



Момент знакомства

Особенности организма новорождённого стр. 2

Моменты особой близости

Всё о грудном вскармливании стр. 10

Моменты комфорта

Детская комната стр. 18

Моменты Вашей заботы

Гигиена младенца стр. 22

Моменты покоя

Секреты сна малыша стр. 27

Моменты недовольства

Узнайте, всё ли в порядке с малышом стр. 33

Моменты развития

Как помочь развитию малыша стр. 37

Моменты вкуса

Начало прикорма стр. 45

Моменты Вашей нежности

Подгузники Libero стр. 49

Вся информация в данной брошюре является изложением личного опыта автора и носит информативный характер. За экспертным мнением обращайтесь к специалисту-педиатру.





Момент знакомства

Особенности организма новорожденного



Ваш малыш только появился на свет, но у него уже есть свои особенности и черты характера. Они уникальны. Ваш кроха будет меняться с каждым часом, с каждым днем.

А Вы посвятите ему каждую секунду своего времени, чтобы познать его и стать ещё ближе. Цените эти моменты, ведь они неповторимы.

Кожа

- При рождении ребенок покрыт творожистой смазкой, которая обволакивала его ещё в животе мамы и предохраняла кожу от размокания. Кроме того, она обладает бактерицидными свойствами и защищает малыша во время появления на свет.
- Вы можете заметить у малыша покраснение кожи с небольшим синюшным оттенком. Возникает оно из-за расширения кожных капилляров, чаще на стопах и кистях, и держится от нескольких часов до 3-х суток.
- А физиологическая желтушка может проявляться по причине незрелости печени и обычно проходит за 1–2 недели.
- Кожа новорождённого эластичная, бархатистая на ощупь, но очень ранимая, так как имеет очень тонкий роговой слой, всего 3–4 ряда клеток. Поэтому грудничок так быстро замерзает или перегревается.
- Развитая сеть капилляров кожи малыша способствует интенсивному газообмену (в 8 раз сильнее, чем у взрослого), то есть младенец буквально «дышит кожей».

Зрение

- Пока новорожденный не окрепнет и не научится управлять мышцами глаз, он может видеть светлые и тёмные пятна, улавливать движение. Первый цвет, который он различает, – красный.
- Зрение малыша пока нельзя назвать острым. Однако он способен сфокусировать взгляд на расстоянии примерно 25–30 см. Именно с такой высоты смотрит на своё дитя мама, держащая его на руках. Улыбнитесь малышу, ведь он уже может различать выражение вашего лица.
- Пока ещё невозможно определить цвет глаз малыша, он может меняться. Окончательную окраску радужная оболочка приобретёт ближе к 3 месяцам.



- В первые три недели новорождённый малыш плачет без слёз. Это происходит от того, что в мамином животике крохе не требовалось увлажнение глаз, и, следовательно, слёзные каналы пока не разработаны.
- У некоторых крох глазки некоторое время заметно косят, что обусловлено слабостью глазных мышц. Это пройдет в течение месяца.
- На развитие полноценного зрения малышу необходимо 6-8 месяцев.

Знаете ли Вы, что...

Существует мнение, что новорождённые дети видят мир в перевернутом виде. Это не совсем так. Когда малыш рождается, он может различать только тень и свет. Если принять зрение взрослого за единицу, то малыш в первые дни видит тысячную долю единицы. И хотя по законам оптики изображение на сетчатке глаза перевернуто, полноценно глазки малыша ещё просто не видят изображение так, как видим его мы. Вскоре зрение будет улучшаться и, когда кроха уже будет различать цвет и форму, зрительный аппарат уже «перевернёт» изображение.

Слух

- Слух новорождённых достаточно хорошо развит, ведь ребёнок всё слышит ещё до рождения, пока находится в животике у мамы. Кроха прекрасно отличает мамин голос от множества других.



Совет от Клуба Libero

Малыша можно успокоить ритмичными звуками. Первый музыкальный инструмент, с которым Вы познакомите малыша, погремушка. Потрясите её перед малышом, и он затихнет, с интересом определяя источник звука.

Малышам нравится фоновый (белый) шум – журчание воды, тихая музыка. Он напоминает им о времени, проведённом в животике у мамы, а там было много громких звуков: стук сердца, урчание желудка, голоса окружающих. Включайте малышу тихую классическую музыку и он будет быстрее успокаиваться.

Обоняние

- Обоняние у новорождённого малыша развито сильнее, чем у взрослого. С первых дней жизни кроха способен узнавать маму по запаху. Малыш знает, как пахнет Ваше молоко, и один только этот запах возбуждает у него аппетит и сосательный рефлекс.

Вкус

- Во рту у новорождённого на тысячу вкусовых рецепторов больше, чем у взрослого человека.
- Ребёнок с рождения различает сладкое, солёное, кислое и горькое.
- Предпочтительный вкус у малыша – сладкий, ведь материнское молоко сладковатое.
- Тмин, укроп и зелёный анис улучшают вкус грудного молока.



Осязание

- Малыш очень чувствителен к прикосновениям. Ещё в животике у мамы он постоянно чувствовал амниотическую жидкость и плаценту, все 9 месяцев его окружало тепло. Поэтому родившись, он нуждается в постоянных маминых объятиях, которые могут успокоить его мгновенно.
- Неравномерность распределения нервных окончаний выражается в степени реакции на прикосновения к той или иной части тела. Например, на поглаживание лица малыш реагирует более бурно, чем спины.



Совет от Клуба Libero

Детки, которых часто носят на руках или в слинге, вырастают более спокойными, быстрее учатся держать головку и лучше осваивают все премудрости нашего мира. Интенсивный телесный контакт, поглаживание, ношение на руках очень важны, так как способствуют здоровому развитию малыша и его органов чувств, а также помогают выработке определённых гормонов, влияющих на рост и умственное развитие ребёнка. К тому же, ношение на руках формирует тонкую эмоциональную привязанность малыша и мамы.

Libero
клуб



Система пищеварения

- Все отделы пищеварительной системы у новорождённых приспособлены к естественному вскармливанию молоком матери.
- Кишечник только родившегося ребенка стерилен и заселяется полезными бактериями после первого приёма грудного молока.
- Желудок новорождённого вмещает всего 10 мл молока. Поэтому, в первые сутки после рождения у мамы выделяется ценный молочный «экстракт» – молозиво. Малый объём молозива содержит иммунные вещества в очень высокой концентрации.

Знаете ли Вы, что:

Кормление по требованию является залогом успешной длительной лактации, а также спокойствия ребенка и, получая молоко тогда, когда хочет, малыш чувствует себя в безопасности.



Выделения

- В первые сутки после рождения кишечник малыша опорожняется и выходит первородный кал тёмного, почти чёрного цвета (меконий). Из-за этого ребенок немного теряет в весе, но вскоре быстро поправляется. Вскоре, после начала вскармливания, стул ребёнка приобретает тёмно-жёлтый оттенок.
- Из-за небольшого объёма мочевого пузыря малыши писают до 25 раз в сутки.
- В первые дни после рождения у девочек могут быть различные выделения из влагалища. Это нормальное гормональное явление.



- Иногда выделения могут возникать из молочных желез, которые набухают на 3–5 день жизни, как у девочек, так и у мальчиков.
- В маленьком носике за счёт большого количества кровеносных сосудов в ответ на внешнее раздражение может появляться слизь. Однако, это не означает, что малыш простудился.

Иммунитет

- Иммунная система закладывается ещё во время внутриутробного периода. Рождаясь, ребёнок встречает новую среду во всеоружии, имея запас материнских антител.
- Вместе с грудным молоком, малыш получает иммунную защиту, поэтому детки, находящиеся на грудном вскармливании, очень редко болеют ОРВИ.

Нервная система

- В первые дни новорождённого возбудимость его нервной системы значительно понижена. Это необходимо для того, чтобы обилие раздражающих факторов не вызывали её повреждения. В течение первой недели жизни ребёнка возбудимость постепенно повышается.
- Ещё одной очень интересной и важной особенностью функции нервной системы новорождённого является то, что всё его поведение подчиняется пищевой доминанте: если ребёнок голоден, у него тормозятся рефлексы, снижается возбудимость.
- На 7-10 день начинают формироваться условные рефлексы.



Безусловные рефлексы

- Безусловные рефлексы новорождённого – это запрограммированные природой ответные и защитные реакции на внешнюю среду, необходимые для жизни ребёнка.
- **Сосательный рефлекс** – проведите пальцем по губам малыша, и он с готовностью сложит губы трубочкой и, причмокивая, начнёт совершать сосательные движения.
- **Поисковый рефлекс** – при поглаживании уголка рта кроха поворачивает головку в эту сторону и пытается языком дотронуться до раздражителя.
- **Хватательный рефлекс** – вложите кончик пальца малышу в ручку, и он крепко сожмёт его. Захват руки у однодневного младенца гораздо сильнее, чем у месячного.
- **Подошвенный рефлекс** – проведите пальцем по стопе малыша, и он отдёрнет ножку.
- **Ладонно-ротовой рефлекс** – при надавливании на ладонь малыш откроет ротик.
- **Рефлекс опоры** – при соприкосновении ножек малыша с опорой, он сначала поджимает их, а потом выпрямляет и опирается о поверхность.
- **Защитный рефлекс.** Уложите малыша на живот и он автоматически повернёт голову в сторону, обеспечив себе возможность дышать.





Моменты особой близости

Все о грудном вскармливании



Во время кормления грудью, мама и малыш как будто снова становятся одним целым. Малыш, как и прежде в животике, получает от матери еду, защиту и тепло. А мама в такие моменты особенно наполнена чувством бесконечной нежности к своему чаду.

Кормить грудью или нет – решать только Вам, это Ваше право и Ваш личный выбор. Но прежде, чем Вы примете окончательное решение, мы расскажем Вам о том неоченимом значении, которое грудное вскармливание имеет как для малыша, так и для мамы.

Грудное вскармливание – это самый лучший способ Вашего общения с малышом, особенно первое время. В его основе заложена великая мудрость природы, позаботившейся о создании тонкого взаимопонимания между двумя самыми близкими людьми на свете.

Физиологический фактор:

Грудное вскармливание – единственное физиологически адекватное питание малыша. В нём есть все вещества, нужные именно Вашему ребёнку. Состав молока постоянно меняется, в зависимости от потребности крохи. Нужно расти? Молока становится больше. Нужно прибавлять в весе? Жирность молочка немного возросла. Приболел? Количество иммунных веществ повысилась. Жарко? Количество переднего молока увеличилось.

Психологический фактор:

Грудное вскармливание способствует полноценному психологическому развитию малыша.

Во время кормления малыш не только утоляет голод, но и чувствует комфорт и защищённость.

Эмоциональный фактор:

- Грудное вскармливание является необходимым условием для выстраивания гармоничных взаимоотношений между мамой и малышом. В эти самые моменты близости между ними устанавливается поистине мистическая связь, сохраняющаяся долгие годы. Мать чувствует все потребности ребёнка, а малыш понимает все её эмоции и чувства. Цените эти моменты, ведь Ваш малыш растёт так быстро.
- Для мамы грудное вскармливание полезно тем, что позволяет отдохнуть от повседневной рутины, расслабиться и пообщаться в тишине со своей крохой.



Всё о женском молоке

Молозиво



Ещё с середины беременности в груди появляется молозиво, желтоватая, густая жидкость с солоноватым вкусом. Оно является важным звеном перехода малыша с внутриутробного питания на питание молоком. Оно имеет большую энергетическую ценность и содержит мало жидкости, что защищает от перегрузки незрелые почки новорождённого. Молозиво содержит вещества, создающие пассивный иммунитет новорождённому, поэтому так важно как можно более раннее прикладывание к груди. Вещества иммунной защиты не перевариваются и не усваиваются, а остаются в ЖКТ. Также в молозиве есть факторы роста, стимулирующие развитие ребёнка.

Молодое и зрелое молоко

Прилив молодого молока женщина обычно чувствует. В этот момент включается сложный гормональный механизм наполнения молоком грудных желез. Вы можете почувствовать лёгкое головокружение или приятное томление в груди, после чего все протоки заполнятся. Иногда молоко может выделяться само, в этом случае применяются специальные мягкие накладочки на грудь, предохраняющие одежду от намочания. Когда молоко станет зрелым, то будет приходиться во время сосания малыша, моментально откликаясь на его потребность. Ваша тесная связь сохраняется даже после рождения, это так чудесно, не правда ли?

Переднее и заднее молоко

Зрелое молоко делится на переднее и заднее. Передним молоком малыш утоляет свою жажду, так как оно содержит большее количество воды. Заднее молоко, вырабатывается в конце кормления, оно более густое и жирное. Именно заднее молоко наполняет малыша энергией. Его так же называют «молоком роста».



Состав грудного молока

Вода. Её содержание в молоке достигает 87%. «Грудная вода» биологически активна, что способствует наилучшему усвоению.

Углеводы. Составляют около 7% от общего состава молока. Больше всего среди углеводов лактозы, молочного сахара, которая и придаёт молоку сладковатый вкус. Лактоза способствует усвоению кальция и железа, стимулирует образование полезной микрофлоры в кишечнике. Женское молоко уникально тем, что... само себя переваривает! Так лактозу переваривает фермент лактаза, присутствующий в молоке.

Жиры. Примерная жирность женского молока 4%. Процент жира в молоке постоянно меняется не только в течение суток, но и во время кормления. Самая калорийная часть молока поступает в конце кормления, поэтому ограничивать ребёнка во времени нельзя. Он сам отпустит грудь, когда насытится.

Белки. Всего 1% приходится на белок, более того его количество уменьшается постоянно по мере роста ребёнка. В компании белков уже знакомая Вам лактаза, незаменимые аминокислоты, лактоферрин, секреторный иммуноглобулин и лизоцим, а также антитела ко многим инфекциям.

Гормоны. В женском молоке более 15 видов гормонов.

Кроме того, в молоке содержатся минеральные вещества, витамины, микроэлементы и другие полезные составляющие. Причём каждый компонент уникален сам по себе, и порой в такой сложной и биоактивной форме, что Ваше молоко само по себе является бесценным продуктом, с которым не сравнится ни одна искусственная смесь. Не сомневайтесь, Ваше молоко самое полезное для Вашего малыша.

Совет от Клуба Libero

Помните, кормить грудью может каждая женщина. Для этого необходимы:

- Оптимистичный настрой
- Сбалансированное питание
- Частое прикладывание ребёнка к груди (по требованию)



Совет от Клуба Libero

Существует специальная подушка для кормления, выполненная в виде буквы «С».

Её кладут на колени мамы, а на неё – ребёнка.

Подушка освобождает одну руку и снимает нагрузку со второй, на локте которой лежит голова ребёнка.

Иногда во время кормления кроха беспокоится и машет ручками. Свободной рукой поймайте ручку малыша.

Он крепко обхватит ваш большой палец и успокоится.

Libero
клуб

Как кормить грудью



На самом деле Вы уже умеете кормить грудью, как знали Ваши мама и бабушка, а до них десятки и сотни женщин, живших на этой земле. Когда Ваш малыш приходит в этот мир, родовая память услужливо открывает двери, и Вы понимаете всё на уровне чувств и эмоций. Доверьтесь себе, и у Вас всё получится.

Ваш малыш сосёт кулачок, вертит головой по сторонам и высовывает язычок? Он хочет кушать! Вот несколько советов по успешному кормлению.

- Перед кормлением вымойте руки обычным мылом.
- Выпейте чашку тёплого чая, чтобы молоко «бежало веселей».
- Некоторым деткам комфортнее кушать без одежды, поэтому их можно раздеть, оставив подгузник.
- Устройтесь поудобнее, подложите подушку под спину и скамеечку под ноги.
- Возьмите ребёнка на руки, повернув его лицом к себе. Его голова должна находиться на вашем локте, ягодицы на ладони. Освободите грудь и предложите её малышу. Сосок должен быть



напротив лица малыша, он не должен поворачивать голову или вытягивать шею.

- При кормлении кроха должен захватить не только сосок, но и ареолу. Это позволит избежать трещин.
- В самом начале помогите ему. Выдавите немного молока на сосок и проведите им по губам малыша. Условный рефлекс сделает всё остальное. Как только малыш широко откроет ротик, вложите туда сосок. Немного притяните ребёнка к себе, расслабьтесь и получайте удовольствие.
- Малыш может кушать от 10 до 30 минут, в зависимости от аппетита.

Совет от Клуба Libero

Существуют различные средства повышения

лактации. Альтернативу аптечным препаратам

составляют готовые травяные сборы для мам,

в которые могут входить тмин, укроп, фенхель, анис

и другие. За полчаса до кормления выпейте чашечку

такого чая. Вкус молока становится лучше, и малыш

будет кушать с большим удовольствием.

Libero
клуб

Обратите внимание:

- Во рту у малыша должны быть сосок и ареола (тёмная область вокруг соска).
- Ребёнок должен быть повернут к вам – живот к животу.
- Нижняя губка малыша должна быть немного вывернута.
- Если ребёнок заснул, то вынуть грудь у него из ротика нужно так: осторожно введите свой мизинец у него между дёснами и малыш сам отпустит Вас.



- Так или иначе, кроха может заглотить воздух, поэтому после кормления, если он не заснул, лучше поддержать его столбиком, чтобы отрыгнул. Погладьте его спинку, это успокоит малыша и стимулирует отрыжку.

Совет от Клуба Libero

Что делать при трещинах в груди?

Иногда, при неправильном прикладывании могут возникнуть трещины на соске. Они доставляют болезненные ощущения, но это не повод отказываться от грудного вскармливания. В аптеках продаются специальные крема для груди, которыми нужно мазать сосок после каждого кормления. Такой крем смывать не надо, он безопасен для малыша. Если в трещинах появилась кровь, Вам на помощь придут специальные наклейки на грудь. Они также безопасны для малыша и ускоряют заживление трещин. Кормление должно приносить только радость.



Сцеживание

В вашей груди вырабатывается столько молока, сколько высосал малыш и ещё немного. Если вы кормите малыша, а потом ещё и сцеживаете, то в следующий раз молока выработается ещё больше. То есть вы получите результат, обратный желаемому. Сцеживание необходимо лишь в нескольких случаях:

- Для разработки молочных желез, особенно если Вы родили первый раз.
- Если после кормления вы чувствуете, что осталось молока в груди осталось много, то сцедите до чувства облегчения.
- Если Вам нужно отлучиться на некоторое время и оставить малыша на попечение родным.
- Иногда сцеживание полезно для предотвращения мастита.

Сцеживать молоко можно руками или молокоотсосом. Перед сцеживанием примите тёплый душ, выпейте чашку тёплого чая и слегка помассируйте грудь по направлению к соску.



Совет от Клуба Libero

Лучше всех с уплотнениями справится... Ваш малыш! Расположите кроху так, чтобы его подбородок был направлен в сторону уплотнения.

Именно в этом направлении сосательная способность малыша самая активная. Так Ваш малыш становится

Вашим доктором.

Вашим доктором.

Вашим доктором.



Питание кормящей мамы

Питание мамы оказывает существенное влияние на качественный состав молока. Поэтому Ваша диета важна как никогда. В списке самых полезных продуктов мясо, творог, рыба, кисломолочные продукты, фрукты и овощи. Конечно, в первые дни после родов желательно не есть аллергенные продукты, например, апельсины, шоколад, горох, капусту. Это может спровоцировать боли в животике не только у малыша, но и у Вас. Кишечник тонко связан с репродуктивной системой, и в первое время его активность понижена. Но не беспокойтесь, вскоре всё придёт в норму. Вот несколько советов, которые помогут Вам и Вашему малышу.

- Питание должно быть сбалансированным и включать в себя достаточное количество белка.
- Во время кормления малыша часто возникает чувство жажды, поэтому не забывайте чаще пить простую чистую воду.
- Отдавайте предпочтение зелёному чаю, компоту, морсу, свежавыжатым сокам и кисломолочной продукции.
- Не пренебрегайте творогом, малышу нужен кальций. Также полезны йогурты, стимулирующие деятельность ЖКТ.
- Наблюдайте за малышом. Если у него не болит животик, не появилась сыпь и не изменился стул, значит, данный продукт можно кушать дальше.
- Жирные продукты (сметана, орехи, свинина) повышают жирность молока, поэтому употребляйте их лишь по необходимости.



Моменты комфорта

Детская комната



Чистота

Первое требование к детской комнате – чистота. Влажную уборку необходимо делать каждый день. Сухая уборка для детской не годится, так как пыль при этом поднимается в воздух и оседает на малыше и его одежде и может спровоцировать аллергию. Регулярно проветривайте комнату (по 10 минут несколько раз в день) и раздвигайте занавески, чтобы солнечный свет и свежий воздух радовали малыша. Избежать большого скопления пыли в детской комнате можно, избавившись от больших мягких игрушек, ковров, шкафов, забытых книгами и другими вещами. Всё это следует временно перенести в другое помещение.

Климат и температура

Механизмы регуляции температуры тела развиты у малыша слабо, поэтому существует риск переохлаждения или перегрева. При этом многие мамы считают, что переохлаждение намного опаснее для крохи.

Совет от Клуба Libero

Желательно, чтобы все личные вещи малыша (одежда, постельное бельё, полотенца, мочалка и т.д.) были полностью из натуральных тканей.

Libero
клуб

На самом деле обмен веществ у новорождённого сопровождается выработкой значительного количества тепла. От него малышу надо как-то избавляться.

Сделать это малыш может двумя способами: либо через кожу (потоотделение), либо через лёгкие (в процессе дыхания). Потовые железы у ребёнка пока развиты не очень хорошо, то есть он самой природой приспособлен к потере тепла посредством дыхания. А для этого необходимо, чтобы температура воздуха, которым дышит малыш, была значительно ниже температуры его тела. Оптимально – 18–19°. Также важна влажность в детской комнате. Воздух, вдыхаемый



малышом, кроме нагревания до 36,6°, обязательно увлажняется. Чем суше воздух, тем больше жидкости тратит малыш на его увлажнение. Оптимальная влажность детской комнаты – 50-70%.

Мебель в детской комнате

Кроватка – лучше всего деревянная с несколькими уровнями высоты и регулируемой боковиной. Матрасик должен быть средней жёсткости, с экологичным наполнителем, например, кокосом. Подушка младенцу не нужна.

Пеленальный столик – подбирается по высоте, удобной для мамы. Очень удобны подвесные кармашки, которые можно повесить по бокам столика. В них можно хранить подгузники, крема, салфетки и другие принадлежности для удобной смены подгузников. И Вам не придётся отходить от малыша далеко.

Шкаф для детских вещей – желателен деревянный, обязательно с дверцами, чтобы вещи не пылились. Там можно хранить пелёнки, детскую одежду, запас подгузников и других детских вещей.

Термометр с функцией гигрометра – для измерения температуры и влажности. Лучше всего повесить возле кроватки малыша.

Светильник – лучше два: общий свет и ночник. Последний нужен для ночных кормлений и смены подгузников.

Увлажнитель – для поддержания оптимальной влажности в детской комнате. Лучше ультразвуковой, он тише и безопаснее.

Совет от Клуба Libero

Никогда не отходите от малыша, лежащего на пеленальном столике! Кроха быстро развивается и может перевернуться в тот момент, когда Вы отойдёте «буквально на секундочку». Если Вам нужно отлучиться, то переложите его в кроватку и включите мобиль (подвесная карусель с игрушками).

Libero
клуб



Детская одежда

Вы, как заботливая мама, наверняка понимаете – чем меньше химии и синтетики будет окружать ребёнка, тем лучше. Поэтому выбирайте одежду для себя и малыша из натуральных тканей – льна, хлопка. Отдавайте предпочтение светлым цветам – в них меньше красителей.

Вам понадобятся:

- Пелёнки – хлопковые (тонкие) и байковые (толстые).
- Бельё – маечки, трусики, носочки.
- Одежда для дома – х/б комбинезончики, бодики, ползуночки.
- Одежда для улицы – тёплый комбинезон, шапочка, практичные и подходящие по погоде.

Сколько одежды нужно малышу?

Дома, пока он маленький, одевайте на него столько же слоёв одежды, что и на себя. Когда он подрастёт и станет более подвижным – на один слой меньше. Если вы планируете гулять зимой, пока малыш спит в коляске, обеспечьте ему тёплое гнёздышко.

Как определить, холодно малышу или жарко?

Замёрзший малыш активно машет ручками и ножками, инстинктивно пытается их разогреть. Кожа при этом бледная, стопы и пальчики на руках – холодные. В таком случае накройте его одеяльцем или теплой пеленкой.

Перегретый малыш имеет покрасневшую кожу, кое-где может выступить пот. Чтобы не допустить перегрева, следует раздеть кроху.



Моменты Вашей заботы

Гигиена младенца



Кожа – самый первый и активный из «органов чувств» у малыша. Поэтому очень важно правильно проводить все гигиенические процедуры: умыть кроху, чистить носик и ушки, подстригать ногти. Кожа малыша в 5 раз тоньше, чем у взрослого и требует нежного обращения. Но что может быть бережней маминых рук?

Вы уже знаете, что малыши легко теряют тепло и также быстро начинают потеть. Моментальное решение эту проблемы у Вас в руках. Причём в самом прямом смысле. Общаясь с ребёнком как можно чаще, Вы уже на ощупь можете понять, что ему жарко. Разденьте кроху и поиграйте с ним, пока он принимает полезные воздушные ванны.

Совет от Клуба Libero

Каждое утро малыша начинается с маминой улыбки. Уже в месяц он начнёт Вам отвечать тем же, и Ваше общение станет ещё эмоциональней. Утренние гигиенические процедуры – это не просто умывание, купание, а и удивительные моменты общения с ребёнком. Вы не только меняете ему подгузник и подмываете, Вы показываете ему как устроен этот мир. Покажите малышу, что он желанный гость в нём.

Libero
клуб

Встречаем новый день вместе

- Утренний туалет маленького человека начинается со смены подгузника и воздушных ванн. Разденьте малыша, сполосните его тёплой водой и положите на пеленальный столик голеньким. Позвольте ему насладиться свободой и вспомнить то время, когда он был у Вас в животе и не нуждался в тёплой одежде.
- Умывание малыша лучше производить при помощи тёплой воды и мягких ватных дисков. Хорошо выжатым диском проведите по глазику малыша от внешней стороны к внутренней. Для второго глаза используйте новый диск. Затем протрите малышу лицо. Чистка носика проводится с помощью кусочка стерильной медицинской ваты, скрученной в маленький жгутик. Окуните его в стерильное детское масло и прочистите носик малыша. Не бойтесь, эту процедуру крохи не любят, но очень быстро забывают. Зато его носик очистится от засохшей слизи.
- Убедившись, что наружные половые органы малыша сухие и чистые, наденьте чистый подгузник. Всё, малыш готов к новому дню!



Совет от Клуба Libero

Вы можете развивать своих малышей даже во время умывания. Простая потешка расскажет ребёнку о нём самом.

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Каждое слово сопровождайте прикосновением к той части лица, о которой поёте. При помощи нехитрых песен Вы превращаете рутинную процедуру в увлекательное общение.

Когда малыш заснул, самое время подстричь ногти на маленьких пальчиках рук и ног. Они у крох растут очень быстро, поэтому регулярно смотрите, не надо ли их подрезать. Малыш активно изучает мир, в том числе и себя. Чтобы он случайно не поцарапался, мамы используют также специальные «варежки». Но одев их, Вы поневоле лишаете малыша одного из чувств – осязания.

Стричь ногти можно специальными детскими ножницами или щипчиками. Проздезинфицируйте их перед использованием. Когда кроха спит, ногти можно постричь ровно и не торопясь. На пальчиках рук ногти нужно стричь полукругом, на ножках – по прямой линии.

Libero
клуб

Туалет

После любого туалета малыша нужно подмывать тёплой водой. Кожа малышей нежная и мягкая, раздражения и опрелости на ней возникают легко. Лучше не пользоваться мылом, обычно воды вполне



хватает. При необходимости применяются специальные детские гели для купания. В ситуации, когда нет возможности воспользоваться водой, например, на прогулке, с подмыванием легко справляются детские влажные салфетки. При подмывании девочек действует правило «спереди назад», чтобы грязь и инфекция не попадала на наружные половые органы. Старайтесь сильно их не тереть, так как слизистая очень нежная и может травмироваться. Чересчур усердное мытьё может лишить её защитной смазки, предохраняющей половые органы от болезнетворных микробов. Для мальчиков принципиальной разницы в направлении мытья нет. Не забудьте тщательно просушить все складочки на коже малыша, прежде чем одеть подгузник.

Правила комфорта

Правильно подбирайте размер подгузника. Обратите внимание: на упаковке подгузников под размером указан диапазон килограммов. Ориентируйтесь на тот диапазон, в котором вес Вашего малыша будет ближе к середине. Например, Ваш малыш весит почти 4,5 кг. Выбирая между упаковками 2–5 кг и 4–8 кг, отдайте предпочтение второму варианту. В нём ему будет комфортней.



Совет от Клуба Libero

Смена подгузника, такой, казалось бы, нехитрый и рутинный процесс, может стать настоящим праздником для него и для Вас. В этот момент всё Ваше внимание сосредоточено на крохе. Вы с удивлением можете обнаружить, что ещё вчера подгузник был впору, а сегодня между застёжками стало больше расстояния. Малыш вырос! Радостно смотрите на него, а он уже научился подмигивать, как будто он всё понимает. И вот, вместо привычного «агу», вы в первый раз слышите слово «мама».

Libero
клуб



Воздушные ванны

Каждый раз после подмывания малыша и при смене подгузника малышу на 5–10 минут устраивайте воздушные ванны.

Это важная составляющая закаливания и очень нравится всем малышам без исключения.

Любая одежда, контактирующая с кожей малыша, уменьшает доступ воздуха к ней, а значит, есть риск раздражений и опрелостей. Пока малыш резвится «на воздухе» поиграйте с ним или сделайте лёгкий «мамин» массаж.

Совет от Клуба Libero

Сосание груди стимулирует деятельность кишечника, и малыши часто облегчаются во время кормления или после него. Поэтому целесообразнее менять подгузник после кормления, а не перед ним.

Libero
клуб

Какие косметические продукты могут пригодиться малышу?

- Если у малыша нет опрелостей и раздражений, то можно обойтись без них. Но бывает, что ягодички малыша из-за выделений могут покраснеть, и тогда Вам придёт на помощь специальный крем.
- Если малыш имеет склонность к опрелостям, то можно использовать детскую пудру. Она подсушивает кожу и не даёт ей преть.
- Пользоваться мылом, шампунем или гелем для купания можно не чаще 1–2 раз в неделю.
- Беспокойных малышей лучше купать в отварах специальных трав (мята, лаванда, валерьяна и другие) либо использовать успокаивающую пену для ванны.



Моменты покоя

Секреты сна малыша



Крепкий сон малыша – залог его здоровья и самый естественный способ отдыха организма. Во сне кроха растёт и набирает сил для новых свершений.



Совет от Клуба Libero

Новорождённый спит по своему собственному графику, поэтому устанавливать режим пока ещё рано.

Подстройтесь под его биоритмы, и Вам станет намного проще. Малыш уснул? Прилягте рядышком и посмотрите один сон на двоих.



Малыш отдыхает во время сна после насыщенных впечатлениями и новыми ощущениями часов бодрствования. Кроме того, именно во время сна организм ребёнка активно вырабатывает гормоны роста. Так что не беспокойтесь, пусть малыш сладко спит и растёт, а когда он проснётся, моменты Вашего внимания станут для него самыми важными – мама и папа рядом. Малыш чувствует себя в безопасности.

Первое время малыш спит очень много, до 20 часов в сутки, и просыпается только на кормление. В это время Вы восстанавливаетесь после родов. Чем старше становится малыш, тем длиннее становятся периоды бодрствования.

Каждый малыш уникален, индивидуален и его сон. Одни малыши спокойно засыпают под мамину колыбельную лёжа в кроватке. Другим необходимы мамины объятия. Третьи любят засыпать за кормлением. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, чаще просыпаются ночью. Достаточно их покормить, и они снова засыпают. Есть малыши, которые с рождения спят всю ночь без пробуждений. Все случаи – варианты нормы.

Совет от Клуба Libero

Практически все малыши хорошо спят на свежем воздухе. Оденьте кроху потеплей, и в парк. Ежедневные совместные прогулки поднимают настроение и повышают иммунитет.



Совет от Клуба Libero

Как понять, что малыш хочет спать? Все дети ведут себя по-разному. Одни малыши начинают плакать, другие зевают, третьи, как взрослые, трут глаза. Другие, наоборот, ведут себя чересчур возбуждённо и активно. Только Вы сможете понять, что Ваш малыш устал и хочет спать. При первых признаках старайтесь уложить его, не доводя до возможных слёз или перевозбуждения.



Как спит малыш?

Взрослые и малыши спят по-разному. Взрослый сначала на 1,5–2 часа погружается в стадию медленного сна, потом переходит в стадию быстрого (поверхностного) на 20 минут, затем снова медленного и так на протяжении всей ночи. У малышей всё наоборот. Сначала поверхностный сон, потом глубокий, причём быстрый сон длится дольше медленного.

Совет от Клуба Libero

Не забывайте чередовать бок, на котором спит малыш. От долгого лежания в одном положении мышцы затекают, а повернуться сам малыш пока не может. Постоянная перемена положения также благоприятна для головы ребёнка, так как роднички – зоны роста – ещё открыты и череп малыша эластичен.



Пеленать или не пеленать?

Некоторым малышам удобно и комфортно спать в пижамке, раскинув ручки и ножки. Другим нравится нетугое пеленание, напоминающее время, проведённое у мамы в животе. Вы очень скоро поймёте, как лучше Вашему малышу.



Совет от Клуба Libero

В стадии быстрого сна дети прекрасно усваивают звуки и слова. Недаром все колыбельные имеют глубокий смысл и рассказывают о будущей жизни крохи в нашем мире. Пойте малышу только светлые и радостные песни, и он будет чувствовать себя в безопасности рядом с Вами.



Почему малыш плохо засыпает?



Иногда бывает, что малыш накормлен, выглядит сонным, начинает клевать носиком, глазки закрываются, но кулачки зажаты и ножки согнуты. Если положить такого кроху в кровать, он обычно сразу просыпается и начинает плакать. Дело в том, что он ещё не прошёл стадию поверхностного сна и малейший шум способен его разбудить. Дождитесь глубокой стадии сна, когда малыша можно смело класть в кроватку.

Как распознать, что малыш уже в стадии глубокого сна?

- Личико малыша, особенно его глазки, спокойны.
- Дыхание стало ровным и почти бесшумным.
- Мышцы расслаблены, кулачки разжаты, ножки безвольно повисли.

Совет от Клуба Libero

Чтобы малыш не путал дневной и ночной сны, днём укладывайте его в светлой комнате, а ночью с зашторенными окнами. Ежевечернее купание закрепит ритуал отхождения ко сну.



Другие причины беспокойного сна

Проверьте подгузник, возможно его пора поменять.

Малыш хочет есть. Малыши кушают очень часто, каждые 2–3 часа. Ночью – каждые 3–4 часа.

Крохе неудобно. Проверьте все складки на одежде или поменяйте её.

Малышу трудно дышать. Забитый носик создаёт трудности дыханию, ведь младенец ещё не умеет дышать ртом. Проверяйте его перед каждым сном и при необходимости почистите турундочкой.

Крохе жарко или холодно. Обеспечьте температуру в комнате 18–20° и соответствующе оденьте. Слишком холодная постель может быть неприятна для малыша, ведь комфортнее спать в тепле.

Резкие звуки. Если фоновый шум дети даже любят, то от резкого шума проснётся даже взрослый.

Как помочь малышу заснуть?

Залог лёгкого засыпания – это режим. Чтобы малыш хорошо засыпал каждый вечер, создайте ему определённый ритуал отхождения ко сну. Это могут быть ежедневная тёплая ванна, тихая музыка, Ваша колыбельная, слабое освещение. Малыши хорошо засыпают на тёплой маминой груди. Дождитесь того момента, что малыш сам отпустит Вашу грудь, его сон достигнет стадии глубокого сна, и положите в кроватку. Делайте это медленно, чтобы не разбудить кроху, и посидите с ним ещё немного.

Совместный сон

Класть или не класть малыша во взрослую кровать – личное дело каждой семьи. Ориентируйтесь на Вашего малыша, посмотрите, где ему комфортнее и спокойней спать, а также прислушайтесь к себе и папе ребёнка.



Как спать с малышом без риска

- Дел по дому много, да и уход за малышом отнимает у мамы много сил и времени. Поэтому так важно выспаться. Если малыш часто просыпается, то проще покормить его, не вставая с кровати. Чтобы случайно не придавить малыша во сне, проложите между вами мягкий валик. Таким образом, Вы обозначите пространство для себя и для него. Можно придвинуть кровать малыша вплотную к Вашей и снять боковину.
- Не кладите ребёнка на мягкие перины и подушки, то есть на все сильно проминающиеся поверхности.
- Одевайте малыша также легко, как одеваетесь сами. Если температура в комнате около 25°, Вы ведь не будете спать в тёплой одежде, в шапочке и при этом ещё накрываться одеялом?



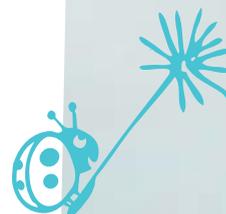
Знаете ли Вы, что...

Мама, практикующие совместный сон с ребёнком, как правило, имеют более чуткий сон.



Моменты недовольства

Узнайте, все ли в порядке с МАЛЫШОМ



Почему плачет малыш?

Каждая мама хочет, чтобы её малыш был счастлив. Но порой он начинает плакать. Почему? Давайте разберёмся. Плач – это пока единственный язык, на котором может говорить Ваш малыш. Своим криком он чётко и ясно сообщает, что что-то не так. Быстро освоив некоторые признаки, Вы будете понимать вашего малыша задолго до того, как он начинает плакать.



Вид плача	Причина	Поведение	Решение
Недовольный плач	Переполненный подгузник	Раздражительно дёргает ногами, словно хочет скинуть штанишки	Смените подгузник
Требовательный, ноющий плач	Хочет кушать	Активно сосёт кулачок	Накормите
Хныкающий плач	Жарко	Краснеет личико, потеет тело, пытается скинуть пелёнку или одеяло	Разденьте
Пронзительный утихающий плач с перерывами	Холодно	Сжатые кулачки, холодные стопы	Оденьте
Резкий, надрывный плач	Болит животик	Подгибает ножки к животу, выгибается дугой, краснеет	См. «Колики»
Хныкающий плач	Усталость, хочет спать	Устало себя ведёт, прячет личико у Вас на груди, закрывает глазки	Уложите спать, предложите грудь
Душераздирающий плач	Соскучился	Мгновенно успокаивается, оказавшись на руках	Понosite на руках, поговорите с ним
Нарастающий плач, как сирена	Испуг	Ноги и руки раскидывает в разные стороны, долго не может успокоиться	Возьмите на руки, унесите в другую обстановку
Плач с перерывами	Неудобство	Складка на одежде, яркий свет	Проверьте одежду, приглушите свет
Громкий, визгливый плач во время кормления	Воспалительный процесс во рту	Бросает грудь после первого глотка	Вызовите доктора и следуйте его указаниям

Знаете ли Вы, что...

Новорождённый в среднем плачет от 2 до 11 процентов суточного времени. К 6 неделям это время возрастает до 2–3 часов ежедневно. А к 3 месяцам малыш плачет не более 1 часа в сутки.



Чтобы у малыша не было раздражения

- Правильно подбирайте подгузник, он должен впитывать не только влагу, но и детский жидкий стул, который при длительном контакте с кожей малыша может стать причиной сильного раздражения. Это особенно важно для самых маленьких детей – до 1 месяца.
- Используйте подгузники подходящего малышу размера с большой впитывающей способностью.
- Вовремя меняйте подгузник, не забывайте делать это каждые 3-4 часа или по мере необходимости. Чаще устраивайте малышу «воздушные ванны».
- Всегда тщательно очищайте кожу в области подгузника, перед тем как надеть новый.



Информация от Клуба Libero

Каждый раз, когда Вы успокаиваете плачущего малыша тем или иным способом, Вы кладёте ещё один кирпичик в здание ваших доверительных отношений. Малыш снова и снова убеждает в том, что Вы можете решить все его проблемы.



Колики

Практически каждая мама начинает переживать, когда малыш начинает пронзительно плакать, выгибаться дугой и поджимать ноги к животу. При этом ребёнок не берёт грудь и не успокаивается, что бы Вы ни делали. Скорее всего, у малыша колики, которые возникают у большинства детей вне зависимости от типа вскармливания. Так как малыш рождается с незрелой системой пищеварения, то в первые



дни она начинает заселяться флорой. В то же время малыш ещё не научился правильно брать грудь и может заглотнуть воздух. Эти два фактора являются причиной боли в животике у малыша.

Что говорят врачи?

Педиатры считают, что у ребёнка колики, если:

- Внезапные и необъяснимые приступы плача длятся как минимум **три** часа в день, случаются **три** раза в неделю и продолжаются как минимум **три** недели.
- Начинаются в первые **три** недели малыша.
- Длятся, как правило, не более **трёх** месяцев.

Специалисты называют это **«правилом трёх»**.

Если Вы пришли к мнению, что Вашего малыша мучают колики, обратитесь к врачу. Специалист выявит причину и назначит лечение. Не занимайтесь самостоятельным лечением малыша и не слушайте «бывалых мам». Каждый ребёнок индивидуален, и только врач сможет назначить правильное лечение.

Как можно помочь малышу до прихода врача?

- Помассируйте крохе животик по часовой стрелке.
- Прогладьте утюгом мягкую пелёнку и положите её на живот малышу.
- Обязательно держите малыша столбиком после кормления, чтобы он отрыгнул воздух.
- Уложите малыша животом к себе на живот.
- Покатайте его на фитболе на животике.
- Положите ребёнка животиком на своё предплечье, а другой рукой придерживайте сверху за попку. Вы поймёте, что нашли нужное положение, когда напряжённый животик начнёт расслабляться, а ручки и ножки свесятся вниз. Походите с ребёнком, совершая движения вверх-вниз, вперёд-назад.
- Положите малыша на спинку, разгибайте и сгибайте ножки, чтобы его колени давили на живот.

Никогда не оставляйте плачущего малыша одного. Ласково и спокойно разговаривайте с крохой, успокаивайте его. Помните, что самое лучшее болеутоляющее и успокаивающее средство для малыша – это Ваша любовь и забота.



Моменты развития

Как помочь развитию малыша



Ваш малыш ещё такой маленький, но сколько всего он уже умеет! С каждым днём он учится всё больше и больше. Учитесь вместе с ним, ведь одновременно с малышом родилась и мама!



Наверняка между Вами и малышом уже начался непрекращающийся диалог, состоящий из ласк, слов, улыбок и бесконечных игр. Благодаря этому кроха сможет быстро и полноценно развиваться. Каждый новый жест или поцелуй представляет для него новый способ общения, приносит новые ощущения. Старайтесь выбирать малышу «правильные» игрушки, которые не только развивают кроху, но и обучают новым полезным навыкам, развивают интеллект, зрение, слух, мелкую моторику и т.д.

Совет от Клуба Libero

Попробуйте развесить по квартире яркие воздушные шарик – они будут привлекать внимание ребёнка, развивая зрение, и поднимут настроение всем членам семьи.



Развиваем зрение (от 0 до 2 месяцев)

Сейчас у вашего ребёнка активно развивается зрение. В данный период самый интересный объект для изучения у крохи – Ваше лицо. Стройте малышу «рожицы», улыбайтесь, хмурьтесь, подмигивайте, разговаривайте с ним! Но не забывайте, что оптимальное расстояние от глаз малыша до объекта его внимания – около 25–30 см.

Совет от Клуба Libero

В первый месяц жизни ребёнка чаще заглядывайте к нему в кроватку и улыбайтесь. Вы для него пока важнее всех игрушек!



Игра «Живое зеркало»

Наверняка Ваш малыш уже умеет хмурить бровки, морщить лобик. Поиграйте с крохой в игру «Живое зеркало», и Вы увидите, с какой радостью кроха воспримет Вашу затею! В дальнейшем игра поможет малышу быстрее научиться подражать взрослым во всём – смеяться, произносить слова, ходить и т.д.



Совет от Клуба Libero

Упражнение для развития навыка слежения.

Возьмите яркую игрушку и поднесите её к лицу малыша на расстояние примерно 30–40 см.

Медленно водите игрушку из стороны в сторону и вперёд-назад.



Развиваем слух (от 0 до 3 месяцев)

- С самого рождения малыш выделяет мамин голос из всех остальных звуков и реагирует на него. Для того, чтобы простимулировать дальнейшее развитие слуха у крохи, самое главное – продолжайте с ним разговаривать.
- Попробуйте во время кормления ласково разговаривать с крохой. Малыш с удовольствием будет слушать Ваш голос, который он так любит.
- Очень хорошо стимулируют слух ребёнка различные погремушки и колокольчики. Можно также включать приятную музыку (классическую, музыку ветра или звуки природы). Но важно помнить, что ни один звук не заменит ребёнка пения и биения сердца его матери.

Развиваем мелкую моторику и осязание (от 3 до 6 месяцев)

«Ум ребёнка находится на кончиках пальцев», – сказал известный педагог Сухомлинский. И действительно, развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи и координации движений. Научно доказано, что чем раньше развивается мелкая моторика, тем быстрее малыш начинает говорить.



Вот несколько простых упражнений, которые помогут развить мелкую моторику:

- Протягивайте малышу игрушки так, чтобы он мог брать их из Ваших рук.
- Протягивайте крохе игрушки с правой и с левой стороны от него, сверху и снизу.
- Возьмите несколько предметов с различной поверхностью, например, кусочек меха, шёлковый шарфик, резиновый мячик, шерстяную варежку... По очереди проведите ими по ладонке малыша, дайте пощупать. Это упражнение развивает ещё и осязание. Не забывайте комментировать ощущения малыша: «Пушистый, мягкий, гладкий, шершавый».
- Кладите интересные предметы на некотором расстоянии от малыша – так, чтобы ему пришлось потрудиться, прежде чем завладеть ими.

Игрушки для развития мелкой моторики:

Погремушки. Осознав, что игрушка может издавать звук, малыш будет хватать и трясти её снова и снова.

Мягкие книжки. Рассматривать яркие картинки не на бумаге, а на мягкой ткани и при этом ещё и мять ручками – это же так интересно!

Развивающий коврик. Обычно такие коврики оснащены различными «пищалками», «шуршалками» и другими любопытными деталями, которые делают его исследование невероятно увлекательным!

Массаж (от 2 недель до 1,5 месяцев)

Развитию физических способностей малыша хорошо помогает обычный массаж, который Вы можете делать самостоятельно. Все элементы массажа – это нежные поглаживания.

- Дождитесь, пока малыш будет в хорошем настроении.
- Снимите с крохи всю одежду. Положите его на пеленальный столик или на другую достаточно твёрдую поверхность.
- Малыши очень любят ласковые прикосновения маминых рук, поэтому 15–20 минут массажа превратятся на Вас обоих в интересное общение.



- Сопровождайте все упражнения улыбками и разговорами, очень скоро малыш начнёт гулить, гудеть, открывать ротик точно также как Вы, пытаясь повторить сказанное.



Знаете ли Вы, что...

Во время массажа, скорость поглаживания малыша должна совпадать со скоростью движения лимфы, то есть 2 см в секунду.



- Начните с поглаживания головки от макушки по щёчкам к подбородку. Помассируйте головку малыша лёгкими круговыми движениями.
- Положите ребёнка затылком на свои ладони. Большими и указательными пальцами поглаживайте виски и за ушками круговыми движениями.
- Положите малыша спинкой на свои ладони так, чтобы Ваши пальцы оказались между его лопатками. Лёгкими круговыми движениями помассируйте мышцы спины (не сами лопатки и позвоночник, а только мышцы)
- Массаж груди начинайте с кругового поглаживания подмышек. Не отрывая рук, переходите на рёбра, опускайтесь вниз, потом поднимайтесь к груди. Затем снова – поглаживания подмышек. Ваши движения будут словно очерчивать два круга вокруг лёгких ребёнка.
- В правую руку возьмите левую ручку ребёнка. Свободной рукой погладьте её по внешней стороне – от лопатки до кисти. Легко помассируйте от плеча до локтя. Ладонку ребёнка поглаживайте круговыми движениями большого пальца. Пальчики малыша



помассируйте один за другим. Закончив, переходите к другой ручке.

- Меняя руки, лёгким поглаживанием массируйте животик ребёнка. Такими же движениями можно «пройтись» по всему телу от подбородка до пальчиков на ногах.
- Животик массируйте лёгкими круговыми движениями против часовой стрелки вокруг пупка. Затем положите руки под попку малыша и мягко помассируйте крестец.
- Ножки массируйте так же, как и ручки. Саму коленную чашечку массировать не следует.
- Возьмите в ладонь ступню малыша. Большими пальцами погладьте её от пяточки к пальчикам и обратно. Круговыми движениями помассируйте обе ступни. Не забудьте про пальчики. Напоследок погладьте ступню с внешней стороны – от пальцев вверх по подъёму ступни.
- В завершении массажа положите малыша на живот. Несколько раз погладьте его по спинке от шеи к попке и дальше по ножкам. Спиральными движениями указательных пальцев помассируйте мышцы по обеим сторонам позвоночника. Позвоночник массировать нельзя. Затем проведите руками по всей спинке сверху донизу.

Теперь, когда массаж закончен, оденьте малыша и подержите некоторое время на ручках.

Знаете ли Вы, что...

Массаж пальчиков очень полезен малышу. Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами: мизинец – с сердцем, безымянный – с печенью, средний – с кишечником и позвоночником, указательный – с желудком, большой – с головным мозгом.



Купание

Для ребёнка вода – это естественная среда, к которой он испытывает доверие с самого рождения. Ведь он провёл в ней девять безмятежных месяцев до своего появления на свет. После рождения вода продолжает дарить малышу удовольствие наравне с Вами.



Возможно, именно в ванной кроха подарит Вам первую улыбку или смех, показывая, сколько радости он получает от общения с Вами. Купание лучше проводить ежедневно вечером, потому что тёплая вода успокаивает малыша и настраивает его на здоровый сон. В самом начале, пока не зажил пупочек лучше использовать маленькую ванночку, в которую для обеззараживания воды добавляют перманганат калия (марганцовку). Когда пупочек зажил, малыша уже можно купать в большой ванне. Она не ограничивает движений малыша, тренирует мышечную и дыхательную системы.

Как купать малыша?

- Заранее подготовьте одежду, в которую оденете малыша после ванны, необходимую косметику и полотенце. Чтобы не поскользнуться, постелите на полу ванной комнаты коврик.
- Специальным термометром измерьте температуру воды в ванне. Она должна быть не более 38°. В последующие дни её можно снизить до 33–34°.
- Опустите малыша в воду и тщательно промойте все складочки.
- Поиграйте с малышом в воде (см. «Играем от 1 до 6 месяцев»).
- Можно опустить в воду разноцветные игрушки, за которыми малыш будет следить с большим интересом.



- Время купания – 15-20 минут и зависит от настроения малыша.
- Когда кроха будет выкупан, заверните в него в тёплое полотенце. Тщательно промокните всю кожу малыша и оденьте его.
- Осталось спеть нежную мамину колыбельную и малыш счастливо уснёт.

Играем (от 1 до 6 месяцев)

Мы предлагаем Вам несколько полезных упражнений в воде, которые доставят много удовольствия Вам и Вашему малышу.

Разминка

Наполните ванну. Опустите малыша в воду спинкой вниз, держа его двумя руками. Плавно перемещайте ребёнка в воде вперёд-назад по траектории цифры восемь.
Разминку также можно делать, опустив малыша в воду животиком вниз, держа его при этом одной рукой под подбородок, второй рукой под животик. Разминка не только повышает тонус, но и дарит малышу массу положительных эмоций.

Водопадик

Включите кран. Напор воды должен быть небольшим, вода должна быть тёплой, но не горячей. Держа малыша под спинку одной рукой, а другой – под попу, аккуратно поднесите его под слабую струю воды из под крана так, чтобы она попадала на животик Вашего малыша.

Хлопушки!

Покажите малышу, как можно стучать ладошками по поверхности воды. Малыш почувствует, как водичка ласкает его ручки, а самое весёлое – это брызги и смешной хлопающий звук.



Моменты вкуса

Начало прикорма



Грудное молоко – самое вкусное для малыша. Он будет наслаждаться им довольно долго, совмещая завтраки, обеды и ужины с общением с Вами. Вскоре активно развивающийся кроха будет с интересом наблюдать, как ест его мама и может даже попробовать что-нибудь на зуб. Такой способ начала прикорма называется «педагогическим». Его смысл



в том, чтобы дать малышу попробовать то, чем он заинтересовался. Поэтому как заботливая мама, Вы будете предлагать ему самые полезные продукты, которая может дать природа.

Как начать прикорм?



Педиатры рекомендуют давать крохе первый прикорм с 6 месяцев. Начинать надо с половины чайной ложки, постепенно доводя до объёма полного кормления (100 – 200 г). Все продукты должны быть пюрированы до однородной массы. Лучший вариант – баночки промышленного производства, которое гарантирует безопасность и качественный состав продукта.

Не расстраивайтесь, если кроха отказался от какого-то продукта. Предложите его ещё раз через пару недель и скорее всего он с удовольствием поест. Температуру еды проверяют, положив немного продукта себе на запястье. На полноценное знакомство с новым продуктом дайте малышу неделю, после чего можно вводить следующий. Внимательно следите за Вашим малышом. Если в его поведении ничего не изменилось, кожа остаётся чистой, стул регулярен и нормального цвета, значит можно продолжать давать этот продукт.

Совет от Клуба Libero

Малыши очень любят играть во время еды. Посадите рядом любимую игрушку крохи и кормите её тоже. Пусть ложка превратится в самолёт, везущий ценный груз, а ротик малыша – в ангар для него. Сопровождайте все движения забавными звуками и малыш вскоре к Вам присоединится.

Libero
клуб



Прикорм лучше начинать с нежных овощей зелёного и белого цвета. Они благотворно влияют на кишечник малыша и формируют правильные вкусовые пристрастия. Для удобства и наглядного примера воспользуйтесь этой универсальной таблицей.

Возраст	Продукт	С чего начать	Объём порции
6 месяцев	Овощное пюре	Зелёные и белые овощи	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (100–200 г)
6,5–7 месяцев	Безмолочные каши	Гречневая, рисовая, кукурузная. Позже овсяная и мультизлаковая	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (100–200 г)
6 месяцев	Растительное масло	3–5 капель оливкового, кукурузного или подсолнечного	Довести до 1 чайной ложки в овощное или мясное пюре
7 месяцев	Сливочное масло	1/8 чайной ложки	Доводим до 10–20 г, добавляя в овощное пюре или кашу
7–8 месяцев	Фруктовое пюре	Начинаем с неярких плодов	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (100–200 г)
8 месяцев	Мясное пюре	Говядина, телятина, кролик, индейка	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (50–100 г)
8 месяцев	Желток	Пюрированный	Начинать с 1/8 части, доводя до 1/2 части в день
8–9 месяцев	Молочные каши	Гречневая, рисовая, кукурузная. Позже овсяная и мультизлаковая	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (100–200 г)

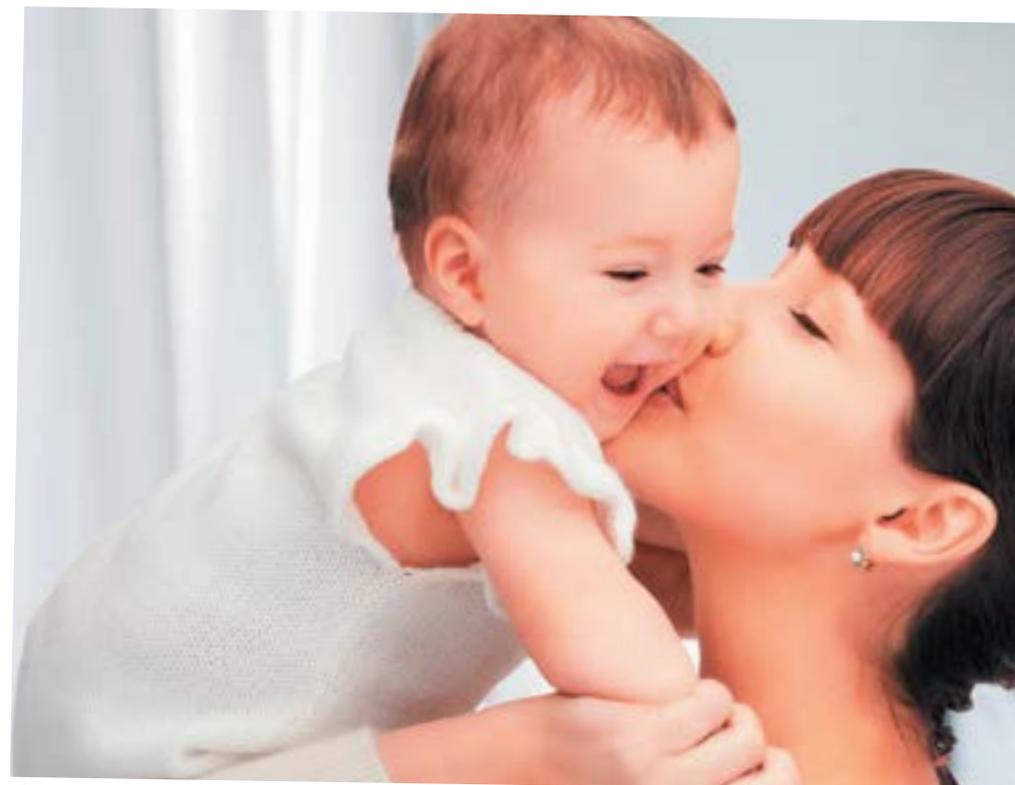


Возраст	Продукт	С чего начать	Объём порции
9–10 месяцев	Мясные субпродукты (печень, язык, сердце)	В смеси с мясным пюре 1–2 раза в неделю	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (50–100 г)
9–10 месяцев	Творог	Вначале без добавок	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления 50 г
9–10 месяцев	Кисломолочные продукты	Детские кефир, йогурт без добавок	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (100–200 г)
9–10 месяцев	Печенье детское	Начинать с 1/8 части	Не более 5 штук в день
10 месяцев	Рыба	Не более 2 раз в неделю	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (100–200 г)
10–12 месяцев	Сок	Начинать с осветлённых соков из зелёных или белых фруктов	Начинать с нескольких капель, доводя до объёма 100–200 мл
12 месяцев	Ягодное пюре	Следить за реакцией	Начинать с 1/2 чайной ложки, доводя до объёма одного кормления (100–150 г)
12 месяцев	Манная, ячневая, перловая, пшённая	Сильно разварить	Начинать с 2–3 ложек доводя до нормы 200–250 г



Момент Вашей нежности

Первые девять месяцев, когда малыш находится в мамином животике, каждый момент мама заботится о нём, давая еду, тепло и защиту. Малыша окружает естественная комфортная водная среда, которую он покидает при рождении и оказывается в новом, незнакомом для себя миру. Но здесь влага может быть непривычной и даже некомфортной для крохи. Малыш пока ещё слишком мал, что объяснить словами: ему нужны сухость, нежность и комфорт! Однако маме и папе можно не беспокоиться – теперь о малыше будет заботиться Libero!





Подгузники Libero

К смене подгузника можно относиться совершенно по-разному! Например, как к поводу побыть наедине с малышом. Поводу для нежных объятий и поцелуев. Моменту для проявления любви, когда вы можете посмотреть друг другу в глаза, подарить ласку прикосновений. Вы можете вместе смеяться, играть, развиваться.

В среднем Вы смените подгузник **4 500** раз.

Подумайте об этом как о 4 500 самых прекрасных моментах для вас двоих!

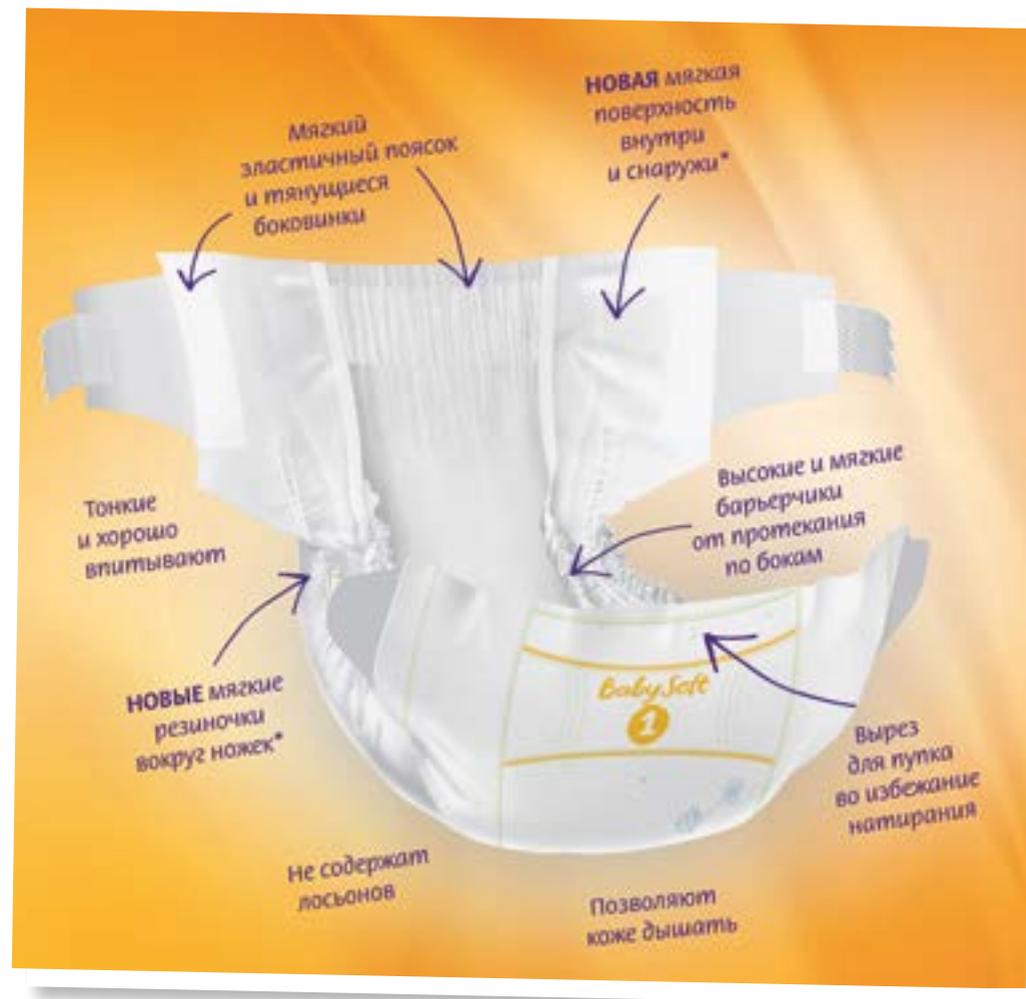
Libero Baby Soft

В первые дни после рождения очень важно обеспечить правильный уход за пупочком малыша, пока идёт процесс заживления после обрезания пуповины. В эти моменты нужно внимательно следить, чтобы ничто не натирало область вокруг пупка, и стараться лишней раз не мочить это место во избежание инфекций.

Новые мягкие подгузники Libero Baby Soft с вырезом для пупка созданы нами специально для самых маленьких, чей вес составляет от 2 до 5 кг (размер 1) или от 3–6 кг (размер 2).

Верхний слой из дышащего материала закрывает вырез и надёжно предохраняет это чувствительное место от влаги и инфекций.

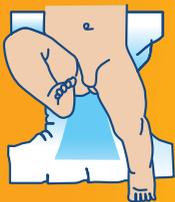
Новый мягкий слой снаружи и внутри подгузника дарят несравненный комфорт малышу, а обновлённые резиночки и барьерчики исключают протекание. Анатомическая форма обеспечивает лучшую посадку.



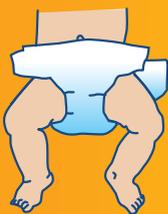
Libero. Меняйте подгузники с любовью!



Как правильно надеть подгузник?



Положите малыша на пеленальный столик. Развернув подгузник, осторожно приподнимите ребенка за ножки одной рукой, а другой положите под попку малыша подгузник. Убедитесь, что Вы правильно надеваете подгузник, – на его передней части расположена цветная лента для крепления застежек.



Слегка раздвиньте малышу ножки, протяните между ними переднюю часть подгузника и разместите ее на животике так, чтобы верхний край был на 1–2 см выше, чем край задней части.



Закрепите подгузник специальными липучками. Убедитесь, что между животиком и подгузником сохранилось пространство размером в палец. Это значит, что подгузник не тесен и малыш может свободно двигаться. Пальцем расправьте эластичную кайму вокруг ножек ребенка.

И всё – подгузник надет правильно!



Совет от Клуба Libero

Массаж (от 2 недель до 1,5 месяцев)

Развитию физических способностей малыша хорошо помогает обычный массаж, который Вы можете делать самостоятельно.

Libero

клуб



