***Хорошие отношения в семье.***

Если мама постоянно нервничает из-за измен, пьянства или агрессии папы, ребенок будет это чувствовать. Дети, рожденные в семьях, где были постоянные скандалы, уже в первые дни жизни проявляют повышенную плаксивость, нервозность или, напротив, апатию, что не может не вызвать тревогу. Стрессы могут также привести к прерыванию беременности. Поэтому прежде, чем решиться на рождение малыша, убедитесь, что вы оба хотите этого, а вашею любви хватит не только друг для друга, но и для крохотного родного существа, которое сделает семью настоящей и полноценной

Здоровье ребенка зависит, прежде всего, от внимательного и правильного ухода за ним в семье. Наиболее трудная и от­ветственная задача родителей — обеспечить правильный уход за ребенком, сохранить его здоровье на первом году жизни, особенно в первые дни и недели после рождения. Чтобы обе­спечить правильный уход, вскармливание и воспитание но­ворожденного и грудного ребенка, будущая мать должна знать, как работает организм ребенка, как он развивается.

При рождении ребенок обычно имеет рост 48 — 54 см и вес 2500 — 4500 г. На первом году жизни ребенок растет и раз­вивается особенно быстро. Например, вес новорожденного ребенка к 5 — 6 месяцам удваивается, к концу первого годажизни увеличивается в 2,5— 3 раза, а рост — в 1,5 раза. В возрасте одного года ребенок уже весит 9 —10 кг и рост егоравен 72 — 75 см.

С момента рождения и до конца первого месяца жизни^ ре­бенок считается новорожденным и нуждается в особом вни­мании и уходе.

До рождения, в утробе матери, ребенок, окруженный Око­лоплодными водами, находился в тепле при температуре 3°*С*Все необходимые для развития вещества и кислород ребенокполучал из крови матери через детское место и пуповину. Во время родов эти условия резко меняются. Все тело ребенкаподвергается сильному давлению, особенно головка. При Про­хождении через узкие родовые пути головка часто меняетформу — суживается с боков и выпячивается вверх или: на­зад. Иногда на головке появляется так называемая родоваяопухоль. Эти явления проходят сами собой. Ни в коем случая*нельзя выправлять форму головки,* так как при этом легко повредить еще мягкие кости черепа и мозг ребенка. Ножки новорожденный прижимает к животу. Голени у него слегкаискривлены.*Нельзя вытягивать ножки и туго пеленятьих,* чтобы выправить кривизну. Этим ребенку наносят только вред. Ножки постепенно сами выпрямляются, если за ре­бенком правильно ухаживать. После рождения новорожденный делает первый вдох, лег­кие расправляются и он издает первый крик. Ребенок начи­нает дышать, но дыхание его поверхностно, поэтому, чтобы получить нужное количество кислорода, он дышит очень ча­сто. Мать должна так пеленать или одевать ребенка, чтобы *ничем не стеснять его дыхание.* Кроме того, необходимо ре­гулярно проветривать помещение, где находится новорож­денный.

После рождения новорожденный делает первый вдох, лег­кие расправляются и он издает первый крик. Ребенок начи­нает дышать, но дыхание его поверхностно, поэтому, чтобы получить нужное количество кислорода, он дышит очень ча­сто. Мать должна так пеленать или одевать ребенка, чтобы *ничем не стеснять его дыхание.* Кроме того, необходимо ре­гулярно проветривать помещение, где находится новорож­денный.

После рождения ребенок сразу попадает в обстановку, где температура окружающего его воздуха почти в два раза ниже той температуры, при которой он развивался в утробе мате­ри. Организм новорожденного еще не способен удерживать постоянно нормальную температуру тела в 36,5 — 37° С. При охлаждении температура новорожденного падает ниже нор­мы, что может вызвать заболевание и даже привести к смер­ти ребенка. В условиях высокой температуры (например, на ярком солнце, при чрезмерном укутывании) ребенок перегре­вается, у него повышается температура, он беспокоен, на теле появляется сыпь (потница), расстраивается пищеваритель­ный тракт. Поэтому мать должна уметь ухаживать за ново­рожденным так, чтобы он всегда был*согрет должным обра­зом,* но не перегревался.

Кожа новорожденного обычно ярко-розового цвета, очень нежная и тонкая. Иногда плечи и спинка новорожденного бы­вают покрыты пушком, который через несколько дней исчеза­ет. В течение первой недели кожа новорожденного может ше­лушиться. Иногда на 2— 3-й день жизни кожа становится жел­той. При этом ребенок остается здоровым, моча и испражнения его нормального цвета. Через неделю эта желтизна проходит сама собой, и кожа вновь приобретает розовый цвет. Если же при появлении желтой окраски кожи ребенок делается бес­покойным и моча темнеет, становится коричневой, значит он болен и необходимо немедленно показать его врачу.

После рождения у ребенка на животике имеется остаток пуповины. Через 6 — 8 дней после рождения он подсыхает и отпадает. До отпадения остатка пуповины это место должно быть закрыто повязкой.*Повязку должна менять только акушерка.* Мать может менять только наружный бинт, под­держивающий повязку, если ребенок его обмочит.*Купать ребенка нельзя, пока не отпадет пуповина и не подсохнет пупочная ранка.* Эти меры необходимы для того, чтобы че­рез пупочную ранку в организм ребенка не попали микробы, которые могут вызвать у него заражение крови. Пока ребен­ка нельзя купать, все его тело нужно ежедневно обтирать специальными детскими салфетками. Можно использовать также натуральные средства, например, прокипяченное под­солнечное масло.

Иногда у новорожденных — мальчиков и девочек — на 3 — 4-й день после рождения набухают грудные железы. При надавливании из них выделяется 1 — 2 капли жидкости, по­хожей на молозиво. При этом дети остаются совершенно здоровыми. Это набухание желез проходит само собой через 1 — 2 недели. Ни в коем случае*нельзя растирать, мять или стягивать бинтами припухшие грудные железы.* Этим мож­но вызвать их воспаление и нагноение.

У девочек иногда в первые дни из половых органов выде­ляется слизь, а на 4 — 5-й день даже появляются кровянистые выделения. Через 2 — 3 дня эти явления прекращаются, ни­какого лечения при этом не требуется. Нужно только обмы­вать половые органы девочек теплым раствором марганцово­кислого калия. Все это происходит потому, что в организме ребенка после родов остается большое количество материнских женских гормонов.

Если в утробе матери ребенок получал все необходимые питательные вещества из крови матери через пуповину, то после рождения условия питания его резко меняются. Он должен сосать грудь матери, переваривать и усваивать грудное молоко, выводить из своего организма неусвоенные остатки пищи в виде мочи и кала.

После рождения у ребенка выделяется первородный кал темно-зеленого цвета, а также моча, поэтому в течение первых 3 — 4 дней жизни новорожденный обычно теряет в вес около 200 г. Начиная с 4-го дня вес ребенка увеличиваетсяи к 10 — 14-му дню восстанавливается первоначальный вес, В последующем ребенок прибавляет в весе по 150 — 200 г.р. неделю. Сразу же после рождения мозг ребенка начинает воспри­нимать множество различных раздражителей, идущих ид внешней среды. Ребенок видит, и зрачки его глаз суживают­ся при ярком свете. Он слышит и вздрагивает при резких звуках. Но он еще не осознает и не понимает увиденное услышанное. Большую часть суток новорожденный спит, про­сыпаясь только для еды, или если его что-то беспокоит. Он производит массу движений руками и ногами. Движения эти беспорядочны, неосознанны, однако они необходимы для раз­вития организма: движения руками помогают дыханию; дви­жения ногами облегчают выведение газов из кишечника. По­этому*нельзя туго пеленать ножки ребенка, ручки должны оставаться свободными.* Если новорожденного взять на руки, головка у него беспомощно свисает, спинка сгибается, так как мышцы его еще слабы. Поэтому*ребенка нельзя са­жать, нужно держать его так, чтобы, головка и спинка всегда опирались на руку матери.*

Однако у ребенка есть так называемые врожденные уме­ния: умение сосать, глотать, дышать, кричать, мигать. Как только ребенок почувствует сосок матери у своих губ, он за­хватывает его ртом и начинает сосать, а когда во рту появля­ется молоко, он его глотает. Если ребенок голоден, или его беспокоит боль, или ему неудобно лежать, он начинает пла­кать. Мать должна уметь разобраться, отчего плачет ребенок. Если настало время кормления, нужно дать ребенку грудь или бутылочку с молочной смесью. Нужно вовремя подмы­вать ребенка, обрабатывать присыпкой или специальным кре­мом, менять подгузники. Если ребенок долго лежит на спи­не, нужно повернуть его на бок, освободить руки. Рассмотрим основные правила ухода за ребенком на пер­вом году жизни. Мероприятия ухода за новорожденным мож­но условно разделить на ежедневные и еженедельные. Очень важно выполнять эти процедуры своевременно, чтобы ново­рожденный ребенок чувствовал себя комфортно.

Ежедневный уход за новорожденным

1. Умывайте ребенка теплой кипяченой водой. Лицо мож­но протирать, используя специальные ватные шарики, затем протрите ушные раковины.

2. Глаза протирайте ватными дисками, смоченными в ки­пяченой воде. Если вы заметили, что глаз стал загряз­нятся больше обычного, можно использовать раствор фурацилина (1:5000 аптечной заготовки). Существует мнение, что глазки можно протирать крепким чаем. Если вы решили промывать чаем, то обязательно про­следите, чтобы на ватном диске не было чаинок, они могут привести к раздражению глаз. Промывание про­водится от наружного угла глаза к внутреннему. Для каждого глаза используйте отдельный ватный диск.

3. Кожные складки смазывайте стерильным вазелиновым или растительным маслом, детским кремом.

4. Обработка пупочной ранки осуществляется по рекомен­дации врача. Следите за тем, чтобы пупочная ранка была чистой и сухой.

5. Подмывайте ребенка после каждого мочеиспускания и дефекации. Подмывать нужно проточной водой, а ни в коем случае не в тазике или в ванночке, так как это уве­личивает риск загрязнения и инфицирования мочепо­ловых путей. Правила подмывания сводятся к следую­щему:

* девочек подмывают спереди назад;
* подмывание проводят рукой, на которую направля­ется струя теплой воды (37 — 38° С);
* прежде чем начать подмывание ребенка, обязательно проверьте температуру воды (сначала подставляйте свою руку, а только потом ребенка).

После подмывания чистой пеленкой промокательными движениями осушите кожу малыша. Затем складки кожи смажьте детским кремом или стерильным расти­тельным маслом.

6. Меняйте подгузники каждые 2—3 часа, а после опорож­нения кишечника — немедленно.

Еженедельный уход за новорожденным:

1. Носовые ходы очищайте ватными жгутиками, смочен­ными в стерильном вазелиновом или растительном мас­ле. Жгутик вводят в носовой ход на глубину не более чем 1—1,5 см и вращательными движениями очищают изнутри наружу. Правый и левый носовые ходы очища­ют отдельными жгутиками. Не следует слишком долго и часто проводить эту процедуру. Не используйте для этого плотные предметы, в том числе спички и ватные палочки. Это может привести к травматизации слизи­стой оболочки.
2. Наружные слуховые проходы очищайте вращательны­ми движениями с помощью сухих ватных жгутиков или ватных палочек с ограничителями.
3. Слизистые оболочки полости рта протирать не следует, так как они очень легко травмируются.
4. Для обрезания ногтей удобнее пользоваться ножницами с закругленными концами или щипчиками для ногтей, чтобы избежать травмирования малыша.

У новорожденного легко воспитать полезные для здоровья привычки. Например, приучить есть только в определенные часы дня с шестичасовым перерывом ночью, что дает возмож­ность и ребенку, и матери хорошо отдохнуть за ночь. Ребенок может также привыкнуть засыпать в своей постели без укачи­вания и ношения на руках, спать свободно спеленатым. Эти привычки, приобретенные с первых дней жизни, в дальнейшем облегчат матери воспитание грудного ребенка и уход за ним.

Очень важно, чтобы в семье царила атмосфера любви, до­брожелательности, взаимоуважения, чтобы контроль со сто­роны родителей не был избыточным и не мешал развитию самостоятельности и ответственности ребенка. Ребенок счаст­лив только тогда, когда у него здоровая семья. Здо­ровая семья — это небосвод, на котором всегда светит ласко­вое солнце, взаимопонимание, уважение, забота, любовь, дружба, совместные дела. Какова семья, таковы будут дети, таково будет и будущее России.

Здоровье семьи тесно связано с духовностью. Какой бы успешной ни была ваша карьера, какой бы важной ни была бы ваша будущая работа, каких бы достижений вы не доби­лись в производственной или общественной деятельности, воспитание счастливого и здорового ребенка не сравнимо ни с чем. То, что вы отдадите ребенку, ваша любовь, понимание и опыт будут вознаграждены по мере его роста и развития.