**Инструкция по уходу за ребенком первого года жизни.**

 Рождение ребенка – радостное и серьезное событие для каждой семьи. Чтобы ребенок вырос здоровым и жизнерадостным, строго выполняйте советы врача.

СОБЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ. Кормление ребенка по требованию, а не по часам, с обязательным прикладыванием к груди ночью, если это необходимо ребенку. Продолжительность кормления может быть не ограничена. После активного сосания груди и ее опустошения следует предложить ребенку вторую грудь. Последующее кормление следует начинать уже с этой груди. После окончания кормления ребенка нужно осторожно приподнять, что способствует удалению с отрыжкой случайно попавшего с пищей воздуха. После этого ребенка оставляют в лежачем положении на боку.

СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ. Прежде чем кормить ребенка, вымойте руки. Сосок после кормления обработайте грудным молоком во избежание трещин сосков.

НИКОГДА НЕ БЕРИТЕ СЕБЕ В РОТ СОСКУ. Это очень опасно для ребенка, так как можно занести ему в рот инфекцию. Соска должна храниться в чистом стакане с крышкой, а перед тем как дать ее ребенку, необходимо обдать ее кипятком.

ПРИКОРМ ребенка надо начинать с 4-месячного возраста и проводить его только по рекомендации врача. Новые блюда в питание ребенка вводят постепенно, начиная с нескольких граммов и на торопясь с увеличением их объема и ассортимента.

СТОРГО СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ ребенка и всего, что его окружает. Тщательно ухаживайте за кожей ребенка, обсушивайте ее после ванны осторожно, не растирая; затем обработайте все естественные складки растительным маслом, не употребляйте присыпки и мази без разрешения врача. ЛИЦО ребенку мойте кипяченой водой, промывайте глаза кусочком аптечной ваты. ПОДМЫВАЙТЕ ребенка теплой водой каждый раз после того, как мочится или испражняется, затем обсушите кожу и смажьте маслом, как после ванны.

БЕЛЬЕ на ребенке должно быть чистым. Грязные пеленки, даже если они только чуть – чуть замочены ребенком, необходимо стирать. Нельзя употреблять не выстиранное, а только высушенное белье.

НИКОГДА не кладите ребенка спать с собой в постель. Не качайте, не трясите ребенка, приучите его засыпать в кровати. Не прячьте кровать ребенка в темный угол, поставьте кроватку ближе к окну, к свету.

НЕ ОСАВЛЯЙТЕ РЕБЕНКА БЕЗ ПРИСМОТРА С БУТЫЛОЧКОЙ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ ИЛИ МОЛОКА.

ПРОВЕТРИВАЙТЕ комнату как можно чаще. Не следует поддерживать температуру выше 18 градусов. Проводите воздушные ванны – это самый надежный способ закаливания организма ребенка. Их можно делать с 2-3 мес. жизни, зимой – в комнате, летом – на открытом воздухе. Вначале ребенка оставляют голым на 1-2 мин., а затем и больше, перекладывая его то на спину, то на живот. Выносите ребенка на воздух каждый день, летом – в первые же дни после рождения, зимой – через 2-3 недели. Гулять с ребенком можно как можно больше. Не кутайте ребенка, одевайте его так, чтобы он не потел на прогулке.

НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕ РЕБЕНКА, не ставьте его кроватку к печке, не одевайте на голову в комнате чепчик или платок, не завязывайте ребенку ручки.

УЧИТЫВАЯ НЕСОВЕРШЕННОСТЬ КОСТНО – МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ МЛАДЕНЦА, запрещено подбрасывать детей вверх, приподнимать за одну ручку, производить резкие движения, что в конечном итоге может привести к переломам, вывихам и другой патологии. Не допускайте насилия над ребенком.

НЕ КУРИТЕ В КОМНАТЕ, ГДЕ НАХОДИТСЯ РЕБЕНОК. Табачный дым содержит те же яды, что и табак.

НЕ ДОВЕРЯЙТЕ УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ЛИЦАМ В СОСТОЯНИИ АЛКОГОЛЬНОГО ОПЬЯНЕНИЯ, СТАРШИМ ДЕТЯМ.

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ К ГРУДНОМУ РЕБЕНКУ – ЗАЩИТИТЕ ЕГО ОТ ВОЗМОЖНЫХ ТРАВМ И УКУСОВ.

ЗА РЕБЕНКОМ ДОЛЖНЫ УХАЖИВАТЬ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ. Нельзя допускать к уходу за ребенком больных, они не должны близко подходить к ребенку, трогать его одежду, игрушки. В период повышенной заболеваемости острыми респираторными заболеваниями и гриппом ограничьте прогулки с маленьким ребенком в общественных местах, так как сопротивляемость организма новорожденного и детей первого года жизни снижена.

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗАНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ РЕБЕНКА НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ К ВРАЧУ. Четко и своевременно выполняйте все рекомендации и назначения участкового врача и медицинской сестры. Обязательно приносите ребенка в поликлинику не реже одного раза в месяц, а по указанию врача и чаще.