

# Памятка по пеленанию новорожденных



## ***Плюсы пеленания:***

- Пеленание помогает ребенку быстрее заснуть и крепче спать, так как пеленка не дает малышу будить себя своими же ручками и ножками
- пеленки не имеют жестких швов, пуговиц, замков и прочих деталей, которые могут давить или натирать во время сна
- пеленки помогают сохранить оптимальную температуру тела малыша

## ***Возраст для пеленания***

- До 3 месяцев новорожденные крепче спят с зафиксированными руками на груди;
- По мере снижения эффекта Моро, налаживания процесса вскармливания и сна – возможно пеленание без фиксации рук. Это примерно 3-5 месяцев. Напомним, что эффект Моро – это врожденный, естественный рефлекс, появляющийся у младенца на внезапные вибрации и шумы. Кроха начинает растягивать в стороны руки и ноги, расправляя пальчики. Рефлекс возникает на фазе засыпания и может легко разбудить ребенка;
- Если пеленание длилось долго и фиксировались сразу две ручки, тогда отвыкать от пеленания нужно постепенно: для начала необходимо освободить для сна одну ручку, потом постепенно другу.

## ***Общие правила при пеленании:***

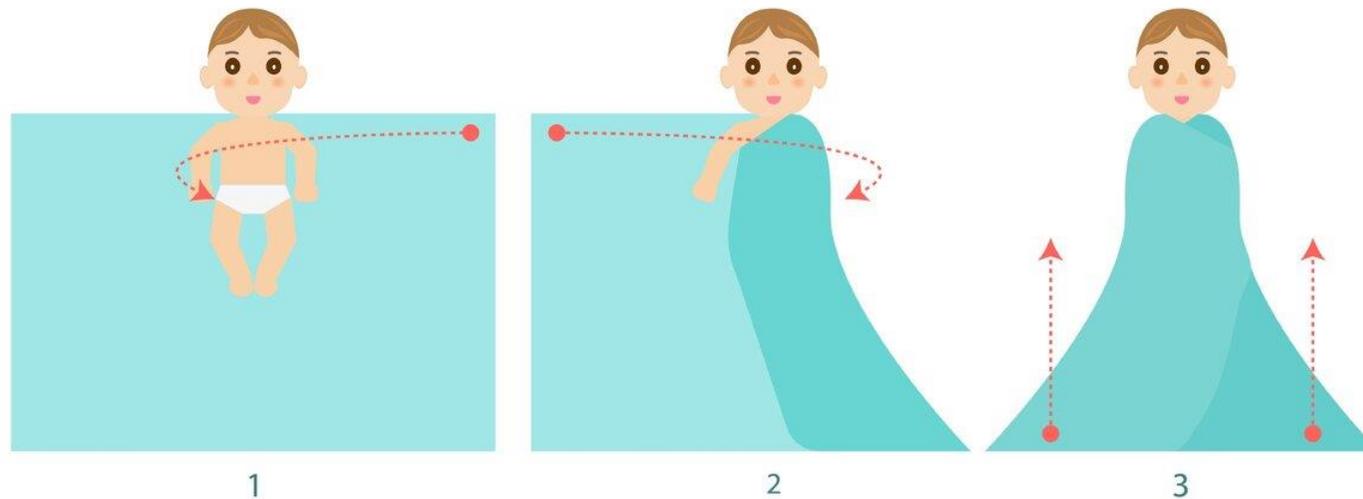
- материал, из которого изготовлена пеленка, должен быть натуральным, должна быть чистой, хорошо проглаженной и отпаренной, размер пеленки должен соответствовать росту и весу малыша
- пеленать ребенка нужно на плоской, желательно твердой, поверхности, так как это не допускает образование складок и заломов на пеленке
- для того чтобы процесс пеленания не затягивался надолго, рядом с пеленальным столиком держите все необходимые приспособления
- если под пеленку вы хотите надеть распашонку, она не должна иметь тугих завязок или травматичных деталей

## ***Свободное (широкое) пеленание или пеленание ножек.***

Данный вид используется для детей от 3 до 5 месяцев (в некоторых случаях до 6 месяцев) или для детей с дисплазией тазобедренного сустава. Пеленка расстилается и сворачивается по диагонали. Большой край получившегося треугольника заводится под поясницу ребенка, нижний угол поднимается на живот, а боковые уголки заправляются за получившийся пояс. Так как такое открытое пеленание не затрагивает руки, сверху малыша нужно одеть.

### ***Классическое закрытое пеленание.***

Нужно подогнуть верхний угол пеленки и уложить малыша. Верхний край ткани должен совпадать с линией плеча, руки ребенка фиксируют вдоль туловища. Правый край пеленки оборачивают вокруг тела и закрепляют, обертывают малыша левой частью ткани. Нижний конец пеленки расправляют, подгибают и закрепляют. Пеленание со свободными руками: чтобы руки малыша остались свободными, пеленку опускают таким образом, чтобы верхний край пеленки доходил до подмышек. Такое пеленание подходит как для новорожденных, так и для детей постарше, вплоть до 3 месяцев. Потом рекомендуется перейти на более свободные типы пеленания.



### ***Тугое пеленание, или послеродовое пеленание.***

Этот способ чаще всего применяется в роддомах. Ребенок грудного возраста укладывается так, чтобы голова тоже находилась на пеленке. После этого один край подводится по спинку (ручки фиксируются так же, как в классическом способе), затем и второй. Нижний край закладывается на грудь и фиксируется в получившихся кармашках. В таком положении ребенок не может пошевелиться, поэтому считается, что такое пеленание способствует долгому и спокойному сну.