***ПАМЯТКА «УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ ДОМА»***

Чтобы ваш малыш рос здоровым!



1. Со дня выписки из родильного дома купайте ежедневно в теплом помещении при температуре воды 37-37,5ºС с добавлением 5% р-ра марганцовокислого калия до розового цвета, продолжительность ванны 5-6 минут.
2.   Пупочная ранка обрабатывается ежедневно 4-5 раз в сутки в следующей последовательности:

- 3-х % перекись [водорода](https://pandia.ru/text/category/vodorod/);

- спиртовой р-р бриллиантового зеленого (1-2 капли на пупочную ранку);

1. Глаза обрабатывайте отдельными тампонами из стерильной ваты, смоченными кипяченой водой от наружного угла глаза к внутреннему одним движением
2. Носовые ходы чистить ватными жгутиками смоченными, кипяченой водой или жидким [вазелиновым](https://pandia.ru/text/category/vazelin/) маслом
3. До 1 месяца ограничить визиты взрослых людей и исключить визиты детей к новорожденному ребенку.
4. Прогулки начинать с 2-х недельного возраста при температуре не ниже

-8 ºС, начиная с 15 минут и постепенно увеличивая до 1-1,5 часа.

1. Рациональное вскармливание грудью матери:

- ребенок должен получать грудь по требованию. К месяцу он подскажет удобный ему график питания, и в среднем его придется кормить раз в 2,5-3 часа;

- не упускаете возможности кормить ребенка грудью ночью. Именно ночное кормление способствует выработке большого количества молока.

1. Следите за собственным питанием – еда должна быть здоровой и вкусной. Никаких сверх калорийных и жирных продуктов, разумное разнообразие и отсутствие излишеств в вашем рационе – лучший способ выкормить ребенка.
2. Материнское молоко легко усваивается, эффективно используется детским организмом и обеспечивает:

- всеми питательными веществами необходимыми ребенку;

- защиту ребенка от инфекции;

- защиту от диарейных заболеваний;

- заселение кишечника ребенка полезными микроорганизмами.

1. Приучать к пустышке ребенка следует с месячного возраста



**Группа 209, 2020год Саар К.Ю.**