагітних](#)
- [Безкоштовний курс із підготовки до пологів для мам, які перебувають за кордоном](#)
- [Відеокурс про грудне вигодовування](#)
- Тут ви можете подивитися, як правильно носити малюка: [Посилання 1](#), [Посилання 2](#)
- [Онлайн-тест на післяпологову депресію](#)