

Школа материнства.

Общий регламент

Цикл образовательной подготовки из четырех занятий, состоит из 7 занятий, продолжительностью 1 час каждое.

1.Теоретическая часть:

Занятие 1.

- 1.1.Анатомо-физиологическое состояние в период беременности;
- 1.2.Гигиена беременных;
- 1.3.Рациональное питание - беременных;

Занятие 2.

- 2.1. Первый триместр беременности;
- 2.2. Второй триместр беременности;
- 2.3. Третий триместр беременности;

Занятие 3.

- 3.1 Подготовка к родам; представление о родах, поведение женщины в родах;
- 3.2.Предвестники и признаки начала родов (схватки, потуги);

Занятие 4.

- 4.1. Как можно облегчить роды;
- 4.2.Послеродовый период;. Послеродовая контрацепция;

Занятие 5.

- 5.1. Грудное вскармливание;
- 5.2. Рациональное питание кормящей мамы;

Занятие 6. 6.1.Уход за ребенком первого года жизни;

2.Практическая часть:

Занятие 7

- 1.Роль мужчины в жизни младенца;
2. Гимнастика для новорожденных;

3. Дыхательная гимнастика для беременных женщин;

4. Послеродовая гимнастика (на диске);

5. Родовой сертификат.

Занятие 1. Теоретическая часть:

1.1. Анатомо-физиологическое состояние в период беременности;

Зарождение и развитие человека - необыкновенное чудо.

Мать 9 месяцев носит в себе дитя, которое наполовину состоит из генов отца. И организм женщины не только его отторгает, но и снабжает питательными веществами, кислородом, дает матки расти, оттесняя другие органы.

Половая система человека: строение и функции

Человек, как и большинство живых организмов, воспроизводится при слиянии мужских и женских половых клеток. Сперматозоид, попадая в половые пути женщины, находит созревшую яйцеклетку и соединяется с ней. Этот процесс называется зачатием или оплодотворением.

Мужские половые органы: К мужским половым органам относят половой член (пенис), мошонку, в которой располагаются яички, а также ряд внутренних структур - простату, семенные пузырьки, протоки. У здорового мужчины в яичках постоянно образуются сперматозоиды (примерно 125 миллионов в сутки), которые поступают в семенные пузырьки и накапливаются в них. Сперматозоиды и жидкий секрет, вырабатываемый простатой, образуют сперму. Одна из главных особенностей сперматозоидов - их подвижность благодаря наличию жгутика.

Женские половые органы: назначение половых органов женщины - деторождение, а её молочные железы предназначены для кормления малыша.

Женские половые органы разделяют на внутренние и наружные.

К внутренним половым органам относятся яичники, маточные трубы, матка и влагалище. Яичники - это своего рода хранилище яйцеклеток.

Здесь внутри фолликулов, которые имеются у плода женского пола ещё во время его внутриутробного развития, находятся в "спящем" состоянии предшественники яйцеклеток. Над яичниками нависают бахромчатые концы маточных труб, внутренний канал которых очень узкий. Трубы соединяются с маткой. Это мышечный орган (основа её стенок - особые гладкие мышцы), который способен очень сильно увеличиваться при беременности. При этом мышечных клеток становится больше, размеры их также нарастают, что необходимо для развития мышечных усилий, достаточных для "выталкивания" плода из матки во время родов. Матка "подвешена" на связках к стенкам таза, чтобы не препятствовать её смещению во время беременности. Матка состоит из небольшого органа, имеющего размеры 5-7 см, увеличивается в 500 раз, достигает массы 1500 г и превращается в огромное плодовместилище, выдерживающее 6-7 кг веса.

Канал шейки матки соединяет её внутреннюю полость с влагалищем, которое, в свою очередь, переходит в наружные половые органы.

Наружные половые органы - половые губы и клитор - прикрывают вход во влагалище. Рядом с ними находятся специальные железы, которые выделяют жидкость, увлажняющую влагалище во время сексуального контакта.

Из множества сперматозоидов в яйцеклетку обычно проникает только один. Оболочка принявшей сперматозоид яйцеклетки мгновенно становится непроницаемой для всех остальных сперматозоидов. Так происходит слияние сперматозоида и яйцеклетки, а наследственная информация передается потомству.

Возникновение беременности связано с процессом оплодотворения – слиянием зрелой мужской (сперматозоид) и женской (яйцеклетка) половых клеток, в результате чего образуется одна клетка, являющаяся началом нового организма. Оплодотворенная яйцеклетка содержит удвоенное количество хромосом. Пол будущего ребенка зависит от набора половых хромосом и от того, носителем какой половой хромосомы является сперматозоид, оплодотворивший яйцеклетку.

МЕНСТРУАЦИЯ И МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Признак половой зрелости девочки - первая менструация. У здоровой женщины менструации приходят регулярно и продолжаются от 3 до 5 дней. Обычно между двумя менструациями проходит 28 дней, но этот срок может варьировать и составлять от 21 дня до 34.

Период от первого дня менструации до первого дня следующей менструации называется менструальным циклом. Циклом управляют четыре гормона. Два из них - фолликулостимулирующий и лютеинизирующий - обеспечивают созревание яйцеклетки. Эти гормоны вырабатывает особая железа, расположенная в области мозга, - гипофиз. Два других гормона - эстроген и прогестерон - образуются в яичнике. Они создают комфортные условия для внедрения яйцеклетки, воздействуя на эндометрий (внутренний слой матки), заставляя его разрастаться и набухать

Зачатие и начало беременности

Оплодотворение

Как наступает беременность? Каждый месяц в середине менструального цикла (на 14-й день при 28-дневном цикле) происходит разрыв созревшего в одном из яичников фолликула, и из него выходит зрелая яйцеклетка. Этот момент называется овуляцией. Бахромки маточной трубы подхватывают яйцеклетку, и она поступает в просвет трубы. При эякуляции (выбросе спермы в конце полового акта) мужская сперма попадает во влагалище, и сперматозоиды устремляются в матку, а затем в маточную трубу, где и встречаются с яйцеклеткой.

Из множества сперматозоидов в яйцеклетку обычно проникает только один.

Оболочка принявшей сперматозоид яйцеклетки мгновенно становится непроницаемой для всех остальных сперматозоидов. Так происходит слияние сперматозоида и яйцеклетки, а наследственная информация передается потомству.

Физиологические изменения системы мать-плод

С момента возникновения беременности возникают два взаимозависимые и тесно связанные между собой системы – функциональная система матери и функциональная система плода. Функциональная система материнского организма обеспечивает создание всех условий, необходимых для правильного развития плода. Функциональная система плода в основном направлена на поддержание его нормального гомеостаза. Главным связующим звеном между функциональными системами матери и плода является плацента.

Изменения в организме женщины во время беременности.

В связи с развитием плода наблюдаются большие изменения в функции всех важнейших органов и систем беременной. Эти изменения носят адаптационно-приспособительный характер и направлены на создание оптимальных условий для роста и развития плода.

Нервная система

С момента возникновения беременности в ЦНСФ матери начинает поступать возрастающий поток импульсации, что вызывает появление в ЦНС местного очага повышенной возбудимости – гестационной доминанты.

Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система матери претерпевает значительные изменения, позволяющие обеспечить необходимую для плода интенсивность доставки кислорода и питательных веществ и удаление продуктов метаболизма. Увеличивается минутный объем сердца, возрастает работа левого желудочка. Наблюдается некоторое снижение артериального давления вследствие уменьшения периферического сопротивления. Увеличивается объем циркулирующей крови. Стенки капилляров становятся проницаемым для воды, солей и мелкодисперсных белков (альбуминов), что улучшает обмен веществ между кровью и тканями.

Органы дыхания.

Характер дыхания изменяется, повышается легочная вентиляция. Несмотря на то, что в конце беременности матка оттесняет диафрагму вверх, дыхательная поверхность легких не уменьшается благодаря некоторому расширению грудной клетки. Все это обеспечивает оптимальные условия газообмена между матерью и плодом.

Органы пищеварения.

У многих женщин в ранние сроки беременности наблюдаются тошнота, рвота по утрам, изменяются вкусовые ощущения, эти явления постепенно исчезают. Беременность оказывает тормозящее действие на секрецию желудочного сока. Механическое сдавление толстого кишечника растущей маткой приводит к застойным явлениям и снижению перистальтики, запорам. Значительным изменениям подвергается функция печени.

Органы мочевыделения

Почки функционируют с повышенной нагрузкой, выводя из организма матери не только продукты ее обмена, но и продукты метаболизма плода.

Органы кроветворения

Во время беременности усиливаются процессы кроветворения, возрастает количество гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов. Скорость оседания эритроцитов (СОЭ) при беременности несколько повышается – до 20-30 мм/ч.

Эндокринная система.

С самого начала беременности в яичнике начинает активно функционировать желтое тело, продуцирующее прогестерон. Этот гормон обеспечивает процесс имплантации и дальнейшее нормальное развитие трофобласта и эмбриона. После 3-4 месяцев беременности продукция прогестерона начинает осуществляться в плаценте.

Щитовидная железа более или менее увеличивается у 35-40% женщин. Это происходит за счет гиперемии и гиперплазии железистых элементов, увеличения фолликулов и содержания в них коллоида. В первые месяцы беременности нередко отмечается некоторое повышение функции щитовидной железы, возрастание содержания в крови

йода, связанного с белком, но без явления гипертиреоза. Во второй половине беременности признаков повышения функции щитовидной железы не наблюдается.

Беременность сопровождается выраженной перестройкой в **иммунной системе**.

Обмен веществ характеризуется рядом специфических особенностей. Значительно возрастает основной обмен и потребление кислорода. В организме женщины накапливаются белковые вещества, что необходимо для удовлетворения растущего плода в аминокислотах. В крови беременных повышается концентрация нейтрального жира, холестерина и липидов. К плоду жиры переходят в виде глицерина и жирных кислот. Значительно возрастает потребность в витаминах. Большинство витаминов проходят через плаценту и используются плодом в процессе его развития. Гиповитаминоз во время беременности обуславливает возникновение многих форм патологии, как у матери, так и у плода.

Кожа

У беременных на лице, сосках, околососковых кружках и по белой линии живота происходит отложение коричневого пигмента, обусловленного изменениями деятельности надпочечников. Во второй половине беременности на передней брюшной стенке и бедрах появляются полосы сине-багрового цвета вследствие расхождения соединительнотканых волокон (рубцы беременности). Эти рубцы не исчезают после родов, но приобретают вид беловатых полос.

Половые органы претерпевают значительные изменения. Наружные половые органы значительно размягчаются, слизистая оболочка влагалища становится цианотичной. Шейка матки и матка также разрыхляются, особенно сильно размягчается перешеек. Это является одним из главных вероятных признаков беременности. Изменяется величина и форма матки. Ее масса, равная 50-100 г до беременности, возрастает до 1000-2000 г (без плодного яйца) в конце беременности. Увеличение матки происходит в основном вследствие гипертрофии и гиперплазии мышечных волокон, значительно увеличивается сосудистая сеть матки. Связки матки становятся толще и длиннее. Все сочленения малого таза размягчаются за счет их серозного пропитывания, что создает оптимальные условия для рождения плода.

Подготовка к рождению малыша — это самый значимый период в жизни женщины, как с эмоциональной, так и с медицинской точки зрения. Поэтому чрезвычайно важно начинать готовиться еще до наступления беременности. Если же такая возможность не представилась, у вас все еще есть около девяти месяцев, чтобы подготовиться как следует уже во время беременности. Не теряйте время и начните прямо сейчас.

Доктор поможет определить предполагаемый срок рождения вашего малыша, даст все необходимые направления и индивидуальные рекомендации по питанию, поведению и регулярности посещения специалистов. В дополнение к консультации врача мы предлагаем вашему вниманию несколько наиболее распространенных советов женщинам в период беременности.

Научитесь справляться с общими явлениями дискомфорта во время беременности: эмоциональная неустойчивость, повышенная утомляемость, прибавка в весе, изменения молочных желез, боли в животе и спине, отеки в ногах, учащенное мочеиспускание и запоры, ощущение тошноты по утрам и рвота, варикозное расширение вен, носовые кровотечения, и т.д. — все это результаты естественных изменений, происходящих в организме во время беременности. Обратитесь к врачу с просьбой рекомендовать вам соответствующие меры профилактики этих явлений.

В случае резкого ухудшения самочувствия или появления каких-либо из следующих симптомов, немедленно обратитесь к врачу: резкая или продолжающаяся боль; мышечные судороги; периодические сокращения матки; кровотечения из влагалища; боль или жжение при мочеиспускании; сильная боль в нижней части живота; потери сознания; затрудненность дыхания; затуманивание или ослабление зрения; учащенное сердцебиение; постоянная тошнота и рвота; боли в суставах; снижение или отсутствие активности плода в III триместре, озноб или не снижающаяся высокая температура тела.

1.2. Гигиена беременных

Уход за зубами

Большого внимания теперь требует уход за зубами. Из-за повышенной потребности в солях кальция зубы становятся менее устойчивыми к развитию кариеса, дёсны - рыхлыми и склонными к воспалению. Именно поэтому визит к стоматологу входит в число обязательных осмотров. Чистить зубы рекомендуется утром и вечером, а после каждой еды - полоскать рот. Если Вы заметили признаки кариеса или почувствовали, что дёсны воспалены, - обратитесь к стоматологу.

Уход за кожей

Принимайте тёплый душ 2 раза в день, волосы под мышками желательно сбрить. Если у Вас сухая кожа, можно пользоваться увлажняющим лосьоном.

От горячих ванн и посещений сауны Вам придётся отказаться - эти удовольствия опасны для Вас и для ребёнка, они могут повлечь за собой преждевременное прерывание беременности. Особого ухода требуют наружные половые органы - их нужно подмывать несколько раз в день. При этом постарайтесь не пользоваться сильной восходящей струёй душа.

Уход за молочными железами

После обмывания водой энергично растирайте молочные железы и соски жёстким полотенцем. От этого нежная кожа становится грубее и устойчивей к раздражениям. Полезны и воздушные ванны: завершив туалет, оставляйте молочные железы открытыми на 10-15 минут. Плоские или втянутые соски вытягивайте чистыми пальцами 2-3 раза в день в течение 3-4 минут, предварительно смазав их косметическим кремом.

Одежда и обувь во время беременности

Чаще меняйте одежду. Никаких особых требований к Вашей одежде нет, просто она должна быть свободной и чистой. Желательно носить одежду из натуральных материалов. Масса Вашего тела увеличивается, и, естественно, возрастает нагрузка на ноги. Для устойчивости походки и для уменьшения нагрузки на голеностопные суставы советуем Вам носить обувь на невысоком и широком каблуке.

С 26-27-й недели беременности, когда матка уже ощутимо увеличивается в размерах, очень желательно носить специальный бандаж, поддерживающий живот. В более поздние сроки такой бандаж поможет ребёнку сохранять правильное положение в матке.

Можно ли продолжать половую жизнь во время беременности

Да, можно, если, конечно, у Вас нет проблем, требующих полового покоя. Однако постарайтесь воздержаться от половой жизни в последние 2 месяца перед родами: попадание спермы во влагалище вызывает сокращение матки, что может привести к преждевременным родам. Не беспокойтесь, заметив снижение интереса к сексуальным контактам: во время беременности это совершенно естественно.

Режим труда и отдыха

Умеренная физическая нагрузка тренирует Ваши мышцы, активизирует деятельность внутренних органов и повышает общий тонус организма. Но от работы, связанной с длительным стоянием на ногах, с поднятием тяжестей, а также с воздействием химических веществ, пыли, радиации и других факторов, способных повредить малышу, Вам нужно отказаться.

Нежелательно выполнять домашнюю работу, требующую частых наклонов. При "сидячей" работе полезно ставить ноги на скамеечку или класть на стул, что предохранит их от венозного застоя крови и развития варикозных изменений вен. Кровь насыщается кислородом при помощи лёгких, поэтому больше гуляйте на свежем воздухе. Лучше всего, если прогулки будут недолгими, но частыми.

1.3. Рациональное питание во время беременности.

Питайтесь правильно: полноценная сбалансированная диета чрезвычайно важна для нормального развития беременности, подготовки организма к родам, самих родов и грудного вскармливания вашего малыша.

Оптимальной считается низкожировая диета с высоким содержанием белка, кальция, разнообразием фруктов, овощей, злаковых культур и молочных продуктов. Ежедневно вам потребуется на 200 – 500 калорий больше, чем обычно. Очень важно обсудить с врачом любые вопросы и проблемы, связанные с вашим питанием. При необходимости проконсультируйтесь со специалистом – диетологом.

Правильное питание – самый лучший способ пополнения естественных запасов витаминов и минералов. Однако при беременности этого может оказаться недостаточно, так как потребности организма возрастают в несколько раз. Доктор может назначить Вам специализированный комплекс витаминов, макро и микроэлементов, или их отдельные группы.

Употребляйте продукты, богатые белками: творог, нежирную сметану, молоко, рыбу, морепродукты, мясо – преимущественно в вареном или пареном виде. Желательно избегать жаренного, но если очень хочется – полезно жарить на оливковом масле, а также ограничить себя в сладкой и острой пище. В – первых, это стимулирует аппетит, во – вторых, вызывает спазм сосудов, что приводит к нарушению питания ребенка, и, наконец усиливает жажду. Обязательно пейте витаминно-минеральные комплексы.

Во избежание развития анемии, часто встречающихся у беременных, отдельное внимание следует уделить следующим элементам:

Железо: дефицит железа является наиболее распространенной формой анемии у беременных. Это связано с тем, что в ходе беременности потребности организма в железе возрастают в несколько раз и превышают возможности его всасывания из пищи.

Как правильно принимать препараты железа.

Если врач назначил вам какой-либо из современных препаратов железа, например Сорбифер Дурулес, наши краткие рекомендации помогут вам провести лечение с максимальной пользой. Более подробную инструкцию по медицинскому применению вы найдете в упаковке препарата, назначенного вам индивидуально.

- Перед началом лечения сообщите врачу, принимаете ли вы регулярно какие-либо другие медикаменты.

- Строго соблюдайте продолжительность курса лечения, режим приема и дозировку препарата, назначенные врачом.
- Таблетки, покрытые специальной оболочкой, следует проглатывать целиком, не разжевывая, и запивать их достаточным количеством жидкости.
- Препараты железа рекомендуется принимать за час до, либо через два часа после еды. Однако если в результате приема препарата на пустой желудок у вас возникает тошнота, рвота, боли в желудке, диарея или запор — перейдите на прием препарата во время еды и старайтесь не принимать их перед сном.
- Если вы не смогли принять вовремя очередную дозу препарата, просто примите следующую в обычное время. Не следует принимать повышенную дозу препарата.
- Некоторые продукты питания снижают всасываемость железа организмом, это: сыр, йогурт, яйцо, молоко, шпинат, чай, кофе, отруби и злаковые. Избегайте употребления данных продуктов за час до, и в течение двух часов после приема препарата железа.

В тоже время, **витамин С** (аскорбиновая кислота) повышает всасываемость железа организмом. Старайтесь увеличить потребление продуктов с высоким содержанием витамина С: цитрусовые и соки из них, киви, клубнику, шиповник, смородину, красный и зеленый перец, и т.д.

• Если же врач назначил вам препарат Сорбифер Дурулес, то это лекарственное средство уже содержит оптимальную комбинацию витамина С и легкоусвояемого железа. Состав данного препарата не только обеспечивает эффективность терапии, но также представляет дополнительный комфорт и экономию для пациента.

• **Фолиевая кислота** – это витамины группы В, играющий важную роль в профилактике серьезных нарушений развития плода.

Белок – богатая белком пища должна занимать особое место в рационе беременности. Белок крайне необходим для поддержания нормального процесса кроветворения в организме матери. А также для роста и развития плода.

Старайтесь потреблять достаточное количество жидкости – не менее 6- 8 стаканов воды, сока или молока в день (не считая кофе или чая).

Больше двигайтесь: в большинстве случаев это будет полезно и Вам и Вашему будущему малышу. Рациональная физическая нагрузка во время беременности укрепляет мышцы спины и живота, поддерживая правильную осанку и тем самым, снижая усталость.

Избегайте стрессов и старайтесь достаточно отдыхать.

Если Вы отдыхаете лежа, старайтесь лежать на боку, предпочтительно на левом – это обеспечит наибольший комфорт и Вам и будущему ребенку.

Не подвергайте себя опасности вредных воздействий, веществ и излучений

На производстве и в быту. Избегайте вдыхания паров лакокрасочных материалов и бытовых аэрозолей. При необходимости проведения любого рентгеновского исследования предварительно сообщите врачам о вашей беременности.

Старайтесь избегать приема наркотических веществ и алкоголя во время беременности. Множество серьезных врожденных заболеваний, среди которых: нарушения центральной нервной системы, отставания в развитии и прочие, являются результатом приема женщиной наркотических веществ или алкоголя во время беременности.

Следует ограничить потребление кофеина, содержащегося в шоколаде, чае, кофе, напитках типа "кола" и некоторых других. Обращайте внимание на этикетки с информацией о составе потребляемых продуктов, напитков и безрецептурных лекарственных средств – в них также может содержаться кофеин.

Если Вы курите, постарайтесь бросить.

Курение во время беременности может привести к преждевременным родам, стать причиной недостаточной массы тела новорожденного, или рождению умственно отсталого ребенка. Пассивное курение также может оказывать существенное негативное воздействие – старайтесь избегать нахождения в обществе курящих, или попросите их не курить в Вашем присутствии, как во время беременности, так и после рождения малыша.

Перегрев организма может оказаться неблагоприятно на течение беременности. Следует избегать нахождения в банях и саунах любого типа, а также прием горячих ванн.

Старайтесь всячески избегать риска заражения различными инфекционными заболеваниями, в т.ч. передаваемыми половым путём. В целях профилактики может быть рекомендовано использование презерватива при любых формах половых контактов.

Тщательно соблюдайте правило личной гигиены. Особое внимание уделите гигиене интимных частей.

Занятие 2.

2.1. Первый триместр беременности.

Что с вами происходит.

В период овуляции (в середине цикла) яйцеклетка соединяется со сперматозоидом, в течение последующих дней она преодолевает путь до матки, и наконец на 7- день происходит имплантация- будущее плодное яйцо полностью погружается в подготовленный эндометрий (внутренний слой матки). С этого момента начинается развитие нового человека, хотя мать еще не догадывается об этом.

Первые недели беременности - самое ответственное время, когда происходит формирование всех основных органов малыша и плаценты, при помощи которой плод будет получать все питательные вещества.

В 5 недель беременности матка увеличивается в размерах незначительно, поэтому определить факт беременности можно по данным УЗИ

В конце второго акушерского месяца (8 недель беременности) матка по размерам напоминает гусиное яйцо, со стороны брюшной стенки она не определяется, но акушер-гинеколог при осмотре может определить ее растущие размеры

В конце третьего акушерского месяца (12 недель беременности) дно матки доходит до края лонной дуги (лобка). На этом этапе плод уже сформирован, он свободно движется в полости матки, правда, шевеление его вы не чувствуете, так как в матке еще не работают рецепторы, способные распознать его ощущение.

Вас могут беспокоить

- **Слабость, утомляемость, тошнота, рвота, отвращение к запахам, смена настроения, даже плаксивость.** Не переживайте, все эти "спутники" беременности скоро пройдут и Вы почувствуете себя намного лучше.

Однако, если тошнота и рвота настолько сильны, что Вы не можете пить и принимать пищу, обязательно обратитесь к врачу, не доводя себя до истощения. Доктор поможет подобрать необходимое лечение. В некоторых случаях нужна госпитализация в стационар для восполнения объема теряемой жидкости. При легкой тошноте и рвоте помогают мятный чай, зеленое яблоко, прием теплой пищи, не вставая с кровати.

-**Грудь увеличивается в объеме,** она может становиться чувствительной и даже болезненной. Не волнуйтесь, через 3-4 недели неприятные ощущения проходят.

-**Обмороки** - сообщите об этом Вашему врачу. Иногда это связано с беременностью, но если такие эпизоды были и раньше- врач посоветует пройти специальное обследование.

Избегайте пребывания в душных помещениях, старайтесь не выходить из дома натошак.

Запоры- так как прогестерон снижает перистальтику кишечника, пища в нем задерживается дольше, чем нужно, и у Вас возникает чувство дискомфорта. Избегайте тяжелой пищи – ешьте чаще и небольшими порциями.

Очень важно

1. Пройти обследование у гинеколога.

2. отказаться от вредных привычек (курени, алкоголь) и без необходимости не принимать лекарственные аппараты.

3. Пройти стандартное обследование: сдать анализы крови, мочи, определить группу крови и резус- фактор, сделать биохимический анализ крови, коагулограмму, исследование крови на гормоны щитовидной железы, а также на антитела к краснухе, токсоплазмозу, гепатитам В и С, сифилису, ВИЧ.

4. Принимать специальные поливитамины для беременных, содержащие одновременно комплекс витаминов и минералов.

Однако в ряде случаев этого недостаточно и требуется дополнительный прием препаратов магния.

Особенно это показано, если Вы чувствуете тревогу, беспокойство. Нарушение сна, появились запоры и Вас беспокоит дискомфорт внизу живота. Магний поможет нормализовать сон, успокоиться, снять неприятные ощущения.

Прибавка в весе

Если не было рвот, Вы могли набрать 1-2 кг, но если этого не произошло – не волнуйтесь, ребенок получает все необходимые питательные вещества за счет организма матери.

Полезные советы

Слабость

- Не пытайтесь бороться с усталостью. Прислушивайтесь к своему организму и по возможности измените распорядок дня таким образом, чтобы у Вас оставалось больше времени на отдых.

Изменение настроения

- Если Ваше настроение часто меняется, Вы стали раздражительны и капризны, поговорите со своим мужем. Важно, чтобы он понял, что Вы сейчас испытываете. Не сердитесь на него, постарайтесь найти общий язык.

Кровоточивость десен

- Это изменение связано с гормональными изменениями. Не чистите зубы с максимальным нажимом, выберите зубную щетку с мягкой щетиной. Следите за состоянием своих зубов.

Частое мочеиспускание

- Не старайтесь пить меньше – пейте жидкость по своему желанию.

Увеличение груди

- Купите удобное белье не стягивающее, а поддерживающее грудь.

Проблемы с кожей

- Изменение гормонального фона может привести к появлению угревой сыпи. Чаще очищайте кожу и увеличьте потребление свежих фруктов, овощей, зелени.

2.2. Второй триместр беременности

Что с Вами происходит

У большинства женщин состояние улучшается. Происходит ранний токсикоз изнурительная тошнота и рвота. Организм адаптируется к беременности.

Появляется аппетит. Самое время обратить внимание на то, какие продукты Вы употребляете. Иногда будущие мамы, встревоженные тем, что потеряли в весе в начале беременности, начинают есть "за двоих". Это неправильно ведь излишки все равно будут откладываться в жир, а не идти малышу. Поэтому необходимо больше употреблять продуктов, богатых белками (рыбу, нежирное мясо. Творог, молочные продукты), витамины и минералы (овощи, фрукты, зелень) по возможности ограничить сладкое, жирное, копченое, жареное, острое, исключить консервные продукты. В наших условиях усвоение витаминов и минералов только из продуктов питания не может удовлетворить

потребности будущей мамы и плода, поэтому прием витаминов во втором триместре остается необходимым условием для развития малыша.

Начиная с четвертого месяца дно матки, прощупывается через переднюю брюшную стенку. Так, **в полные 16 недель** беременности матка располагается между пупком и лобком.

В срок от 17 до 20 недель беременности мамы впервые ощущают шевеление плода. Ощущение может быть недостаточно четким, но это только начало. В дальнейшем Вы сможете хорошо чувствовать, когда малыш спит, а когда он активен.

На шести акушерских месяцах (в 24 недели беременности) матка достигает пупка.

На седьмом месяце (в 28 недель) матка поднимается над пупком на 4-6 см.

Каждая беременность уникальна, и как следствие- форма, размер, высота стояния дна матки, а значит, и живота- индивидуальны. Живот может быть большим, маленьким, остроконечным, высоким, низким, при этом оценить развитие и состояние малыша, живущего в нем, может только врач.

Вас могут беспокоить

Изжога – ешьте небольшими порциями, избегайте острой и жирной пищи. Из лекарственных средств обычно рекомендуется антацид, безопасный для беременных. Обязательно проконсультируйтесь у терапевта.

Усиление вагинальных выделений – это нормально. Но если выделения на Ваш взгляд чрезмерно обильны, имеют резкий запах, появляются зуд и болезненные ощущения во влагалище, сообщите об этом Вашему гинекологу.

Запоры – Вам поможет употребление свежих фруктов и овощей, отрубей и достаточного количества жидкости (в том числе натошак 1-2 стакана воды).

Неприятные ощущения внизу живота в пояснице – это может быть связано с разными причинами: рост матки вызывает сдавление близлежащих тканей, растяжение связок, но, возможно матка чрезмерно напряжена. Не игнорируйте свои ощущения, особенно если они повторяются часто, посоветуйтесь с врачом. При повышенном тоне матки врач посоветует больше отдыхать и начать прием спазмолитиков и препаратов магния (Магне-В6).

Сердцебиение. Увеличивается нагрузка на сердце – это и неудивительно, ведь функционирует "третий" круг кровообращения, связанный с питанием ребенка.

Очень важно

Пройти все необходимые обследования:

1. **В 16-17 недель беременности** – обследование на инфекции, передающиеся половым путем. Если потребуется, врач назначит лечение препаратами, разрешенными во время беременности, которые помогут предотвратить инфицирование малыша.

2. **В 16 – 18 недель беременности** - скрининг на хромосомную патологию – анализ крови на альфа - фетопротеин, хорионический гонадотропин и другие маркеры. Оценить полученные результаты может только врач, не делайте преждевременных выводов.

3. **В 20 – 21 неделю** проводится повторное ультразвуковое исследование. Это очень важный этап диагностики. Именно в этот срок можно рассмотреть все жизненно важные органы Вашего ребенка, для этого есть все условия: плод еще свободно располагается в

полости матки, а его органы настолько сформировались, что хорошо видны врачу ультразвуковой диагностики.

4. В 24 недели Вам могут назначить ультразвуковую доплерометрию – то есть оценку кровотока в сосудах матки, пуповины и плода ультразвуковым методом. На основании этих данных можно судить, достаточно ли ребенок получает питательных веществ. Если станет ясно, что малышу не хватает питания, врач поможет подобрать комплекс препаратов, помогающих плаценте снабжать ребенка всем необходимым.

Прибавка в весе

Стремитесь к тому, чтобы прибавить не более 5-7 кг.

Однако, если до беременности у Вас был дефицит веса, прибавка может быть больше, и наоборот, если будущая мама имела избыточный вес, прибавка в весе может не быть либо она не превышает 1-3кг.

Полезные советы

Одежда становится мала

Ни в коем случае не игнорируйте неудобства, причиняемые одеждой, которая становится Вам тесна. Подберите себе удобное белье и одежду, посоветуйтесь с врачом о ношении бандажа.

Как сохранить активность

Если Вы чувствуете себя хорошо, нет дискомфорта и болей внизу живота, а Ваши прошлые беременности закончились благополучно, то регулярные физические упражнения, а также посещения бассейна могут быть очень полезны.

Запишитесь в специальную спортивную группу для беременных – Вам помогут правильно спланировать свои занятия и распределить нагрузку.

Посоветуйтесь с терапевтом. Избегайте интенсивных физических нагрузок.

Фиксируйте свои ощущения

Старайтесь записывать все необычные ощущения, чтобы во время очередного визита в женскую консультацию не забыть обсудить их с врачом.

2.3. Третий триместр беременности

Что с Вами происходит

К 28 неделям беременности ребенок весит до 1000г и имеет рост 35см. При ультразвуковом исследовании видно, что ребенок может улыбаться, сосать палец, хватать себя за ножку. В эти сроки беременности отмечается интенсивный рост плода, формирование его мышц. Многие мамы отмечают. Что шевеление стало более активным.

У плода уже сформированы все органы, в дальнейшем происходит только прибавка веса и функциональное развитие органов.

Какие перемены происходят в организме матери?

Матка значительно увеличивается, оказывает давление на близлежащие органы – мочевой пузырь, прямую кишку, мочеточники, оттесняет вверх петли кишечника. Могут

появляться колющие боли в мышцах ног – вследствие давления матки на нервные сплетения.

Поднимается диафрагма, дыхание женщины становится поверхностным, при физической нагрузке может возникать одышка. Если у Вас нет хронических заболеваний сердца и легких, то этого не надо бояться. Достаточно сделать несколько несложных упражнений – чередование глубокого вдоха с выдохом в положении сидя или лежа.

В III триместре беременности увеличивается объем циркулирующей крови, учащается пульс, так как беременность – это всегда дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему матери. Поэтому все женщины должны помнить, что во второй половине беременности надо контролировать уровень артериального давления, количество потребляемой соли и выпиваемой жидкости.

На восьмом месяце (32 недели) – матка располагается между грудиной и пупком, пупок сглаживается.

В 36 недель (9 акушерских месяцев) беременности матка достигает своего максимального "подъема" - ее дно располагается у реберных дуг.

В 36-37 недель Ваш организм начинает готовиться к родам. Размягчаются ткани влагалища, мышцы тазового дна, шейки матки, хрящи тазовых сочленений становятся более эластичными. Могут быть небольшие боли в области симфиза, т.е. лонного сочленения и поясницы. Матка начинает безболезненно сокращаться в ответ на шевеления плода (до 20 раз в сутки- это совершенно нормально).

Затем, **в 40 недель (10 акушерских месяцев)**, у женщины появляются ощущение, что матка немного опускается: это происходит потому, что ребенок, готовясь к своему выходу на свет, опускается ниже и сильнее давит на шейку матки.

Перед родами головка ребенка опускается, прижимается к костям таза, беременная отмечает, что стало легче дышать. Особенно это выражено у первородящих женщин. Если Вам предстоят вторые роды, то живот может не опускаться долго или опуститься только с началом схваток. Одновременно появляется другая проблема – частое мочеиспускание, тоже признак того, что головка опустилась. Особенно это утомляет ночью – приходится постоянно вставать. Единственный совет в этой ситуации – не пить на ночь много жидкости.

Вас могут беспокоить

Изжога. Растущая матка оказывает давление на кишечник и желудок, что приводит к забросу содержимого желудка в пищевод. Это не страшно, а неприятные ощущения можно снять, если принимать пищу дробно, небольшими порциями. Очень полезно по утрам есть геркулесовую кашу, которая обладает связывающим кислоту действием и обволакивает желудок. Кроме того, не нужно ложиться сразу после еды, лучше посидеть или походить. Если изжога сильная- выпить слабый раствор соды или любой другой обволакивающий препарат.

Отеки. Если Вы заметили отеки на руках, ногах, проконтролируйте количество выпиваемой и выделяемой жидкости. Количество выделяемой жидкости должно превышать количество выпиваемой или хотя бы быть равным. Очень полезны травы, обладающие мочегонным и противовоспалительным эффектом, - брусничный лист, плоды и листья можжевельника, толокнянка, пол-пола. Употребление этих настоев вместо привычного чая помогает предотвратить отеки и повышение артериального давления. Клюквенный морс также обладает дезинфицирующим эффектом на мочевые пути, кроме того, он закисляет реакцию мочи. Что очень хорошо, так как в кислой среде бактерии не живут.

Очень важно

1. Измерять артериальное давление ежедневно дома, в привычной обстановке, чтобы не было стрессовых влияний, в ответ на посещение врача.

Почему это важно? Если давление повышается до 140/90, 135/90 мм. рт.ст. и выше, то возникают проблемы не только в организме матери – это отрицательно оказывается и на ребенке.

Запомните: если Вас стали беспокоить головные боли. Головокружения, тошнота, боль в желудке, необычная сонливость и особенно внезапное нарушение зрения, мелькание мушек перед глазами – необходимо срочно измерить давление и **немедленно обратиться к врачу.**

2. Избегать горизонтального положения лежа на спине, так как может появиться головокружение и даже потеря сознания. Это происходит потому, что при сдавлении маткой кровь не может поступать по полой вене в правые отделы сердца и наступает снижение давления. Поэтому лежа принимайте положение на боку, а вставать нужно плавно, не резко, предварительно немного посидеть. Лежать нужно только на боку, лучше на левом.

3. При возникновении тяжести внизу живота и в пояснице, при частых безболезненных сокращениях матки может быть полезным применение препаратов магния, например препарата Магне-В6. Боль в области матки нельзя терпеть или заниматься самолечением, обязательно обратитесь к врачу.

4. В 34 недели беременности врач назначит Вам кардиомониторное наблюдение за ребенком, которое проводится раз в 7-10 дней, при необходимости чаще.

Это исследование позволяет записать ритм сердечных сокращений ребенка и его двигательную активность, на основании чего врач делает выводы о том, как себя чувствует малыш.

Прибавка в весе

Прибавка в весе в III триместре не должна превышать 300г в неделю. В среднем прибавка во время беременности колеблется между 10-12 кг, впрочем, у каждой женщины индивидуально.

Общую прибавку в весе составляют:

- Плод – 38%;
- Кровь, избыток жидкости – 22%;
- Матка, грудь, ягодицы, ноги – 20%;
- Околоплодные воды - 11%;
- Плацента – 9%.

Полезные советы

Молочные железы

Увеличиваются в объёме, набухают, иногда из сосков светловатая жидкость – молозиво. Появляется необходимость менять белье. Лучше носить хлопчатобумажные бюстгалтеры, которые не сдавливают грудь.

Бандаж

Ношение бандажа позволяет снизить давление на нижний сегмент матки и шейку, предотвратить чрезмерное растяжение кожи живота и мышц. Кроме того, ношение бандаж уменьшает нагрузку на поясницу, что уменьшает боли в спине. Если Ваш малыш еще не принял правильное положение (головкой вниз), то носить бандаж пока не нужно, чтобы не мешать ребенку повернуться правильно. Бандаж надевается в положении лежа, и только затем надо встать. Что касается нижнего белья – нужно избегать сдавливающих резинок, предпочтение отдавать хлопчатобумажному белью.

Растяжки

Они могут поблекнуть вскоре после родов, а до тех пор вероятность их появления помогут лосьоны и кремы для тела без ароматизирующих добавок. И постарайтесь не расчесывать места растяжек.

Вот и подходит к концу этот путь длиной в 40 недель.

А нормальное течение беременности –

залог успешного рождения здорового малыша.

Помните, что обеспечить нормальное течение беременности, являющееся непременным условием рождения здорового малыша, можно лишь только в тесном сотрудничестве между доктором и будущими родителями.

Занятие3

3.1. Подготовка, предвестники и признаки родов.

Поведение женщины в родах.

Срок родов обычно устанавливают исходя из даты первого дня Вашей последней менструации, на основании срока беременности, определённого врачом при Вашем первом визите к нему, даты первого шевеления плода и, конечно, на данных ультразвукового исследования.

В среднем беременность продолжается 280 дней (40 недель); отсчёт ведётся от первого дня последней менструации.

Если роды наступают в интервале 38-42 недель, в этом нет никакого отклонения, они считаются родами в срок.

Если же роды наступили до 38-й недели беременности, они являются преждевременными, а после 42-й недели - запоздалыми.

Точную дату родов определить заранее не может никто.

Предвестники и признаки родов:

- Вы вдруг почувствовали, что Вам стало легче дышать: значит, головка малыша опустилась и прижалась ко входу в таз, а дно матки перестало "поджимать" лёгкие.

- Увеличилось количество выделений из влагалища, цвет выделений также изменился - они стали розоватыми или коричневыми.

- Появились нерегулярные сокращения матки, которые быстро прекращаются после поглаживания живота, - "тренировочные схватки". Они играют важную роль - с помощью этих ложных схваток шейка матки готовится к родам ("созревает"): её канал приоткрывается, она становится мягкой.

- Возникают тупые боли в области поясницы, они проходят, если поглаживать живот или изменить положение тела. Некоторые женщины во время родовых схваток боль в пояснице ощущают сильнее, чем в области живота.

- При измерении веса тела неожиданно обнаруживается, что Вы похудели

Как только появились эти признаки, начинайте готовиться к поездке в родильный дом. Не уезжайте за город и постарайтесь, чтобы акушерский

стационар всегда был в пределах досягаемости – околоплодные воды могут излиться в любой момент. Между появлением предвестников и родами может

пройти от нескольких дней до 2-3 недель.

3.2. Начало родов

Выделение из влагалища густой слизи, нередко окрашенной кровью, определённо указывает на начало родов. Так отходит "слизистая пробка", которая закрывала шейку матки. С этого момента до родов, как правило, остаётся не больше суток.

Появляются регулярные схватки: сначала они повторяются каждые 10-15 минут, а затем, в отличие от ложных схваток, становятся всё чаще и сильнее.

Почти у половины начинающих рожать женщин изливаются околоплодные воды. Воды могут хлынуть сразу в большом количестве, а могут подтекать понемногу.

Обратите внимание на их объём и цвет. Они должны быть светлыми или слегка розоватыми, но иногда имеют зелёный или коричневый цвет. Это значит, что туда попал первородный кал плода, называемый меконием.

Если воды излились, как можно скорее отправляйтесь в родильный дом: длительный безводный промежуток грозит инфицированием родовых путей, а значит, угрожает и здоровью ребёнка. Итак, у Вас начались роды и теперь Вас называют роженицей.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РОДОВ

Врачи Древней Греции говорили, что солнце не должно всходить дважды над головой роженицы. Но тогда исход родов и для матери, и для ребёнка далеко не всегда был благополучным. В наши дни нормальная продолжительность родов составляет 12-14 часов, если роды первые; повторные роды длятся 6-8 часов.

Периоды родов:

- 1). Период раскрытия маточного зева;
- 2). Период изгнания плода;
- 3). Последовый период.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПЕРВОМ ПЕРИОДЕ РОДОВ?

Под влиянием родовых схваток маточный зев начинает раскрываться. В начале родов длина шейки матки обычно равна 1-1,5 см, а её канал раскрыт на 1-2 см.

Схватки постепенно растягивают круговые мышцы шейки матки, её края укорачиваются, становятся тоньше, и просвет канала увеличивается. Раскрытию способствует давление головки ребёнка и, если не изливались воды, плодного пузыря. Это самый длительный и обычно болезненный период родов.

Продолжительность схваток увеличивается до 1,5 минут, а интервал между ними сокращается до 1-2 минут. Раскрытие маточного зева длится 9-10 часов, если роды первые, при повторных родах шейка раскрывается на протяжении 6-7 часов. За это время просвет её увеличивается в 10 раз: от 1 до 10 см, для того чтобы могла пройти головка малыша.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВТОРОМ ПЕРИОДЕ РОДОВ?

Во втором периоде начинается изгнание плода из матки. Теперь ребёнку ничего не мешает: шейка раскрыта полностью, размеры полости таза соответствуют размерам его головки. Под воздействием сокращения матки головка младенца опускается в полость Вашего таза, доходит до самого дна таза и начинает давить на прямую кишку. Мышцы брюшного пресса сокращаются, теперь к схваткам присоединяются потуги. Увеличение внутрибрюшного давления помогает малышу появиться на свет.

Во время потуг Вы не испытываете никакой боли, ведь всё Ваше внимание сконцентрировано только на рефлекторном желании изгнать плод. Изгнание, как правило, продолжается 1-2 часа при первых родах, а при повторных оно длится менее часа.

Это очень ответственный период, поэтому чётко выполняйте все наставления врача и акушерки, и Вы сможете себе благополучно родить, а своему малышу благополучно родиться. Вот он покинул Ваше тело и сделал первый в своей жизни вдох. Его лёгкие расправляются - первый крик возвещает о начале новой жизни человека в большом мире. Но роды пока не закончены - ребёнок связан с Вами пуповиной, которая прикреплена к плаценте, всё ещё остающейся в матке. Наступает следующий период - последовый.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ТРЕТЬЕМ ПЕРИОДЕ РОДОВ?

Теперь матка освободилась от плода, но Вы ещё ощущаете её сокращения. Эти слабые схватки помогают плаценте с оболочками плодного пузыря (последом, или детским местом) отделиться от стенок матки. Как только послед полностью отслоился, он изгоняется из матки одной - двумя лёгкими потугами. Третий период родов продолжается в среднем 5-10 минут, но иногда затягивается до 30 минут. После выделения последа матка сокращается, она становится плотной, а нормальная кровопотеря составляет не более 200-250 мл. Ваши роды благополучно завершились. Теперь Вас называют роженицей и матерью.

После родов врач осматривает половые пути и, обнаружив какие-либо разрывы, накладывает швы с предварительным обезболиванием. Ещё в течение 2 часов Вы будете оставаться в родильном отделении под внимательным наблюдением медицинского персонала, который контролирует Ваше общее состояние, следит за сокращением матки и

количеством кровянистых выделений из влагалища. Затем Вас переведут в послеродовое отделение.

Занятие 4

4.1.КАК МОЖНО ОБЛЕГЧИТЬ РОДЫ

Роды - физический труд, поэтому Вам нужно научиться экономно расходовать энергию. Не нужно бояться родовой боли: страх мешает правильному течению родов, а управлять болезненными схватками Вы можете научиться заранее. Вам поможет выполнение некоторых правил поведения во время родов.

Положение тела

В начале родов, пока схватки ещё короткие и нечастые, можно выбирать положение тела, которое Вам наиболее удобно. Не следует долго лежать на спине, так как в этой позиции плод сдавливает крупные кровеносные сосуды матери, уменьшая приток крови к плаценте. В активной стадии родов, когда схватки частые, постарайтесь изменять положение тела и больше лежать на боку. Если врач разрешит, ходите, стойте, опираясь на стул, встаньте на колени, опираясь на руки. Когда роженица то ходит, то ложится (чередует активную позу тела с позой отдыха), роды протекают менее болезненно.

Во время родов головка ребёнка придавливает мочевой пузырь, и в нём быстро скапливается моча. Полный пузырь в свою очередь мешает головке малыша опуститься в полость таза. Поэтому постарайтесь мочиться каждые 2-3 часа.

Правила дыхания

Ваше умение правильно дышать имеет огромное значение для самочувствия ребёнка в течение родов. Во время схватки, когда матка сокращается, он получает меньше кислорода и страдает от этого. Пока схватки продолжительные и не очень частые, Вам нужно глубоко дышать для того, чтобы кровь хорошо насыщалась кислородом. Когда схватки станут более интенсивными, в начале схватки делайте несколько глубоких вдохов и выдохов, а при её нарастании переходите на поверхностное дыхание. Между схватками старайтесь максимально расслабиться.

Во второй период родов с началом потуги нужно сделать глубокий вдох и тужиться до тех пор, пока хватит воздуха в лёгких. Повторяйте этот приём, пока продолжается потуга. Если на протяжении потуги у Вас получится потужиться 3 раза, потуги будут наиболее эффективными. А вот когда начнет появляться головка малыша, потуги нужно прекратить. Сейчас усилия излишни - они приведут к слишком быстрому выходу головки из влагалища, что грозит разрывами тканей. В момент выхода головки быстро поверхностно дышите ртом, подобно тому как дышит собака в жаркий день. Тогда Вы при поддержке акушерки сможете ребёнку родиться легко, мягко, не травмируя мать.

Приемы расслабления

Во время родов Вам пригодятся приёмы расслабления, о которых Вы уже знаете.

Используйте формулы самовнушения. Говорите себе: "Я спокойна. Схватки - признак нормальной родовой деятельности. Постепенно они будут усиливаться. Дыхание у меня

ровное и глубокое. Мышцы расслаблены. Схватка сейчас закончится, и я буду отдыхать". Вопреки общему заблуждению роды необязательно сопровождаются болью; примерно у 20% женщин они проходят безболезненно. Существует несколько приёмов, которые позволят Вам значительно ослабить ощущение схватки.

Приемы обезболивания родов

С началом схватки глубоко вдохните, задержите дыхание и сделайте глубокий выдох. Одновременно начните поглаживать ладонями обеих рук боковые поверхности живота, если Вы лежите на спине. Если Вы лежите на боку, поглаживайте пояснично-крестцовую область. Если схватки сильные и болезненные, прижмите и массируйте большими пальцами рук выступы гребешковой кости таза с обеих сторон или прижмите кулаком "точки обезболивания" в пояснично-крестцовой области - это приносит значительное облегчение.

4.2.Послеродовый период

После родов весь Ваш организм сосредоточился на решении двух главных задач. Ему нужно, во-первых, накормить малыша, а во-вторых - восстановить Вашу половую систему. Активнее всего восстанавливается матка: уже через 7-8 недель после родов она обретает прежние размеры. Если Вы кормите ребёнка грудью, менструальный цикл возобновится примерно через 18 недель. У тех, кто отказался от кормления, цикл может восстановиться уже через 9 недель. Однако яичники могут приготовиться к созреванию яйцеклетки гораздо раньше, иногда это происходит всего через 6 недель после родов. И очень часто овуляция опережает первую менструацию. Пожалуйста, не забывайте об этом, ведь Вы можете просто не заметить новой беременности.

Послеродовая контрацепция

Пока вы кормите грудью с интервалами менее 3 часов, месячных у вас не будет и беременность вам не грозит. Однако если ребенок стал сосать меньше, этот метод контрацепции становится ненадежным, и появление второго ребенка вслед за первым становится сюрпризом, причем не всегда приятным.

Имейте в виду: прежде чем принимать оральные контрацептивы, вам нужно посоветоваться с врачом – некоторые таблетки уменьшают лактацию.

Скорее всего вам порекомендуют современный препарат Депо- Провера или Чаразетта, который защитит вас от нежелательной беременности, не мешая кормить грудью ребенка.

Не слушайте тех, кто считает, что кормление грудью – пережиток.

Поверьте: вы можете кормить грудью, у вас это обязательно получится.

Не дайте нелепым суждениям лишить вас минут, исполненных нежности и покоя, не сравнимых ни с чем.

Занятие 5.

5.1. Грудное вскармливание – залог здорового развития ребенка

1. Возникает вопрос у мамочек – не отражается ли отрицательно грудное вскармливание на здоровье мамы?

На состояние здоровья матери грудное вскармливание сказывается только положительно. И чем раньше оно началось (сразу после рождения), тем лучше. Почему?

Во-первых, при сосании в груди в организме матери происходит рефлекторный выброс специального гормона – окситоцина, который усиливает сокращение матки и тем самым предупреждает возможность послеродового кровотечения.

Во-вторых, раннее и регулярное прикладывание ребенка к груди стимулируется выработку в организме матери гормонов пролактина и окситоцина, обеспечивающих лучшую лактацию.

В-третьих, сам процесс грудного кормления оказывает положительное воздействие на эмоциональное состояние матери, и ребенка, создает между ними особенно тесную связь, сохраняющуюся на долгие годы.

И еще отмечено, что у женщин, кормящих грудью, значительно реже возникают злокачественные опухоли молочной железы, яичников, матки.

Имеются данные, что кормление грудью является важным фактором, предохраняющим от беременности в этот период.

Каков состав грудного молока?

Состав грудного молока в первую очередь связан со сроками лактации. В первые 2-3 дня после родов, когда новорожденный ребенок может высасывать из груди совсем не много молока, у матери вырабатывается так называемое молозиво, отличающееся очень высокой питательной ценностью. Содержание белка в нем иногда доходит до 7 % (в среднем около 4 %). Вместе с тем жира в молозиве мало (в среднем 1,7 %), и это соответствует еще слабым пищеварительным возможностям новорожденного.

Молозиво отличается высоким содержанием минеральных веществ и, главное, защитных факторов, в частности секреторного иммуноглобулина А, который защищает кишечник ребенка от инфекций. Поэтому молозиво иногда относят к фактору, обеспечивающему первую вакцинацию, или, как говорят, "теплую" иммунизацию ребенка в отличие от "холодно" (ампульной).

После 4-5 дней у матери вырабатывается переходное молоко с меньшим количеством белка и минеральных веществ, но с повышающим содержанием жира. Одновременно растет и количество вырабатываемого молока, что отвечает возможности ребенка усваивать большие объемы пищи.

Постепенно состав грудного молока стабилизируется: на 2-3 день после родов вырабатывается зрелое молоко, которое в среднем содержит 1,2 % белка, 3,5 % жира и 6,5 % углеводов. Однако и в этот период в зависимости от питания и режима мамы состав грудного молока может несколько меняться.

2. Из чего состоит грудное молоко?

В его состав входят жиры, белки, углеводы, витамины, различные минеральные вещества и более ста уникальных соединений, которые отсутствуют в коровьем молоке и искусственных смесях. Мало того: каждый год появляются сообщения, что в грудном молоке нашли новые полезные свойства.

Такие разные жиры

Количество жиров в молоке постоянно меняется и в течение дня, и в процессе одного кормления. В начале кормления выделяется молоко, бедное жирами. Если ребенок голоден и сосет долго, в качестве награды в конце кормления ему достаются сливки – порция, где содержится больше всего жиров. Эта последняя порция и есть, собственно говоря, фактор насыщения, который дает малышу чувство сытости и покоя. Поэтому очень важно позволять ребенку сосать столько, сколько он хочет, иначе он будет получать только снятое молоко и не насытится. По мере того, как малыш растет, молоко становится менее жирным. В периоды наиболее интенсивного роста ребенок сосет почти непрерывно, создается впечатление, что он все время голоден и недоедает. Однако это не так – просто таким образом малыш добывает необходимую ему порцию сливок.

Если вы кормите грудью, ваш организм будет вырабатывать ровно столько жиров, сколько необходимо, и ни грамма больше. В молоке также содержится фермент липаза, который помогает переваривать жиры: с его помощью они усваиваются почти на 100 процентов. А вот жиры, содержащиеся в искусственных смесях, усваиваются далеко не полностью. Поэтому "искусственники" склонны к запорам.

Многоликий холестерин

То, что избыток холестерина, - это вредно, известно всем. Но далеко не все знают, что у детей холестерин играет важнейшую роль: способствует формированию мозга, участвует в выработке витамина D и некоторых гормонов. Существует подкрепленное научными данными мнение, что интеллект детей, получающих грудное молоко, выше, чем у их собратьев – "искусственников". Скорее это связано с наличием в грудном молоке гормонов и некоторых жиров, полностью отсутствующих в молочных смесях.

Незаменимые белки

В состав смесей входят в основном два белка – казеин и сывороточный белок, причем казеина, который переваривается хуже, значительно больше. А вот в грудном молоке наоборот – преобладает сывороточный белок, легко усваиваемый ребенком. До полугодовалого возраста кишечник еще зрелый: он с трудом усваивает белки коровьего молока, которые к тому же способны вызывать аллергию. Вот почему дети на искусственном вскармливании чаще страдают диатезом. Кроме того, грудное молоко содержит целую группу уникальных белков, которых нет в смесях. Эти белки улучшают развитие мозга и нервной системы, подавляют рост вредных бактерий в кишечнике и способствуют размножению полезных, предупреждая дисбактериоз.

Такое сладкое молоко.

Грудное молоко для ребенка – самая вкусная вещь на свете: оно содержит лактозу, которая придает молоку неповторимый вкус. Никакая глюкоза, добавляемая в смеси, не может сравниться с этим сахаром. Лактоза необходима для нормального развития мозга и для правильного формирования костей. Без нее полезные бактерии кишечника размножаются с трудом.

Витамины и минеральные вещества:

Грудное молоко содержит эти необходимые компоненты именно в таком виде, в каком они легко усваиваются кишечником: 50-70 процентов железа попадает в кровь ребенка из грудного молока. Смеси, разумеется, обогащены витаминами и железом, но ребенку достается только 4 процента железа из смесей.

В грудном молоке содержится и достаточное количество воды: до шести месяцев дополнительная вода детям не нужна.

Лучшая защита на всю жизнь.

Как защитить ребенка от инфекции? Иммунная система малыша еще не развита, ему сложно бороться с агрессивными бактериями и вирусами. Зато организм мамы прекрасно умеет делать это! Ведь в грудном молоке содержатся лейкоциты – клетки-защитники, которые разрушают вредные бактерии в кишечнике ребенка. В процессе кормления вы также передаете ребенку иммуноглобулины – белки, уничтожающие инфекцию. Некоторое количество их ребенок получил еще в материнской утробе, но они исчезают примерно через полгода после рождения. Зато эстафету немедленно принимают те белки, которые малыш получает каждый день с молоком.

Залог здоровья и хорошей фигуры.

Когда малыш сосет грудь, в кров матери выбрасывается гормон окситоцин, который способствует похудению. Замечено, что мамы, которые кормят грудью, быстро возвращаются к своим "добеременным" размерам, иногда становятся еще стройнее. Хотите иметь хорошую фигуру – кормите! Если мама долго кормит грудью, в организме нормализуются гормональные процессы, ослабляя риск заболеть раком молочной железы и яичников.

Познание друг друга.

Кормление грудью – это не только питание, это еще и общение. Процесс, который дает малышу чувство умиротворения и защищенности. Если у малыша плохое настроение, он сосет грудь и возвращает себе душевное равновесие. Дети на грудном вскармливании менее капризны, меньше плачут и более уверены в себе. Они учатся доверять маме, чувствуя покой, исходящий от нее. В молоке содержится особый белок, который действует успокаивающе, именно поэтому многие дети засыпают у груди, а мамы забывают обо всех заботах и тревогах.

Во время кормления мама расслабляется и отдыхает. Одновременно она учится распознавать сигналы, посылаемые ребенком. Кормление грудью формирует тесную эмоциональную связь между мамой и ее малышом, привязанность, которая не может исчезнуть.

Выгодно со всех точек зрения

Кормление грудью – это еще и очень удобно:

- грудное молоко всегда готово к употреблению: его не надо готовить;
- никаких хлопот со стерилизацией бутылочек, сосок, подогреванием и остужением;
- молоко всегда свежее, стерильное и оптимальной температуры: оно не может скиснуть или испортиться, даже если мама не кормила целый день;
- грудное вскармливание экономно: вам не нужно тратить на покупку смесей, которые совсем не дешевы;

- оно экономит и ваши силы: ночью не надо вставать и идти на кухню – достаточно положить малыша рядом и дать ему грудь.

Кормите правильно

Сейчас большинство врачей полагают, что самый подходящий режим кормления – по требованию. Ребенок должен есть столько, сколько хочет, и тогда, когда захочет: только в этом случае малыш имеет возможность регулировать количество молока и "заказывать" его будущее. Вы можете выбирать различные позы для кормления, но важно соблюдать следующие правила:

- ребенок должен быть повернут к матери всем корпусом и прижат к ней;
- его подбородок прикасается к материнской груди;
- рот широко открыт;
- нижняя губа ребенка вывернута;
- над верхней губой виден большой участок ареолы, чем под нижней;
- заметно, что ребенок делает медленные, глубокие сосательные движения и глотает молоко;
- ребенок расслаблен и доволен, в конце кормления наступает состояние удовлетворения;
- мать не испытывает боли в области сосков.

Самая распространенная проблема – ребенок неправильно берет грудь. В норме он должен захватывать не только сосок, но и большую часть ареолы: ведь именно там находится млечный синус, в котором скапливается молоко. Когда ребенок только что отпустил грудь, можно видеть, как она вытянулась в форме соски. Если ребенок берет в ротик только сосок, мама может испытывать неприятные ощущения. Кожа соска повреждается, на ней появляются трещины. Молоко течет плохо, ребенок может нервничать, требовать более частого кормления или отказываться от еды, а мама думает, что у нее не хватает молока.

Как давать ребенку грудь

Расслабьтесь, настройтесь на кормление. Психологический настрой чрезвычайно важен: вы должны быть уверены, что у вас все получится. Положите ребенка рядом с собой или возьмите его на руки. Свободной рукой выжмите несколько капель молозива или молока, чтобы увлажнить сосок. Поддержите грудь ладонью – так, чтобы четыре пальца оказывались под грудью, а большой – сверху. Прижмите руку к груди так, чтобы не закрывала околососковый кружок. Если у вас большая грудь, подложите под нее скатанное полотенце. Увлажненным молоком соском легонько потрогайте губы ребенка, побуждая его широко открыть ротик, как при зевке. В этот момент направьте сосок в центр ротика и быстрым движением руки прижмите ребенка к себе.

Вы нужны ребенку ночью

Многих мам только одна мысль, что ночью придется вставать и кормить ребенка, повергает в ужас. Они жестко следуют совету, который зачастую дают в роддоме: никаких кормлений ночью! И совершенно напрасно. Молоко, которое вырабатывается ночью, наиболее богато питательными веществами. Именно ночью ребенок "заказывает" себе

молоко, потому что по ночам в крови больше пролактина – гормона, отвечающего за достаточную выработку молока. Чем больше ребенок сосет грудь, тем больше молока она производит, и наоборот. Если вы хотите увеличить количество молока – кормите ребенка дольше и чаще и не отказывайте ему в ночных кормлениях.

Сцеживать или не сцеживать

Врачи полагают, что в сцеживании после каждого кормления нет необходимости. Однако если вы работаете или уходите надолго, сцеживание – единственный способ, который позволит вам сохранить грудное вскармливание при любой занятости. Иногда в груди появляется болезненный припухлый участок – происходит нагрубание. В этом случае лучшее лечение – вручную расцедить молочную железу, потому что иначе ребенку будет трудно ухватить переполненную грудь. Если грудь покраснела или у вас поднялась температура, немедленно обратитесь к врачу. Это может быть началом мастита, который в запущенных случаях требует хирургического лечения.

Мама заболела

Не прекращайте кормления в случае вашей болезни или болезни ребенка. Если вы неважно себя чувствуете, все равно продолжайте кормить – ведь ваш организм уже начал бороться с инфекцией, и грудное молоко защитит вашего малыша от заражения. Если малыш болен, с грудным молоком он получит дополнительные антитела, которые помогут ему быстрее справиться с недугом.

Мастит: что делать?

В период кормления грудью молочные железы становятся особо уязвимыми для бактерий, а неправильное положение ребенка у груди может привести к появлению болезненных трещин сосков.

При первых признаках трещин посмотрите, как именно вы кормите ребенка. Убедитесь, что он захватывает весь околососковый кружок целиком и не подворачивает нижнюю губу. Следите, чтобы в промежутке между кормлениями соски не были влажными – лучше всего оставлять их открытыми на какое-то время. Но не стоит сушить их феном для волос: это может нарушить баланс влажности и усугубить болезненные ощущения. Избегайте мыть соски с мылом, потому что оно удаляет естественную смазку и сушит кожу. Пользуйтесь специальными кремами, но сначала прочитайте инструкцию и убедитесь, что активные вещества крема не принесут вреда малышу. Если же избавиться от трещин не удалось, обращайтесь к специалистам или в общественные группы поддержки грудного вскармливания. Бутылочка не первое, а последнее средство решения проблем.

Если молочные железы стали твердыми и болезненными, значит, началось нагрубание. Если вовремя не принять меры, оно может привести к развитию инфекции. Таким образом организм дает вам понять, что нарушен баланс между выработкой и потреблением молока. Послушайтесь к нему! Нередко мама сцеживает молоко после каждого кормления и тем самым искусственно увеличивает его количество, хотя ребенок съесть столько не в состоянии.

Когда грудь становится твердой, соски уплощаются и ребенок не может как следует захватить грудь, поэтому вам придется расцедить грудь самостоятельно, вручную или с помощью молокоотсоса. Чтобы снять боль и уменьшить затвердение, прикладывайте лед между кормлениями; не используйте теплые компрессы: они только увеличивают

выработку молока. Самое главное, нельзя прекращать кормления – грудь необходимо освободить от молока. Кормить надо, даже если малыш капризничает и отказывается от груди. Если не справиться с нагрубанием вовремя, может начаться мастит: появляется температура, озноб, головная боль, молочная железа становится красной и горячей. Это состояние требует срочной помощи специалиста.

5.2. Рациональное питание кормящей мамы.

Правильное и полноценное питание кормящей мамы – залог здоровья малыша, поскольку все питательные вещества в том или ином виде обязательно попадают в молоко. Под влиянием некоторых продуктов (например, чеснока) молоко меняет вкус и может не понравиться ребенку. Ваша еда должна содержать достаточно калорий: кормление грудью – это не лучший период для похудения с помощью диет. В меню кормящей мамы должны входить хлеб, каши, овощи, фрукты, мясо, рыба, птица, бобовые, яйца, орехи и молочные продукты. Избегайте пищи с минимальной пищевой ценностью: конфет, сладостей и легких закусок – они не обеспечивают потребности организма в питательных веществах и могут вызвать аллергию у ребенка.

Так же как и в период беременности, вам жизненно необходим кальций, это значит, надо по чаще готовить рыбу, не пренебрегать бобами, фасолью, изюмом, зеленью и сыром. Не забывайте о железе. Оно необходимо не только вам, но и малышу. Железом богаты мясные продукты, птица, каши, обогащенные железом. Чтобы улучшить усвоение железа, нужен витамин С.

Некоторые дети обладают повышенной чувствительностью к определенным продуктам в рационе матери. Если ваш малыш из их числа, вам необходимо ограничить употребление молока, острой пищи, круп из пшеницы и кукурузы, орехов и продуктов, содержащих кофеин (чай, кофе, шоколад, кола). Чрезмерное увлечение капустой, луком и зеленым перцем может спровоцировать у ребенка колики. И еще: лучшее питье для мамы – это вода. Но не переусердствуйте: ее избыток может подавлять выработку молока.

Занятие 6

6.1. Уход за грудным ребенком.

Наблюдаем за ростом и развитием ребенка

У Вас на руках - только что родившийся человечек, он не умеет говорить или как-либо ещё внятно выражать свои чувства и эмоции. Как понять, здоров ли он, всё ли с ним в порядке? Помните: о здоровье ребёнка судят прежде всего по его весу, росту и окружности головы.

В среднем масса тела новорождённого составляет 3,4 кг (у мальчиков немного больше, чем у девочек), длина тела - 50 см, окружность головы - 35 см. Не ждите, что Ваш малыш обязательно будет соответствовать данному стандарту. Дети считаются нормальными, если их показатели находятся в следующих пределах: масса тела - от 2,5 до 4,5 кг, длина - от 45 до 55 см, окружность головы - от 33 до 37 см.

Нормативы роста на первом месяце жизни:

n доношенный новорождённый прибавляет в весе 20-30 г в день, в росте - 0,66 см в неделю, его голова растёт на 0,33 см в неделю;

n для недоношенных детей эти показатели составляют: более 15 г в день, 0,8-1,1 см в неделю и 0,5-0,8 см в неделю соответственно.

n У большинства доношенных детей масса тела удваивается к 5 месяцам и утраивается к году.

п Рост здорового ребёнка увеличивается в течение первого года на **20-30 см**.

п В первые месяцы жизни заметно увеличивается толщина подкожного жирового слоя, которая достигает своего пика к 9 месяцам.

Окружность головы ребёнка в первые 6 месяцев жизни увеличивается приблизительно на **1 см в месяц**, но если отец ребёнка большого роста, а мать маленького, темп роста окружности головы может быть выше нормы, а при обратном соотношении - ниже нормы.

Окружность грудной клетки новорождённых меньше окружности головы, эти размеры выравниваются только к годовалому возрасту

Масса тела - самый чуткий показатель здоровья ребёнка: заболел ли он, ухудшился ли у него аппетит, нарушился ли сон, допустили ли Вы какие-то погрешности в уходе - всё это сразу найдёт выражение в граммах.

Но Вы должны понимать, что прирост веса может быть неравномерным по дням.

Не нужно слишком много волноваться по этому поводу, а после первого месяца жизни ребёнка достаточно взвешивать 1 раз в месяц.

Увеличение роста ребёнка - более стабильный показатель.

Его нарушения часто свидетельствуют о наличии заболевания.

Записывайте показатели роста Вашего малыша в специальную таблицу.

Изменение веса, вызываемое беспокойство.

Если вес малыша снизился больше чем на **10%**, - это уже признак гипотрофии (недостаточного питания). Если Вы кормите грудью, то контрольное взвешивание ребёнка в течение суток (в той же одежде) укажет на количество высасываемого за сутки молока, однако решение вопроса о введении докорма следует решать вместе с врачом.

Не менее тревожен избыток веса. В этом случае для детей на искусственном вскармливании желательно снизить суточное потребление калорий, а малышам на грудном вскармливании можно перед прикладыванием к груди давать попить воды.

Следует заметить, что дети, находящиеся на искусственном вскармливании, прибавляют массу быстро, постоянно и независимо от возраста, в то время как груднички после 6 месяцев не набирают вес так быстро, как в первом полугодии жизни, если не получают дополнительного прикорма, потому что молоко матери уже не удовлетворяет всем потребностям быстрого роста малыша.

Все дети разные, поэтому Ваш ребёнок может опережать или отставать в развитии от своих сверстников. Отклонение на 1-2 месяца - нормально; важно, чтобы отставание не увеличивалось. Отмечайте, когда Ваш ребёнок приобрёл тот или иной навык.

Уход за ребенком

Вы хотите, чтобы Ваш малыш рос крепким и здоровым, радовал Вас, нормально набирал вес? Достаточное **питание, гигиена тела, оптимальный тепловой режим и телесный контакт с мамой** (в том числе при кормлении) - вот практически и всё, что нужно ребёнку в самом начале жизни.

ПУПОЧНАЯ РАНКА

После подсыхания и отторжения остатка пуповины в области пупка ребёнка остаётся ранка. Её заживление - крайне важный процесс, поскольку пупочная ранка может стать входными воротами для инфекции. Любые изменения пупочной ранки (покраснение кожи

около неё, отёчность, обильное отделяемое, кровотечение, появление на дне разрастаний или гноя, затянувшееся рубцевание) - повод для немедленной консультации у врача!

К моменту выписки из роддома (на **3-4-й** день жизни малыша) ранка обычно покрыта кровянистой корочкой, иногда имеются небольшие сукровичные выделения. При правильном уходе корочка исчезает к **12-15** дням жизни. Иногда процесс задерживается - например, если пупок залегает глубоко. То же самое может произойти, если подгузники или одежда малыша слишком плотно прилегают к этой области тела ребёнка, сдавливая кожу вокруг ранки. В этом случае пупочная ранка начинает мокнуть и плохо заживает.

Следует знать, как правильно обрабатывать пупочную ранку (поначалу Вам поможет патронажная сестра). Сначала закапайте стерильной пипеткой **3% перекись водорода**, затем удалите вспененные остатки при помощи стерильной ватки. Осторожно промокайте ранку вращательными движениями, каждый раз используя новый ватный шарик. Когда ранка подсохнет, обработайте её **зелёнкой (2% раствором бриллиантовой зелени)** с помощью ватных палочек. Следует помнить, что обрабатывать пупочную ранку нужно от центра, это позволит предотвратить занесение новой инфекции.

Продельвайте такую процедуру дважды в день, и ранка вскоре зарубцуется. Первым признаком заживления станет отсутствие вспенивания при закапывании перекиси водорода. После полного рубцевания, обычно к **15-17** дням, остаётся втянутая кожная складка - пупок. Выпячивание (выбухание) пупка обычно не требует лечения или бинтования и проходит к годовалому возрасту. Тем не менее иногда врач может порекомендовать почаще выкладывать Вашего ребёнка на животик.

Телесный контакт с мамой

Для младенца чрезвычайно важно чувствовать рядом маму, слышать знакомые удары сердца. Это даёт ему ощущение защищённости и безопасности, способствует лучшему развитию. Не упускайте возможности лишний раз погладить Вашего малыша, прижать его к себе. Телесный контакт "кожа к коже" и поглаживание повышают у ребёнка выделение гормона роста и снижают выделение кортизола - гормона стресса. Научитесь методике общего массажа. Он не только успокаивает ребёнка, снимает стрессы, но и улучшает кровообращение в мышцах, способствует лучшему росту. Массаж следует сочетать с постепенно увеличиваемым объёмом физических упражнений.

Купание

Позаботьтесь о том, чтобы купание стало источником удовольствия для Вас и Вашего малыша, а вовсе не нудной обязанностью и тем более не причиной несчастного случая. Умывать и подмывать малыша следует утром и вечером, а также при необходимости. Для умывания понадобится ёмкость с тёплой кипячёной водой, ватные тампоны, салфетки, полотенце. Начните с протирания глаз: каждый из них протирают тампонами с тёплой водой, меняя их для каждого глаза. Затем промокните глазки сухой салфеткой. Влажными тампонами протрите ушные раковины и места за ушами (также разными ватками). Не пытайтесь глубоко проникнуть гигиеническими палочками в слуховой проход - это может причинить боль. Оботрите малышу рот и нос, а затем щёки и лоб. Завершив умывание, просушите кожу полотенцем. Хорошо промойте складки на шее. Протрите под мышками чистым влажным тампоном, тщательно просушите. Вымойте ладони, протирая между пальцами ребёнка, разжимая кулачки. До заживления пупочную ранку мыть не следует. Подмывать новорождённую девочку следует всегда спереди назад, каждый раз меняя ватку. Не пытайтесь подмывать половую щель - этим нарушается естественное выделение слизи, выводящей микробов.

На первом месяце жизни ребёнку достаточно купаться с полным погружением **1-2 раза в неделю**, а мыть голову с шампунем - **1 раз в неделю**. Температура воды должна быть

36,6-37 °C (налейте в ванночку сначала холодную воду и затем разбавьте её горячей). Постоянно проверяйте показания градусника локтем. Ни в коем случае не подливайте горячую воду, когда малыш уже в ванне. Если Вам показалось, что вода остыла, разведите воду отдельно в тазике и только после этого подлейте ее в ванну. До 3-4 месяцев можно купать ребёнка в маленькой ванночке. Укладывая ребёнка в ванну, придерживайте его снизу за дальнее от Вас плечо, при этом затылок ребёнка должен лежать у Вас над запястьем. Другой рукой следует поддерживать малыша под ягодицы. Погружайте в воду постепенно, скользящими движениями по поверхности воды. Если используете детскую пенку для мытья, то ополаскивания, как правило, не требуется.

Пеленание

В России принято "рыхло" пеленать ребёнка, хотя многие считают, что подобное пеленание ограничивает движения, затормаживает развитие детской психики и двигательной активности. С другой стороны, ребёнку привычна теснота внутри матки, а новый мир кажется ему слишком огромным. К тому же пеленание помогает малышу лучше осознать границы собственного тела. С этой точки зрения пеленание следует рассматривать как способ мягкой, постепенной адаптации при переходе ребёнка из одной среды обитания в другую.

К 3-4 неделям ребёнок начнёт пытаться освободиться от пелёнок, и тогда в дневное время его можно оставлять свободным. Но во время ночного сна многие дети не успокаиваются до тех пор, пока их не спеленают. Малыш сам сообщит Вам, что перестал нуждаться в пеленании на ночь - начнёт активно брыкаться и выворачиваться в запелёнаном состоянии. Недоношенные и травмированные в родах новорождённые особенно нуждаются в пеленании. Детям, страдающим коликами, пеленание часто помогает снять боль.

Пелёнки должны быть лёгкими и тёплыми, но следует избегать перегрева, учитывая температуру в комнате. Перед первым использованием прокипятите пелёнки в мыльном растворе - вполне подойдёт мыло "Детское". Стирать грязные пелёнки следует либо тем же мылом "Детским" вручную, либо в стиральной машинке со специальным детским антиаллергенным порошком

Если у Вашего ребёнка часто возникают опрелости, то пелёнки придётся кипятить постоянно, так как часть бактерий без кипячения полностью не уничтожается. Гладить высушенные пелёнки первые недели нужно обязательно, причём с двух сторон.

Прогулки

Прогулки на свежем воздухе необходимы ребёнку с первых дней жизни. Начните с **5-10** минут зимой и **20-25** минут летом, а затем каждый день удваивайте время. В 2 месяца малыш может гулять зимой до **1,5** часов подряд, а к годiku прогулки должны составлять в общей сложности не меньше **4 часов в день**. Не следует гулять при морозах ниже 15 °C и сильных осадках.

Корзина коляски, где лежит ребёнок, должна быть достаточно просторной, чтобы в ней было много воздуха. Без необходимости не закрывайте малыша плотной тканью верха или "крышей" коляски - они предназначены лишь для защиты от осадков или прямых солнечных лучей.

Помните! Ребёнку первого года противопоказано находиться под прямыми солнечными лучами; они должны быть рассеянными или отражёнными.

Воздушный режим в помещении

Позаботьтесь, чтобы Ваш малыш всегда дышал свежим воздухом, - как можно чаще проветривайте, не допускайте увеличения температуры в комнате выше **20-21 °С** и ни в коем случае не позволяйте никому курить в помещении. Список расстройств, вызываемых "пассивным курением" ребёнка, очень внушителен - достаточно сказать о бронхитах и аллергии.

По возможности не допускайте скопления в комнате ребёнка аллергенов, и прежде всего домашней пыли. Для этого уберите тяжёлые шторы, ковры, мягкую мебель.

Регулярно проводите влажную уборку. Если у Вас есть собака или кошка, не выпускайте их в комнату малыша. Вынесите также и аквариум - сухой корм для рыбок вполне может оказаться аллергеном.

Чтобы избавиться от домашнего клеща (основного аллергена домашней пыли), выдерживайте на морозе матрасы и другие нестираемые постельные принадлежности, и мягкие игрушки. Другой вариант - положите их, если это возможно, на пару дней в морозилку.

Закаливание

Закаливание - способ тренировки терморегулирующей системы детского организма; оно очень полезно для малыша. При этом сосуды кожи и слизистой оболочки дыхательных путей учатся быстрее реагировать на охлаждение. Закаливать можно водой и воздухом.

Помните! Закаливающие процедуры следует проводить ежедневно. Если Вы не в состоянии это сделать, лучше отказаться от закаливания вообще.

Закаливание водой - самый естественный и простой способ закаливания.

Совмещайте его с купанием. Начинайте понемногу снижать температуру воды уже после достижения возраста **4 недель**. Скорость снижения не должна превышать одного градуса в неделю. Таким образом, к концу третьего месяца (полные **10 недель**) Вы сможете довести температуру до **33-33,5 °С**. В дальнейшем Вы можете начинать обливать малыша уже после приёма ванны водой на **2-4 °С** прохладнее, чем в ванной. Продолжительность купания составит при этом **10-15 минут**.

Воздушные ванны

Свои первые воздушные ванны ребёнок принимает во время переодевания. Это и закаливающая процедура, и вентиляция кожи (ведь кожа тоже дышит), и просто удовольствие для малыша

Когда Вы разденете малыша, не спешите одеть его, поиграйте с ним **30-40 секунд**, пока он голый. Температура воздуха в комнате должна составлять **20-22 °С**. Каждую неделю прибавляйте по **2 минуты** - в результате к месячному возрасту продолжительность воздушных ванн составит **5-7 минут, к 2 месяцам - 10-15 минут, к 3 месяцев - 20-25 минут**.

Допустимо применение аппарата для ионизации воздуха, который при условии очищения воздуха в помещении от пыли в соответствии с инструкцией к аппарату. **Не забывайте!** Во время воздушной ванны ребёнка следует периодически переворачивать со спины на живот и обратно!

Введение прикорма

Прикорм - введение в рацион маленького ребёнка дополнительных продуктов питания на основе круп, овощей и фруктов, творога, яиц, мяса, рыбы, а также фруктов. Ребёнка можно начинать прикармливать, только если он здоров. Прикорм дают перед кормлением грудью или детской молочной смесью.

Начинать прикорм нужно с небольшого количества жидкой и гомогенной (тщательно протёртой однородной) пищи, постепенно увеличивая её объём. Новый продукт желательнее давать в первой половине дня для того, чтобы проследить его переносимость организмом ребёнка. Любой вид прикорма следует начинать с одного продукта, а затем постепенно включать в рацион малыша новые виды питания.

Специалисты по детскому питанию Всемирной Организации Здравоохранения рекомендуют ничего не добавлять к грудному питанию ребёнка до возраста **5 месяцев**. Исключение - витамины группы D и вода в жаркий сезон. Начиная с **4,5-5 месяцев** можно вводить прикорм, заменяя им сначала одно кормление, а затем всё больше кормлений в сутки.

Первым новым для ребёнка продуктом является фруктовый сок, который вводят в детский рацион с конца **3-го** месяца жизни, начиная с нескольких капель в день.

Количество сока постепенно увеличивают и к **5-6** месяцам дают **40-50** мл сока в день, а к **году** - **100** мл. Предпочтительнее всего яблочный сок, он реже вызывает аллергические реакции. Через 2 недели после первого введения фруктового сока в рацион ребёнка можно добавить фруктовое пюре (также предпочтительно яблочное). С **4,5-5,5** месяцев в рацион малыша вводят овощное пюре, вначале из одного, а затем из нескольких видов овощей. В возрасте **6-7** месяцев ребёнок должен получать **150** г овощного пюре с **3-4** мл растительного масла.

Каши из рисовой, гречневой и кукурузной муки на овощном отваре вводят как второй прикорм с **5-6** месяцев (сначала **5**, затем **8** и **10%**), добавляя **3** г растительного или сливочного масла. С возраста 6 месяцев до 1 года объём пюре и каш постепенно доводят до **200** граммов в день, жира - до **6** граммов.

Мясо в виде пюре вводят в питание ребёнка начиная с **7** месяцев. Промышленность производит пюре трёх степеней измельчения: гомогенизированные (для детей 4-6 месяцев), пюреобразные (8-9 месяцев), крупноизмельчённые (старше 9 месяцев). С 8-9 месяцев можно давать мясное суфле, фрикадельки, паровые котлеты. Мясо вводят постепенно, увеличивая с 1/2 чайной ложки до 60-70 г к возрасту 1 год. С 9 месяцев 1-2 раза в неделю вместо мяса можно дать рыбное блюдо.

Творог показан лишь при дефиците белка в рационе. Его количество постепенно увеличивают с 1/2 чайной ложки до 50 г в сутки к годовалому возрасту. Таким образом, к году рацион ребёнка приближается к питанию детей старшего возраста.

ПРОДУКТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ АЛЛЕРГИЮ ИЛИ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ

В настоящее время установлено, что два широко распространённых продукта - коровье молоко и глютен (белок пшеницы, овса, ячменя) - способны у некоторых детей вызывать явления непереносимости или аллергии. Если ребёнок страдает от атопического дерматита или целиакии (заболевание кишечника), полностью исключите данные продукты из рациона

Конечно, у искусственно вскармливаемых детей трудно обойтись без коровьего молока, но при грудном вскармливании введение коровьего молока, кефира, а у детей с аллергией также творога лучше отложить до возраста 9-12 месяцев, когда снизится риск аллергических реакций.

Печенье и хлеб (10-20 г в день), конечно, можно включать в рацион малыша с 6-7 месяцев. Однако их, а также манную и овсяную каши, содержащие глютен, лучше вводить в конце первого года - это снижает риск заболеваний кишечника

Куриные яйца также лучше добавлять в рацион ребёнка после года, однако при необходимости можно и с **6** месяцев. Желток, сваренный вкрутую, добавляют в кашу или овощное пюре - сначала **1/8 часть**, затем ежедневно немного увеличивают это количество и в течение месяца доводят до **половинки желтка**. Помните, что желток довольно часто вызывает аллергические реакции.

Младенцам довольно рано можно давать твёрдую пищу, добавьте её в рацион. Это позволяет детям выработать навыки восприятия блюд различной консистенции. Если малыш упорно отказывается от нового вида пищи, проявите терпение, предлагая её вновь и вновь, или попытайтесь замаскировать другим - любимым - блюдом. Если ребёнку слишком долго давать только протёртую пищу, он привыкает глотать, не пережёвывая, и может поперхнуться даже маленькой крошкой.

В начале **второго полугодия** у большинства детей появляются первые зубы. В этот период жизни дети охотно грызут хлебные корочки, сушки, сухарики, жёсткое печенье. Доставляйте ему такое удовольствие, но, конечно, не между кормлениями.

После **9 месяцев** жизни ребёнка можно уже не протирать варёные овощи, а размельчать их вилкой. Попробуйте давать разваренные до мягкости овощи - картофель, цветную и белокочанную капусту, морковь - небольшими кусочками.

Многим детям это нравится больше, чем пюре. В качестве десерта предложите четвертушку очищенного яблока

Труднее всего малышу пережёвывать мясо: ведь коренных зубов ещё нет! Вот почему мясо по-прежнему нужно протирать, делать фрикадельки, котлеты из дважды пропущенного через мясорубку, хорошо взбитого фарша. Учите малыша не выплёвывать еду и не позволяйте ему держать её долго во рту. **Будет просто замечательно**, если Ваш ребёнок уже с этого возраста будет учиться есть красиво и опрятно.

Стул и мочеиспускание

У здорового ребёнка первого года жизни частота стула - **3-5-7 раз в день**, а иногда вообще после каждого кормления, особенно при изменении диеты матери или при переедании. При грудном вскармливании стул имеет консистенцию горчицы, он жёлтого цвета с "молочным" запахом. Зелень в стуле при обычной его частоте и консистенции не должна Вас волновать: она - результат окислительных процессов в кишечнике, это же относится и к белым комочкам - кальциевым солям жирных кислот (мылам). Бесцветный (белый) кал - признак нарушения желчеотделения.

Стул становится оформленным к году, а иногда только в 2-3 года с частотой 1-2 раза в день.

Запором считается хроническая задержка стула свыше 36 ч при условии, что она сопровождается затруднённой дефекацией, чувством неполного опорожнения кишечника, малым объёмом кала (менее 100 г) или повышенной его плотностью ("овечий", комковатый, ребристый).

Поносом считается резкое изменение вида стула (вода, слизь, кровь) и его учащение.

Частый понос, его ещё называют "водянистая диарея", грозящий обезвоживанием организма ребёнка, наблюдается при энтерите (микробном поражении тонкого кишечника) и непереносимости некоторых видов пищи, чаще всего молочного сахара - лактозы.

МОЧЕИСПУСКАНИЕ

Новорождённый ребёнок мочится часто - до **20 раз** в сутки. С возрастом частота уменьшается. После 15-18 месяцев, а при правильном обучении и ранее, малыш начинает проситься на горшок (обычно **6-8 раз** в день). Ночное мочеиспускание малыш надёжно контролирует с возраста **3-4 лет**. Учащённое мочеиспускание, часто болезненное, наблюдается при инфекции мочевых путей, более редкое мочеиспускание - при обезвоживании организма.

СОН РЕБЁНКА

Новорождённый ребёнок спит столько, сколько ему нужно (**16-20 часов**). Периоды бодрствования коротки - от **5-7 минут до 20 минут** к концу первого месяца. Если он здоров, то пока не выспится, его ничто не разбудит. Однако на первых порах ритм сна малютки не совпадает с Вашим режимом. Скорее всего, сначала придётся недосыпать, пока биологические часы младенца не совпадут с вашими.

n В первую неделю жизни потребность в сне составляет 17-20 часов (соотношение ночной : дневной = 8,5-10 : 8,5-10);

n 1 месяц жизни - 16 часов (8,5 : 7,5 часов);

n 3 месяца - 15 часов (9,5 : 5,5);

n 6 месяцев - 14,5 часов (10-11 : 4,5-3,5 часа);

n 9 месяцев - 14 часов (11:3 часа);

n 12 месяцев - 14 часов (11,5 : 2,5 часа).

Кишечные колики

Колики - приступообразные боли в животе, при которых ребёнок первых 4 месяцев жизни громко кричит, "стучит" ножками. Колики возникают внезапно, крик при них громкий и продолжительный, у ребёнка краснеет лицо, иногда холодеют стопы, руки сжаты в кулачки. Приступ может закончиться при полном изнеможении ребёнка или же после отхождения кала или газов.

Колики чаще возникают вечером, возможно, это связано с усталостью и раздражением родителей. Так это или нет, но нормализация нервной обстановки в семье, в том числе из-за колик у ребёнка, часто ведёт к их прекращению.

Плачущего малыша следует взять на руки, подержать в вертикальном положении до отхождения воздуха, прижать спинкой к себе, согнув ножки. Другой вариант - положить его себе на колени вниз животиком. Можно дополнительно подложить под живот проглаженную тёплую пелёнку. Всё это способствует отхождению газов и быстро прекращает колики.

Вполне допустимо ввести в задний проход малыша мягкую резиновую газоотводную трубку, а также дать препарат "Симетикон", облегчающий отхождение газов.

Уголок ребенка в комнате.

Уголок организуется в светлой части комнаты. Там ставится кроватка, если есть возможность – шкафчик для хранения белья, стол. Стол покрывается мягким байковым одеялом, сверху – полиэтиленовой пленкой. Используется стол – для пеленания, проведения массажа, гимнастики. Выделяется полочка для хранения предметов ухода за новорожденным.

Список предметов ухода за новорожденным

1. Термометр для измерения температуры тела.

2. Термометр для измерения температуры воды.
3. Термометр для измерения температуры воздуха.
4. Газоотводная трубочка.
5. Клизменный баллончик.
6. Баночка закрытая с гигроскопической ватой.
7. Ножницы для подстригания ногтей новорожденного.
8. Ножницы обычные с тупыми концами.
9. Средства для обработки складок кожи: простерилизованное растительное масло, детский крем, присыпки, вазелиновое масло.
10. Прокипяченные пузырьки емкостью 30-100 мл для чая, чтобы поить ребенка.

Все предметы ухода за новорожденным должны храниться в специальных стеклянных банках, закрытых крышками или марлей.

Гигиенические условия комнаты, где находится ребенок.

Температура воздуха в комнате новорожденного 22-20°C. Со второго месяца жизни температура может быть 20-18°C. В детской комнате не курят, не стирают, не готовят пищу. Необходимо тщательно следить за чистотой. Ежедневно проводить влажную уборку, обеспечивать чистый воздух путем проветривания.

Детская мебель

Кроватка должна быть удобна. Наиболее употребляемые размеры: длина 100 см, ширина 60 см, боковинки высотой 50 см (верхний край боковинок доходит до сосковой линии стоящего в кроватке ребенка, что предотвращает возможность его падения).

Кроватка может быть металлической или деревянной. Хорошо чтобы боковые бортики опускались и поднимались. Это значительно облегчит уход за ребенком. На дно кроватки кладется щит (в дальнейшем он становится основой манежа). На щит кладется матрац, покрывается клеенкой и простынкой. Матрасик изготавливается из морской травы или ваты. Не желательно, чтобы он был из поролон. В подушке ребенок не нуждается. Он должен лежать на ровной поверхности. Укладывать малыша в кроватке нужно лицом к свету.

О белье.

Одежда грудного ребенка должна:

- быть чистой, просторной, легко надеваться;
- иметь мягкие швы, не стеснять движений;
- шиться из натуральных тканей (хлопок, лен, вискоза);
- не иметь пуговиц, металлических застежек, завязок.

Уход за личными вещами ребенка

Вновь купленное белье для новорожденного должно быть выстирано и проглажено с обеих сторон. Одежду перед использованием необходимо прогладить через влажную тряпку. Личные вещи ребенка и постельные принадлежности должны стираться, затем кипятиться не менее 15 минут, после сушки желательно проглаживать с обеих сторон горячим утюгом.

Категорически запрещается замачивать, стирать, кипятить белье грудного ребенка вместе с бельем взрослых или другими вещами.

Стирается белье в специально предназначенном для этих целей тазу. Нельзя кипятить белье в посуде, в которой проводят замачивание белья.

Для стирки используется детское мыло.

Вещь, упавшую на пол, надо считать грязной, пользоваться ею без обработки нельзя.

Гигиена питания

При кормлении ребенка из бутылки вы используете молочные смеси, не содержащие бактерий, но если соска или бутылка плохо дезинфицированы, молочная смесь превращается в хорошую питательную среду для микроорганизмов, что представляет опасность для здоровья ребенка. Высок риск передачи болезней через инфицированные нагрудники, игрушки.

1. Выделить для ребенка отдельную посуду и содержать ее в специально отведенном месте.

2. Мыть детскую посуду тщательно и отдельно от посуды, которой пользуются взрослые.

Пользоваться для кормления простерилизованными бутылочками.

4. Готовить пищу для грудного ребенка отдельно и при ее приготовлении тщательно соблюдать чистоту.

Соски и пустышки

Специальная ортодонтическая форма соски. Форма и эластичность этой соски заставляют ребенка работать языком, губами и нижней челюстью, точно также как при сосании груди. В зависимости от формы и размера дырочки соски бывают трех видов: для жидкой пищи, для молока, для густой пищи; имеют три размера: 1 – от 0 до 6 месяцев, 2 – от 6 до 18 месяцев, 3 – от 18 месяцев до 3 лет. Пустышки имеют такие же размеры как и соски. Выпускаются специальные ночные пустышки, наружная скоба которых имеет специальную форму, которая не мешают спать ребенку на животе.

Помните!

- Не давайте силиконовые пустышки детям с прорезавшимися зубами.

- Перед первым употреблением прокипятите соски и бутылочки несколько минут. Избегая повреждения бутылочек и сосок при кипячении, следите за уровнем воды над изделиями. Кипячения в течение 2-3 минут вполне достаточно.

- Тщательно промывайте и дезинфицируйте соски и бутылочки перед каждым использованием.

- Не подвязывайте пустышку с помощью резинки. Используйте специальную ленточку или пластиковую цепочку.

Соски из натурального латекса имеют ограниченный срок службы. Проверяйте соски на наличие трещин и разрывов перед каждым употреблением и заменяйте латексные соски после 4-6 недель регулярного использования.

Обеспечьте себе и будущему ребенку необходимый уровень медицинского наблюдения.

Регулярно посещайте специалистов, с точностью и своевременно выполняйте все их рекомендации и предписания. Не пропускайте назначенные врачом визиты, даже если вы полагаете, что причины для беспокойства отсутствуют.

Советы "бывалых мам"

Как обращаться с лекарствами

Помните!

1. Давать ребенку лекарства можно только по назначению врача.
2. Прежде чем давать ребенку лекарство, нужно внимательно прочитать этикетку на упаковке. Это исключит ошибку, которая может привести к тяжелым последствиям.
3. Жидкие лекарства даются с ложки, порошки и таблетки разводят в воде.
4. Храните "бабушкины лекарства" в недоступном для ребенка месте.
5. Хранить лекарства нужно в сухом прохладном месте.

Ежедневный туалет ребенка

Туалет проводят утром. Лицо и руки моют ватой, смоченной в воде. После этого лицо и руки промокают полотенцем. Ушные раковины обтирают влажной, хорошо отжатой тряпочкой. Особенно тщательно протирают простерилизованным маслом или кремом складки кожи за ушными раковинами, шейные, паховые, подмышечные впадины (опасные места в отношении возникновения опрелостей).

Глаза промывают кипяченой водой от наружного угла глаза к переносице отдельным для каждого глаза смоченным шариком ваты, обрабатывается каждый глаз.

Измерение температуры

В случае необходимости температуру измеряют в течение 3-5 минут подмышкой или в паховой области так, чтобы нижний конец термометра до половины находился в складках кожи, при этом руку или ногу ребенка придерживают. Измерять температуру нужно в определенное время (7-8 часов утра, 16-18 часов дня) и результаты измерения записывать на отдельном листе.

Пользование грелкой

Температура воды в грелке не должна превышать 50-60°C. Прежде чем закрыть грелку, нужно выпустить из нее воздух. После того, как выпущен воздух и закрыта грелка, ее опрокидывают, чтобы проверить не проходит ли вода. Прежде чем приложить грелку к ребенку, ее нужно завернуть в полотенце.

Согревающий компресс

Чистую марлю или кусок материи сложить в несколько раз, смочить теплой водой или лекарствами, отжать и положить на больное место, поверх компрессорную бумагу так, чтобы ее края заходили за края марли, затем вату или фланель, полностью ею прикрыв компрессорную бумагу и все перебинтовать. После снятия компресса на этом месте оставляют вату или фланель.

Очистительная клизма

Делают из кипяченой воды (температура 28-30°C) с помощью баллонов с мягким наконечником: для детей первых месяцев жизни баллон № 2 (1/4 стакана), для ребенка 6

месяцев - № 3 (1/2 стакана), для годовалого - № 4 или № 5 (3/4 стакана или стакан). Хорошо моют руки перед тем, как делать клизму, баллон кипятят или промывают кипятком несколько раз, после того как остынет набирают в него воду, поднимая наконечник вверх, выпуская воздух, наконечник смазывают вазелином.

Ребенка кладут на левый бок, левой рукой удерживают слегка согнутые в коленях ноги, правой вводят наконечник в задний проход на 3-4 см и, сжимая баллон, выпускают воду. После опорожнения баллона, не разжимая, его осторожно вынимают.

Как снять пластырь без боли

Чтобы безболезненно снять пластырь с кожи ребенка, пропитайте ватный тампон маслом для смазывания детской кожи и протрите им пластырь. Клей отойдет, пластырь легко снимется.

Срыгивание

Часто дети сразу после кормления срыгивают. Обычно срыгивают дети, сосущие грудь жадно, шумно, с причмокиванием. Вместе с молоком они захватывают большое количество воздуха.

Ребенка, который часто срыгивает, надо укладывать в кровать так, чтобы его голова была выше тела. Для этого под головную часть подкладывают сложенную в несколько раз теплую пеленку или полотенце.

При условии, когда ребенок хорошо развивается и прибавляет в массе тела, нет причины для беспокойства, если даже он срыгивает значительное количество молока. Вот почему нужно регулярно взвешивать ребенка.

Обязательно обратиться к врачу, если:

- рвота фонтаном регулярно после каждого кормления;
- нет прибавки массы тела.

Это могут быть признаки заболевания.

Икота

Икота возникает у детей, которые во время кормления заглотили большое количество воздуха. Раздутый воздухом желудок давит на диафрагму, и это вызывает икоту. Икота обычно безобидное явление. Если ребенку придать вертикальное положение, икота, как правило, прекращается. Плач так же прекращает икоту. Если икота продолжается часами, не прекращается во время кормления, то надо обязательно обратиться к врачу, так как это признак заболевания.

Боли в животе

Скопление газов в животе у ребенка вызывает схваткообразные боли. Ребенок во время болей плачет, затем успокаивается и снова начинает плакать. Обычно малыш успокаивается одновременно с выделением газов.

Боли в животе будут возникать значительно реже, если ребенка перед каждым кормлением выкладывать на живот за (20 минут до кормления), а после кормления держать ребенка вертикально до возникновения отрыжки.

Иногда при болях в животе помогает укропная вода, легкий массаж живота по часовой стрелке, в крайнем случае можно пользоваться газоотводной трубочкой.

Если ребенок имеет возможность свободно двигать ножками, моторика кишечника улучшается, и газы выделяются легче.

Вредные привычки

Особое внимание нужно уделять профилактике вредных привычек, признаки которых появляются в грудном возрасте:

- сосание пустышки во время бодрствования и сна;
- сосание языка;
- сосание пальца;
- сосание различных предметов;
- прикусывание и сосание нижней губы;
- дыхание через рот;
- несмыкание губ, положение языка между зубами.

Эти вредные привычки препятствуют правильному росту и развитию челюстей, формируют зубочелюстные аномалии, приводят к частым простудным заболеваниям.

Наиболее эффективной мерой профилактики возникновения этих вредных привычек является недопущение сосания пустышки, пальцев перед сном. Для детей с повышенной возбудимостью можно дать пустышку перед засыпанием, но после наступления сна пустышку следует осторожно вынуть изо рта. Нельзя, чтобы ребенок гулял на улице или спал с соской во рту. Следует препятствовать сосанию пальцев, различных предметов. С этой целью надо отстранять руку малыша, отвлекать его различными положительными раздражителями, легко фиксировать руку в локтевом суставе мягкими приспособлениями из пищевого полиэтилена, плотной бумаги, применять распашонки с защитными рукавами. После этого ребенок не должен пользоваться пустышкой или соской-пустышкой. Есть, он должен из ложки, пить из чашки.

Занятие 7. Практическая часть.

1. Роль мужчины в жизни младенца.

Скоро у вас в семье появится долгожданный и желанный малыш. "Я жду ребенка". Вряд ли найдутся еще слова, способные вызвать у женщины столько же эмоций. Это и волнение, смятение, и желание узнать, кто же родится, и страх перед неизвестностью, и новый этап отношений. Есть мужчины, чувствующие себя отцами уже с момента зачатия. Другие открывают для себя отцовство, впервые взяв на руки ребенка. Есть и такие, которые по - настоящему осознают себя отцами, лишь спустя много месяцев после рождения ребенка. Отцовство не рождается в одночасье, отцом становятся постепенно. Мысль о будущем ребенке вызывает у мужчины множество чувств, нередко противоречивых, касающихся как его самого, так и его жены.

Иногда эти опасения усиливают скрытый эгоизм: его жена больше не будет принадлежать ему одному. Часто, даже не признаваясь в этом самому себе, мужчина видит в будущем ребенке соперника. Если женщина интуитивно угадывает такие чувства, она может попытаться их смягчить и убедить мужа в том, что ее нежности хватит и на двоих.

Гордость будущего отца, мысль о рождении ребенка вызывают в нем восхищение женой, благодарность и нежность. Но в то же время эта женщина, которая скоро станет матерью, кажется вдруг чужой мужу: он чувствует (и он прав), что она становится другим человеком - человеком, которого ему предстоит узнать. И совсем недавно гордый

мужчина становится робким. Тем более робким, что он часто не понимает некоторых реакций своей жены.

Чувства будущего отца разнообразны и внешне противоречивы: он понимает свою новую ответственность, но его эгоизм при этом страдает: он благодарен жене и одновременно испытывает ревность; он горд от сознания, что утвердился как мужчина, но в то же время ему кажется, что он не нужен жене; он беспокоится о здоровье жены, а иногда ему хочется забыть, что она беременна; рядом с женой он робеет, как юнец, но вместе с тем чувствует, что взрослеет, станет вскоре настоящим мужчиной, отцом.

И действительно, после рождения ребенка он окончательно распрощается с юностью. Помните, что забота о беременной жене не должна ограничиваться лишь словами, а проявляться, главным образом, в полезных делах. Вашей жене в это время чаще нужен отдых и она, безусловно, будет вам признательна, если вы поможете ей с покупками, при уборке квартиры и т. п. Некоторые мужья даже занимаются со своими беременными женами физкультурой.

Помогите своей жене создать подходящие условия для подготовки к родам. Ведь известно, что спокойная домашняя обстановка оказывает благоприятное влияние не только на течение беременности, но и способствует более легким родам. Особое значение в период беременности приобретает вопрос курения.

Беременные женщины, даже те, которые до беременности курили, большей частью с трудом переносят табачный дым. Кроме того, никотин, содержащийся в табаке, действует на плод как яд. Можно быть не только активным, но и пассивным курильщиком, то есть таким, который сам не курит, но принужден вдыхать дым от сигареты того, кто курит рядом. Поэтому не курите дома в присутствии своей жены или выкурите свою сигарету вне дома - в парке, на дворе, на улице. Если же вы не курите, то вы избавлены от необходимости приносить эту жертву. Когда приблизится предполагаемый день родов, помогите своей жене приготовить все, что нужно взять с собой в родильный дом. Не теряйте голову при наступлении начала родов!

Известно, что многие женщины возвращаются из родильного дома усталыми, а иногда и ослабленными из-за гормональных изменений, происходящих в организме. И хотя на время женщина избавлена от забот, связанных с работой, она не может сама справиться с новыми обязанностями, которые принесло материнство: необходимостью вставать ночью к ребенку, стирать пеленки, пеленать новорожденного, кормить его грудью и т. д. Появление ребенка не только, меняет организацию семейных обязанностей, но и представляет собой значительное вмешательство в психологическую структуру семьи.

Беременность и рождение ребенка означают колоссальную перемену в жизни женщины, оказывают глубокое влияние на ее личность, а иногда даже меняют отношение жены к мужу. Иногда приходится слышать, что женщины почувствовали к мужу настоящую полную любовь только после рождения ребенка.

Тут очень большую роль играет то, какую позицию займет муж к изменениям, которые приносит с собой рождение ребенка. Хуже, большей частью, бывает реакция тех мужей, которых до того времени баловали родители и жена и которые являлись основной сферой их интересов.

Когда же родится ребенок, то прежде всего он требует максимальной заботы, требует много времени, представляя просто соблазн для ласки. Тут внезапно на мужа уже не остается времени. Неудивительно, что жена теперь отдает предпочтение ребенку, ведь в ней говорит материнский инстинкт. Если муж в этом положении не сумеет найти правильный средний путь, то бывает разочарованным, ему недостает женой нежности и

заботы; перемены в ее поведении он воспринимает как несправедливость по отношению к себе.

К счастью, есть немало мужей, которые психологически хорошо подготовлены к появлению ребенка, ждут его рождения с радостью и разумно. Они знают, что ребенок - это продолжение их собственной жизни, их планов и стремлений, их рода. Знают, что эти стремления они будут проводить в жизнь вместе с женой, которую они любят. Однако жена здесь не играет лишь роль посредника; она завершает мечту мужа о счастливом семейном союзе, о сообществе трех человек. Разумный муж отдает себе отчет в том, что чувство счастья, вызванное появлением ребенка, будет связано с некоторыми обязанностями.

Придется по-новому решать финансовые проблемы семьи. На какое-то время будет нужно отказаться от части личного домашнего комфорта, стать более скромным в своих требованиях.

Папы! Не считайте появившегося в вашей семье ребенка кем-то непрошенным, кто встал между вами и вашей женой. Наоборот, это самое надежное связующее звено, которое будет крепить ваш семейный союз даже при самых критических семейных обстоятельствах.

2. Гимнастика для новорожденных.

Положительное воздействие массажа и гимнастики будет более эффективным при правильной технике его проведения, наличии благоприятных условий воспитания, правильном вскармливании и закаливании.

При проведении массажа и гимнастики маме необходимо выполнять следующие условия:

1. Начинать занятия с 10-15 дня жизни.
2. Заниматься ежедневно 3-4 раза в день по 5-7 минут.
3. Занятия проводить через 40-60 минут после кормления (лучше после второго кормления). Нельзя проводить занятия сразу после еды или ванны.
4. Мама перед занятием должна снять кольца, часы, тщательно с мылом теплой водой вымыть руки.
5. Проводить занятия на столе, покрытом байковым одеялом, клеенкой и простышкой, поверх которых укладывается раздетый ребенок.
6. Не допускать сквозняков.
7. Температура воздуха в комнате должна быть не менее 20-22 градусов.
8. Во время занятий эмоции ребенка должны быть только положительными. Вокруг ребенка на столе должно быть много ярких игрушек.
9. Беспокойство ребенка, повышенная температура, заболевания кожи, катаральные явления, учащение стула и другие симптомы являются противопоказанием для занятий.

В течение первого года жизни здоровый ребенок получает пять комплексов массажа и гимнастики на основании физиологических предпосылок. Обучается мама участковой медсестрой комнаты здорового ребенка.

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста

(от 10-15 до 3-х месяцев)

(продолжительность 5-7 минут)

- Поглаживающий массаж рук (4-6 раз).
- Поглаживающий массаж ног (4-6 раз).
- Выкладывание на живот.
- Массаж спины (4-6 раз).
- Массаж живота (по часовой стрелке 6-8 раз).
- Рефлекторное ползание проводить спустя 30-40 минут после еды или за 20-30 минут до приема пищи.
- Массаж и рефлекторные упражнения для стоп (по часовой стрелке 3-4 раза).

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста

(от 3 до 4-х месяцев)

(продолжительность 7-12 минут)

- Охватывающее движение руками (скрещивание рук на груди и разведение их в сторону (6-8 раз)
- Массаж рук (поглаживание + растирание, разминание 6-8 раз).
- Массаж ног (6-8 раз).
- Массаж живота (по часовой стрелке 8-10 раз).
- Рефлекторные повороты на живот при поддержке за руку (1-2 раза)
- Массаж спины (6-8 раз).
- "Парение на животе" (разгибание головы назад в положении на весу 1-2 раза).
- Вибрационный массаж грудной клетки (4-6 раз).
- Массаж стоп (4-6 раз).
- Сгибание и разгибание рук (6-8 раз).
- Поворот на живот при поддержке за руку (1-2 раза).

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста

(от 4 до 6-ти месяцев)

(продолжительность 12-15 минут)

- Охватывающее движение руками (6-8 раз).
- Массаж ног (6-10 раз).

- Скользящие шаги (6-8 раз).
- Поворот на живот (1-2 раза).
- "Парение на животе" (1-2 раза).
- Массаж спины (8-10 раз).
- Массаж живота (6-10 раз).
- Приподнимание верхней части туловища из положения на спине (6-8 раз).
- Массаж и упражнение для стоп (4-6 раз).
- Сгибание и разгибание рук (6-8 раз).
- Сгибание и разгибание ног (6-8 раз).
- "Парение на спине" (1-2 раза).
- Массаж грудной клетки (4-6 раз).
- Поворот на живот (2-3 раза).

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста

(от 6 до 10-ти месяцев)

(продолжительность 15-20 минут)

- Охватывающие движения руками (с кольцами) и разгибание рук (с кольцами) (можно и без колец).
- Поворот на живот.
- "Скользящие шаги" (сгибание и разгибание ног).
- Массаж спины.
- Стимулирование ползания.
- Массаж живота.
- Присаживание, держась за кольца (1-2 раза).
- Круговые движения руками (2-6 раз).
- Поднятие выпрямленных ног (4-6 раз).
- Напряженное выгибание.
- Поворот на живот.
- Массаж грудной клетки.
- Приподнимание туловища из положения на животе.

Гимнастический комплекс упражнений для детей раннего возраста

(от 10-ти мес. до 1 года 2 мес.)

- Сгибание и разгибание рук

- Массаж спины.
- Скользящие шаги.
- Массаж живота.
- Поворот со спины на живот в обе стороны.
- Наклоны и выпрямление туловища (2-3 раза).
- Приподнимание тела из положения на животе (1-2 раза).
- Присаживание, держась за кольца (2-3 раза).
- Доставание палочки прямыми ногами.

3. Дыхательная гимнастика для беременных женщин;

4. Послеродовая гимнастика (на диске);

5. Родовой сертификат.

С января 2006 года в рамках национального проекта "Здоровье" стартовала новая программа, направленная на повышение качества оказания помощи беременным и роженицам. Цель программы заключается в том, чтобы женщина почувствовала, что вместе с ней в рождении здорового ребёнка заинтересовано государство. Одним из её инструментов является родовой сертификат.

Для чего он нужен?

Это новый инструмент для решения проблемы качества оказания медицинской помощи беременным. Теперь женщина сама решает, в какую женскую консультацию встать на учет и в каком родильном доме рожать ребенка.

Родовой сертификат состоит из нескольких частей: корешка, двух талонов и собственно родового сертификата. Корешок необходим для подтверждения факта выдачи документа. Он остается в женской консультации или другом лечебном учреждении, в котором выдан сертификат.

Талон №1 предназначен для оплаты услуг, предоставленных будущей мамы амбулаторно.

Талон №2 представляется родильным домом в региональное отделение Фонда социального страхования РФ для оплаты.

Теперь Вам предстоит вырастить и воспитать Вашего ребенка. Это тоже непросто, это – большой труд и большая ответственность.

Желаем Вам и Вашим детям здоровья и долголетия!