

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА РЕБЕНКОМ ДОМА





Утверждено правлением SA NARVA HAIGLA  
Составлено Женской клиникой Нарвской больницы  
1 января 2024 год

Использованные материалы:

<https://haiglateliit.ee/patsientide-infomaterjalid>

[www.narvaabi.ee](http://www.narvaabi.ee)

LTKH SA



## ***ДОРОГИЕ МАМЫ!***

*От всей души поздравляем Вас с прекрасным и радостным событием – рождением Вашего ребенка! Мы искренне желаем Вам и Вашему малышу здоровья, взаимопонимания, прекрасных, радостных и познавательных моментов вместе. Для того чтобы помочь Вам в этот важный период, мы подготовили ответы на самые частые вопросы по уходу за ребенком в первые месяцы жизни.*

*С уважением  
Персонал женской клиники*

## “ “ Как организовать процесс естественного вскармливания?

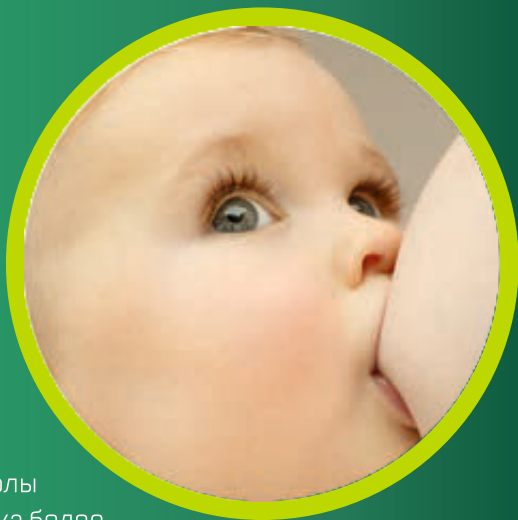
### ЛУЧШЕЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МЛАДЕНЦА — ЭТО ГРУДНОЕ МОЛОКО.

Если ребенок на грудном вскармливании, рекомендовано кормление по требованию малыша. В период новорожденности, чем чаще малыш прикладывается к груди, тем лучше. Таким образом, у мамы стимулируется лактация.

Кормить малыша рекомендовано исключительно грудью до 6 месяцев (без прикорма и дополнительной воды). Если молока слишком много, советуем немного сцедить грудь ДО кормления, размягчить зону ареолы соска. Первая порция грудного молока более жидкая (для ребенка это и есть питье) содержит много углеводов, которые при их излишках могут вызвать у ребенка метеоризм и колики. Последняя порция молока более жирная и густая, содержит вещества, успокаивающие ребенка, поэтому когда молоко прибыло, нужно прикладывать в течение 3 часов к одной груди, затем следующие 3 часа к другой. Теплый душ перед кормлением способствует расслаблению и лучшему оттоку молока.

Грудь сцеживать не нужно, если после кормления она безболезненная и без уплотнений. Если после кормления в груди остается чувство распирания и уплотнение – можно сцедить ее до появления чувства облегчения, на место уплотнения можно приложить холод на 7-10 минут. Хорошо помогает гель ТРАУМЕЛЬ (наносить на уплотненную область груди). Во время лактостаза (застоя молока) лучшее средство – частое прикладывание малыша к проблемной груди. Со временем молока будет вырабатываться столько, сколько нужно ребенку, и в груди оно вырабатывается во время кормления.

**Питание кормящей мамы должно быть полноценным и разнообразным**, ей обязательно нужно высыпаться и бывать на свежем воздухе. Нельзя «садиться» на диету, можно есть все, но первое время не нужно пить много молока, есть шоколад, виноград и цитрусовые.



## 👉 Сколько гулять с ребенком в первые недели после рождения? Как его одеть?

- ✔️ ПРОГУЛКИ можно начинать через 2-3 дня после выписки, увеличивая их продолжительность с каждым днем.
- ✔️ В холодное время года прогулки начинаем с 5-го дня после выписки. При температуре ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  на улицу выходить не рекомендуется.
- ✔️ Одевайте стандартно: на один слой одежды больше, чем себе. Если после прогулки у ребёнка складка на шее тёплая, значит ему было комфортно.

## 👉 Как купать новорожденного и при какой температуре воды?

**КУПАТЬ** можно в день выписки, если в этот день НЕ была сделана прививка БЦЖ. Перед купанием нужно приготовить все необходимое: полотенце, чистую одежду, ватные палочки для обработки пупочной ранки, детский крем или масло.

Купать лучше вечером каждый день перед кормлением. Вода некипяченая  $37^{\circ}\text{C}$ , по желанию добавлять настой трав ромашки или череды (1-2 ст. ложки на 0,5л. кипятка). С мылом достаточно купать 1 раз в неделю. Если у ребенка сухая кожа, можно использовать специальное масло для купания. Воды в ванночку наливаем столько, чтобы грудь ребенка была покрыта водой. **Остаток пуповины мочить можно!** Для мочалки хорошо подойдет х/б рукавичка. Намыленной мочалкой или рукавичкой промываем все складочки на теле, не забываем промывать зоны за ушками и в кулачках.

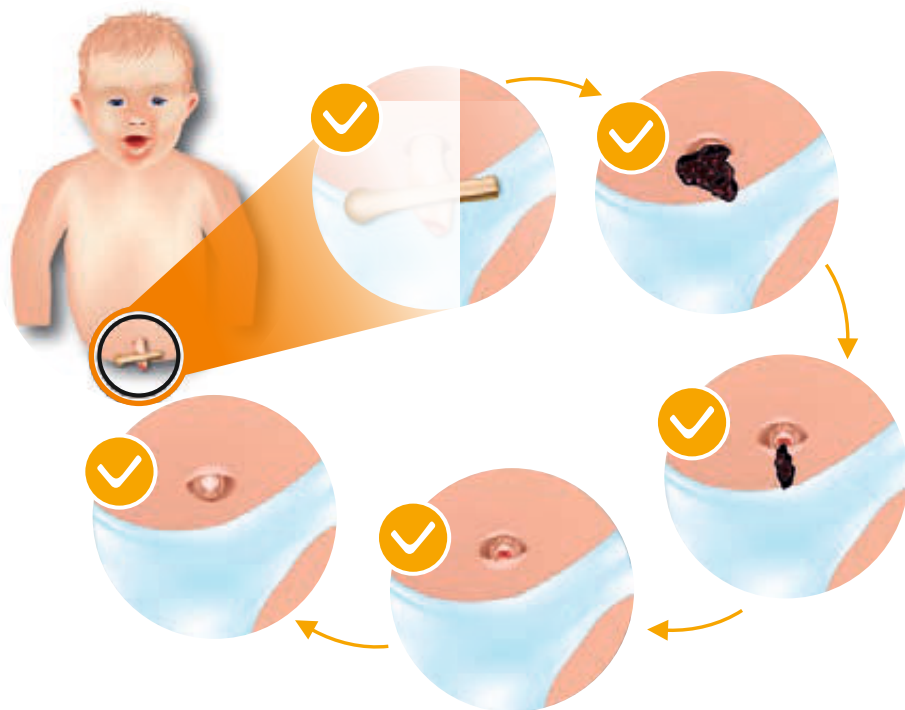
Продолжительность купания 5-7 мин. Ополаскивать ребенка лучше большим объемом воды (из кувшина), а не из душа, с  $T^{\circ}$  ниже  $T^{\circ}$  воды в ванне на 0,5-1 градуса. Вытираем мягким полотенцем, бережно промакиваем все складочки, избегайте растираний, так как кожа ребенка нежная.

Сухую кожу на теле можно смазать косметическим молочком для новорожденных. Для лечения опрелостей применять Бепантен и детские крема с содержанием цинка. Подмывать ребенка рекомендуем водой, избегая постоянного использования увлажняющих салфеток.

После купания также очистите глаза и пупок. Никогда не оставляйте ребенка без присмотра на пеленальном столике.

**ОДЕЖДА** – тонкая, теплая распашонки, ползунки, носочки и одеяло. Шапочку надевать только после ванны пока у ребенка влажная голова.

## Уход за пупочным остатком



- ✓ Сразу после рождения ребёнка в родильном зале накладывается стерильный одноразовый зажим.
- ✓ Пупочный остаток мумифицируется (засыхает) и отпадает самостоятельно до 10-14-х суток жизни ребенка.
- ✓ **Пупочный остаток не обрабатывайте антисептиками (в том числе зелёной)!**
- ✓ Памперс «застёгивайте» ниже остатка пуповины, чтобы он не раздражал кожу вокруг него.
- ✓ При загрязнении остатка (калом, мочой) помойте его под проточной водой с использованием детского мыла и высушите с помощью пелёнки (полотенца).
- ✓ Остаток пуповины нуждается в чистоте и сухости.
- ✓ Тщательно мойте свои руки при уходе за малышом.
- ✓ Антисептические средства используются только при воспалении пупочной ранки, и только после назначения врача-педиатра.

## “ Как правильно проводить утренний туалет ребенку?”

**Глаза** ребёнку протираем кипячёной водой или физиологическим раствором (NaCl 0,9%, купить в аптеке) смоченным ватным диском начиная с внешнего угла глаза до внутреннего угла, для каждого глаза – отдельный тампон. Если глаза слезятся, можно промывать отваром ромашки. При отеке, покраснении и гнойных выделениях – обратиться к врачу.



**Нос** чистить ребенку нужно только по необходимости, если видите корочки или наличие слизи, ватными жгутиками, смоченными маслом; полость носа можно промывать и увлажнять р-ром HUMER или физраствором (NaCl 0,9%). Слизистые выделения из носа отсасывают при помощи баллончика или аспиратора.

**Ногти** стричь детскими ножницами с тупыми кончиками прямо, не закругляя углы, лучше после кормления, когда ребенок спокоен.

**С 5-го дня** жизни ребенок должен получать **витамин D 400 ЕД** в день. [1 или 5 капель в зависимости от изготовителя].

## “ Что делать, если у младенца метеоризм или колики?”

В первые месяцы жизни ребенка его желудочно-кишечный тракт настраивается на работу, заселяется флорой, а значит, могут быть и дискомфорт, и газообразование. Также малыши не сразу учатся координировать мышцы брюшного пресса и тазового дна, поэтому процесс дефекации может происходить не так просто. Но это временное явление.

**Стул** у ребенка в 1-й месяц жизни может быть до 8 раз в сутки (физиологическая диспепсия), на 2-м месяце – реже.

При грудном вскармливании допускается отсутствие стула в течение 3-5 дней, если это не беспокоит ребенка, и он достаточно мочится и не срыгивает.

**Для предупреждения метеоризма** – перед кормлением полезно выкладывать ребенка на живот. Это способствует укреплению мышц шеи, живота и спины. При этом ребенок не должен беспокоиться.

При вздутии живота поможет массаж животика по часовой стрелке, тепло на животик.

### Препараты при метеоризме:

**CUPLATON** 1-2 кап. до 6 раз в день

**ESPUMISAN** 5 кап. 3 раза в день

**SAB-SIMPLEX** 15 кап. 2-3 раза в день



## “ “ **Массаж животика**

Чтобы избавить малыша от коликов, помочь системе пищеварения и просто успокоить, можно делать новорождённому массаж животика. Теплые мамыны руки спасают от всех бед, дают чувство защищенности и любви. И они же могут избавить малыша от боли, страха и дискомфорта, при этом соблюдая несколько правил:

- ✓ Ни в коем случае не делать массаж сразу после еды. Это железное правило. Лучше всего подождать час-полтора после последнего кормления, и только потом начинать;
- ✓ Массаж должен быть профилактическим, а не во время острых приступов;
- ✓ Температуру в комнате необходимо создать комфортную, так как во время массажа ребенка раздевают;
- ✓ Руки обязательно должны быть теплыми, мягкими и использовать только поглаживающие движения.



Поверхность ладоней скользят от области подреберья вниз. Руки поочередно следуют друг за другом.



Левой рукой обхватить пяточки ребёнка и легко прижать их к животу. Правая ладонь гладит животик от границы рёбер вниз.



Расположив обе руки по обе стороны от пупка, поверхности больших пальцев вести от центра к периферии.



Поверхности ладоней выполняют круговые движения вокруг пупка.



Ладонь правой руки гладит животик по ходу толстого кишечника. От области подреберья – вниз (нисходящий отдел толстого кишечника).



Слева направо и вниз (поперечный и нисходящий отделы).



Снизу вверх, слева направо и вниз (восходящий, поперечный и нисходящий отделы).



Подушечки пальцев левой руки «прогуливаются» по животу слева направо.

После массажа малыш следует перевернуть на животик и погладить ему спинку поверхностями обеих ладоней, затем одеть в теплую одежду, а на животик положить сложенную теплую пеленку.



## “ “ Домашние визиты

- ✓ Домашний визит акушерки проводится в первую неделю после выписки из роддома.
- ✓ Цель посещения: оценка и поддержка послеродовой адаптации матери и ребенка в домашних условиях.
- ✓ Во время визита акушерка осматривает новорожденного и оценивает его общее состояние, обучает уходу за ребенком, дает рекомендации по грудному вскармливанию, оценивает послеродовое восстановление матери.
- ✓ При необходимости акушерка планирует дополнительный визит для консультации, привлекает других специалистов для обеспечения поддержки семьи.

## “ “ Консультация по грудному вскармливанию

*На очной консультации мы поможем:*

- ✓ организовать грудное вскармливание
- ✓ наладить ритмы сна и бодрствования ребенка
- ✓ обучим правильному прикладыванию, удобным позам для кормления

*Найти правильное решение в следующих ситуациях:*

- ✓ болезненность сосков
  - ✓ альтернативные способы докорма
  - ✓ приемы сцеживания
  - ✓ колики, срыгивания, дисбактериоз, беспокойный сон, плохой набор веса
  - ✓ недостаток и избыток молока
  - ✓ застой молока в груди (лактостаз)
  - ✓ кормление при болезни матери и ребенка
  - ✓ "странное" поведение ребенка у груди: отказ от груди, предпочтение одной груди другой, лактационные кризы
- ✓ Записаться на прием по вопросам грудного вскармливания и на домашний визит можно по рабочим дням: **+372 35 611 44 / +372 35 715 74**  
ежедневно: **+372 35 715 45**
  - ✓ Также получить консультацию по вопросам, связанными с кормлением ребенка и проблемами ухода, можно по телефонам:

**ДЕТСКАЯ СЕСТРА**

 **8:00 до 16:00**

 **+372 35 715 45**

**АКУШЕРКА** Нарвской Больницы

 **круглосуточно**

 **+372 35 60 613**

## “ “ Родительская компенсация

Для получения семейных компенсаций вы должны прежде всего дать ребенку имя и зарегистрировать его в регистре народонаселения.

Более подробную информацию вы найдете на странице государственного портала <https://www.eesti.ee/> - «Регистрация рождения и выбор имени».

Для регистрации рождения родитель должен **в течение одного месяца** со дня рождения ребенка подать соответствующее заявление в Департамент записи актов гражданского состояния (ЗАГС).

Если заявление о регистрации рождения ребенка невозможно вовремя подать **по уважительным причинам**, то лицо, желающее зарегистрировать рождение ребенка, сообщает о наличии препятствий в ЗАГС, в котором желает зарегистрировать рождение ребенка.

Срок может быть продлен до двух месяцев со дня рождения ребенка.

## “ “ Для регистрации рождения младенца есть две возможности:

- 1 Если ребенок родился в больнице, то заявление о регистрации рождения можно подать в электронном регистре народонаселения: <https://rahvastikuregister.ee/family/registration>
- 2 Заявление о регистрации рождения можно подавать и через конторы ЗАГС.

**ЧАСЫ ПРИЕМА Perekonnaseisumet в Нарве, Joala tn 12:**

**Понедельник:** 10:00 – 14:00

**Четверг:** 12:00 – 16:00

По всем вопросам оформления обращаться по тел:

**+372 35 700 02** ● **+372 33 212 76**

✉ [merlin.martsepp@narva.ee](mailto:merlin.martsepp@narva.ee)

## Для регистрации рождения следует предоставить:

- ✓ заявление о регистрации рождения
- ✓ документы, удостоверяющие личность

Если брак зарегистрирован, то свидетельство о рождении может оформить один из родителей, предоставив свой документ, удостоверяющий личность, документ второго родителя, свидетельство о браке и письменное заявление об имени ребенка от второго родителя.

# Пособие по рождению, выплачиваемое Нарвой

(по состоянию на 2024 год)

- ✓ Пособие выплачивается после рождения ребенка. Пособие является единовременным, и правом ходатайства о его выплате обладает один из родителей ребенка или, в случае его отсутствия, иной законный представитель ребенка (далее – ходатайствующий). Пособие не выплачивается, если ребенок находится на государственном обеспечении в учреждении опеки.
- ✓ Пособие по рождению ребёнка назначается при условии, если ходатайствующий (родитель) и ребенок зарегистрированы как проживающие в городе Нарва с момента рождения ребенка.
- ✓ Для получения пособия необходимо обратиться в Департамент социальной помощи в течение одного года после рождения ребенка.
- ✓ После истечения этого срока пособие по рождению не выплачивается.

**Пособие можно оформить лично в представительстве  
Департамента социальной помощи** ✓

**Адрес:** Нарва, Мальми, 5А, (I, II этаж)

**ПРИЕМ:** Понедельник 09.00-12.00

Среда 13.00-16.00



+372 35 69 600

+372 56 040 627

**или отправить заявление с цифровой подписью на электронную  
почту: [sotsiaalabiamet@narva.ee](mailto:sotsiaalabiamet@narva.ee)**

Размер пособия равен минимальной ставке зарплаты в месяц, установленной Правительством Республики на предыдущий год.

**Пособие выплачивается тремя частями:**

- ✓ **400 евро** выплачивается после рождения ребенка
- ✓ **100 евро** выплачивается по достижении ребенком возраста одного года
- ✓ **Оставшаяся часть пособия** выплачивается по достижении ребенком возраста двух лет.

**Вторая и третья часть пособия** выплачивается при условии, что ребенок и родитель, ходатайствующее о пособии, одинокий родитель или другой законный представитель ребенка, согласно регистру населения, постоянно проживают в городе Нарва с момента рождения ребенка до достижения им возраста двух лет.

**Подать ходатайство для получения родительских компенсаций не требуется!**

Если вы зарегистрировали ребенка в регистре народонаселения, эта информация на следующий день автоматически поступит в Sotsiaalkindlustusamet, где рассмотрят, на какие виды пособий ваша семья имеет право, и отправят обоим родителям в самообслуживание предложение о получении семейных компенсаций.

**Подробную информацию вы найдете на странице:**

**<https://sotsiaalkindlustusamet.ee/ru/deti-semi>**

A woman with her eyes closed, looking down at a baby. The baby is lying down, and a hand is gently holding its hand. The scene is framed by a circular border with a green-to-yellow gradient. The background is a soft, light green color.

**SA NARVA HAIGLA**

Haigla 7, 20104 Narva

+372 35 71 835

[kantselei@narvahaigla.ee](mailto:kantselei@narvahaigla.ee)

[www.narvahaigla.ee](http://www.narvahaigla.ee)