

С. В. Максимович

ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША



Издательство АСТ
Москва

УДК 616-053.2
ББК 57.3
М17

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Максимович, Сергей Владимирович.

М17 Здоровье малыша. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 192 с.: ил. — (Новейший медицинский справочник)

ISBN 978-5-17-101609-8

Появление на свет долгожданного малыша — самое важное событие в жизни родителей. Все мечтают о здоровых, разумных и красивых детях. Чтобы болезни обходили малыша стороной, необходимо соблюдать здоровый образ жизни, включающий в себя рациональное сбалансированное питание, массаж, закаливание, гимнастику.

Также в книге вы найдете рекомендации по комплектованию домашней аптечки для крохи, инструкции по выполнению несложных медицинских манипуляций и основные рекомендации в случае появления недомоганий у ребенка.

УДК 616-053.2
ББК 57.3

ISBN 978-5-17-101609-8

© ЧП «И-Концепт», текст, 2017

© ФЛП О.Ю. Каширина, оригинал-макет, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Содержание

Предисловие	5
Основы детского меню	6
Кормление малыша	
от одного до шести месяцев	6
Грудью или из бутылочки?	6
Как кормить грудью?	9
Режим питания	10
Почему ребенок отказывается от груди?	11
Кормление сцеженным грудным молоком	14
Нужно ли допаивать ребенка водой?	17
Почему ребенок срыгивает?	18
Питание мамы во время кормления грудью	19
Смешанное и искусственное вскармливание	22
Посуда для карапуза	26
Детское питание от шести месяцев до года	32
Докорм и прикорм	33
Стратегия и тактика прикорма	
на шестом–седьмом месяце жизни малыша	35
Питание малыша в восемь–девять месяцев	37
Питание в десять–двенадцать месяцев	42
Мифы и правда о детских консервах	43
Фитнес для грудничка	46
Физическое развитие	
и двигательная активность младенца	46
Массаж	52
Противопоказания к проведению массажа	54
Приемы массажа	54
Техника проведения массажа	58
Гимнастика	61
От простого — к сложному	62
Основные требования	
к гимнастическим комплексам для детей	66
Комплексы гимнастических упражнений	
для детей первого полугодия жизни	67
Комплексы гимнастических упражнений	
для детей второго полугодия жизни	71
Как заниматься с недоношенными детьми	74

Фитбол	76
<i>Комплекс упражнений на мяче</i>	77
Закаливание	80
<i>Основы закаливания</i>	81
<i>Основные правила закаливания</i>	85
<i>Закаливающие мероприятия</i>	86
<i>Закаливание в сауне и бане</i>	91
<i>Вспомогательные способы закаливания</i>	92
Плавание	93
<i>Противопоказания к плаванию</i>	97
<i>Подготовка к занятиям</i>	97
<i>Комплекс гимнастических упражнений перед плаванием</i>	98
<i>Этапы занятия</i>	99

Мамин медицинский справочник	104
Аптечка для крохи	104
Простейшие медицинские манипуляции	113
Как ухаживать за больным ребенком	129
Высокая температура	130
<i>Признаки жара у малыша</i>	131
Острые респираторные (простудные) заболевания	135
<i>Профилактика</i>	137
<i>Вакцинация</i>	142
<i>Препараты, влияющие на иммунную систему</i>	142
<i>Лечение</i>	143
<i>Осложнения острых респираторных заболеваний</i>	146
<i>Насморк</i>	153
Чтоб животик был здоров	156
<i>Стул здорового малыша</i>	156
<i>Симптомы, требующие внимания</i>	157
<i>Запор</i>	160
<i>Кишечные колики у новорожденных</i>	164
<i>Дисбактериоз</i>	166
Детские инфекции	171
<i>Корь</i>	172
<i>Краснуха</i>	174
<i>Ветряная оспа</i>	175
<i>Эпидемический паротит (свинка)</i>	176
<i>Скарлатина</i>	178
<i>Коклюш</i>	179
Вакцинация: за и против	182
<i>Какими бывают вакцины</i>	184
<i>Безопасна ли вакцинация?</i>	186
<i>Практические рекомендации по снижению риска вакцинации</i>	190

Предисловие

Появление на свет долгожданного малыша — самое важное событие в жизни родителей. Но вместе с рождением крохи, наряду с радостными эмоциями, возникает чувство тревоги и обеспокоенности. Вызвано это переживаниями о здоровье ребенка. И эта книга адресована тем родителям, которые ответственно относятся к себе и своим детям, заботятся о сохранении и преумножении здоровья своих близких.

Чтобы болезни обходили малыша стороной, необходимо соблюдать здоровый образ жизни, включающий в себя рациональное сбалансированное питание, массаж, закаливание, гимнастику, двигательную активность.

Авторы книги, педиатры с многолетним стажем, на страницах этой книги расскажут вам, как правильно кормить кроху, какой комплекс упражнений подобрать для грудничка, какие методы закаливания наиболее эффективны.

Но не стоит забывать, что даже при самом лучшем уходе малыш все же может заболеть. И любящие родители должны быть готовы к тому, чтобы оказать необходимую помощь ребенку до прихода врача. В книге вы найдете рекомендации по комплектации домашней аптечки для крохи, инструкции по выполнению несложных медицинских манипуляций и основные рекомендации в случае появления недомоганий.

Помните, если с детства соблюдать определенные правила сохранения и укрепления здоровья, ваши дети вырастут сильными и крепкими!

ОСНОВЫ ДЕТСКОГО МЕНЮ

Кормление малыша от одного до шести месяцев

Родительская любовь не знает границ. Мы хотим, чтобы малыш рос самым лучшим, и стараемся обеспечить его самым счастливым и здоровым. И это правильно — без ласки и любви хороших детей не бывает. Для гармоничного физического и нервно-психического развития, особенно в раннем детстве, необходимо правильно, рационально кормить ребенка. Кроме того, полноценное питание повышает устойчивость организма ребенка к воздействию различных вредных факторов окружающей среды, вирусным и бактериальным инфекциям.

Грудью или из бутылочки?

Одно из наиболее сложных решений, которое вам предстоит принять: будете вы кормить малыша грудью или из бутылочки? Несмотря на большое количество информации о преимуществах и недостатках того или другого вида кормления, окончательное решение за вами. Вариант, подходящий для другой женщины, может абсолютно не подойти вам. Мы не будем категоричны, просто приведем возможные аргументы «за» и «против».

Преимущества кормления грудью

Самой природой предназначено вскармливать детей грудью. Этот вид кормления ребенка так и называется — естественное вскармливание.

Его огромным преимуществом является абсолютная стерильность грудного молока. Кроме того, грудное вскармливание — это экономия денег. Но главное — это то, что ребенок получает самый полноценный для себя продукт. Есть и еще одно преимущество, о котором часто забывают: грудное вскармливание лучше удовлетворяет потребность ребенка в сосании. Он может сосать грудь столько, сколько ему хочется. Поэтому дети, которых кормят грудью, редко сосут пальцы.

Грудное кормление полезно и для матери. Оно помогает матке скорее вернуться к нормальным размерам, сжигает калории и помогает вам сбросить вес. Также, кормление грудью сокращает вероятность заболевания раком груди, матки и яичников.

Матери, кормящие грудью своих малышек, рассказывают, что они испытывают огромное удовольствие: ведь они дают своему ребенку то, что никто другой в мире не сможет ему дать. Мать и ребенок счастливы от взаимной близости, и их любовь друг к другу растет.

Недостатки грудного вскармливания

- Кормление грудью требует упорства и терпения, не говоря уже о количестве требуемого на это времени. Если вы хотите вернуться к работе сразу же после рождения малыша, кормление грудью вам вряд ли подойдет.
- Все время, пока вы будете кормить малыша грудью, вам придется строго следить за своей диетой, избегать употребления алкоголя, курения и сократить потребление кофеина.

Кормление грудью также накладывает ограничения на одежду, которую вы сможете носить. Это особенно неприятно, если вы хотите скрыть лишние килограммы, набранные за время беременности, или снова начать носить бикини и открытые майки.

Такой вид кормления не рекомендуется мамам с определенными заболеваниями или проходящим лечение.

Преимущества кормления из бутылочки

- Кормление из бутылочки или молочными смесями дает практически полноценную замену кормлению грудью, особенно если мать не может кормить грудным молоком по той или иной причине.
- Коммерческие молочные смеси производятся в стерильных условиях, при этом производители, используя сложные ингредиенты, пытаются максимально воспроизвести состав и свойства материнского молока.
- Кормление из бутылочки предоставляет матери множество удобств и позволяет гибко варьировать свой график жизни. Кормить малыша могут оба партнера: папа не будет чувствовать себя лишним, а мама сможет отдыхать больше.
- Матерям нет необходимости беспокоиться о том, что они едят или пьют, если они не кормят грудью.

Недостатки кормления из бутылочки

- На протяжении первых месяцев необходимо постоянно тщательно промывать и стерилизовать бутылочки и соски, потому что в противном случае малыш может «подхватить» кишечную инфекцию. Молочные смеси необходимо хранить при подходящей температуре. Достаточно сложно готовить смесь посреди ночи, когда ваш малыш надрывается от плача.

- Новорожденные, вскармливаемые из бутылочки, лишены натуральной защиты, предоставляемой грудным молоком.
- При кормлении из бутылочки у новорожденных возникает больше проблем с газообразованием, состоянием зубов и пищеварением, а также у них выше риск ожирения в последующие годы.
- Хорошие молочные смеси стоят дорого.

Какой бы метод вы ни предпочли — кормление грудью или из бутылочки, важно помнить, что кормление малыша — это не просто предоставление ребенку питания. Это прекрасная возможность для вас обоих сблизиться как физически, так и эмоционально.

Как кормить грудью?

Нужно особо сказать о психологических аспектах естественного вскармливания. В процессе сосания груди малыш не только насыщается, но и снимает различные негативные ощущения и переживания как на физическом, так и на психологическом уровне. А причин для дискомфорта у него предостаточно. Не забывайте, что маленький человек пережил сильный стресс во время родов. Он неожиданно для себя попал в совершенно новый мир с непривычными условиями существования. Новые ощущения его собственного тела пока пугают его. И нигде малыш не чувствует себя так хорошо и комфортно, как у маминой груди. В маминых объятиях ребенок находит убежище и защиту. Это постепенно формирует у малыша уверенность в окружающем мире, в матери и в себе самом.

При грудном вскармливании нужно придерживаться нескольких правил. Это чистота, регулярность, удобство положения матери и малыша при кормлении, чередование грудей.

Соблюдение чистоты не предполагает обмывание груди перед каждым кормлением, но вот руки нужно мыть обязательно.

Естественное вскармливание способствует установлению тесного эмоционального контакта и доверительных отношений с мамой.

Регулярность кормления — это не обязательно четкое следование заранее установленному интервалу между кормлениями. Сейчас под регулярностью понимают режим, при котором ребенок не голодает, а ест тогда, когда это ему необходимо.

Нормальное кормление обычно продолжается не более 15–20 минут, поскольку в первые 5 минут ребенок высасывает 50% необходимого ему молока. Но все дети разные: одни сильнее, другие слабее; одни успевают насытиться за 15 минут, а другим на это нужно минут 40–50. Правда, если вы будете на каждое кормление «убивать» целый час, то ничего не будете успевать по дому. Поэтому, если малыш активно сосал вначале, а затем стал подремывать, но при попытке отнять его от груди начинает сосать опять, лучше все же отнять его от груди. Скорее всего, он доберет то, чего не доел сейчас, в следующее кормление. Кроме того, слишком длительное сосание может привести к трещинам сосков.

Режим питания

Существуют два вида кормления: кормление по часам и свободный режим кормления.

Режим **кормления по часам** предусматривает 7-разовое кормление новорожденного с интервалами по 3 часа и ночным 6-часовым перерывом. Этот режим, хоть и более удобен для женщины (она может спланировать свою работу по дому), не всегда подходит малышу. Ведь если за 15–30 минут до очередного кормления ребенок

начинает плакать, это значит: он уже проголодался. Зачем же его «мариновать», доставляя ему (да и себе) неприятные ощущения. Постепенно, по мере взросления, малыша увеличивают интервалы между кормлениями таким образом, чтобы к полутора-двум месяцам ребенок кушал шесть раз в сутки с интервалом в три с половиной часа днем и 6-часовым перерывом ночью, а к пяти-шести месяцам — пять раз.

На сегодняшний день кормление по часам не актуально, мало кто из врачей его рекомендует.

При **свободном вскармливании** ребенка кормят в любое время, когда он «попросит». Ведь разным малышам нужно разное количество молока. Так, детям, весящим меньше 3,5 кг, достаточно 3-часового интервала, а дети с весом 4 кг не выдерживают больше трех часов.

Таким образом, при свободном вскармливании в первый месяц может быть 11–12 кормлений. Кроме того, более частое прикладывание позволяет поддерживать лактацию. При свободном режиме кормления труднее всего обеспечить себе полноценный сон, поскольку ребенок может потребовать грудь среди ночи. Возможно, что первые месяц-два вы и будете кормить ночью. Хотя стоит попытаться выдерживать ночной сон, покормив ребенка в 24.00. Возможно, он дотерпит до 6.00.

Почему ребенок отказывается от груди?

Еще вчера ваш малыш с удовольствием и блаженством сосал грудь и вы твердо были убеждены в том, что для него не существует никакой еды, кроме грудного молока, как вдруг все разладилось.

Как проявляется отказ от груди

- Ребенок не берет обе груди.
- Одну грудь берет хорошо, другую не берет совсем.

- Сосет только во сне, а при бодрствовании отказывается.
- Во время кормления ведет себя беспокойно: немного пососет, бросает, плачет, снова начинает сосать, опять бросает, отворачивается, выгибается.

Что делать?

Первое и самое главное — найти причину, понять, почему малыш отказывается сосать грудь.

Приведем наиболее частые причины отказа ребенка от груди и дадим рекомендации по сохранению грудного вскармливания.

Использование бутылочных кормлений. Это самая распространенная причина отказа от груди. Малыш выбирает наиболее удобный для него способ сосания. Некоторые дети выбирают грудь (отказываются от соски), другие совмещают соску и грудь, но большинство останавливает свой выбор на соске.

Помните, что ввести докорм смесью или вообще бросить грудное вскармливание быстро и просто, а вот восстановить его потом уже почти невозможно. Кроме того, невысосанное молоко дает организму мамы сигнал к уменьшению количества вырабатываемого молока.

Идеальным решением было бы отказаться от использования сосок. Это, однако, зачастую практически невозможно. Поэтому проследите, чтобы дырка в соске была не слишком большой — жидкость из перевернутой бутылочки не должна вытекать. В крайнем случае жидкость может капать редкими каплями — не чаще 1 капли в секунду. Одновременно постарайтесь увеличить количество прикладываний к груди (или попыток прикладывания). Особенно удачными бывают попытки прикладывания к груди сонного ребенка, когда он вот-вот заснет (или вот-вот проснется).

Если ваш малыш настойчиво требует бутылку вместо груди, попытайтесь обмануть его. После нескольких секунд сосания бутылочки быстро вытащите ее и дайте грудь. Этот прием хорошо проходит с самыми маленькими или когда ребенок сонный. Как только обман будет раскрыт, повторите все сначала. Успех почти гарантирован, если в бутылочке налита не смесь, а ваше молоко, и ребенок не будет чувствовать разницы во вкусе.

Особая форма сосков матери: плоские, втянутые соски усложняют грудное кормление, особенно когда ребенок легко возбудим.

Исправлением формы сосков женщине нужно заняться еще во время беременности. Если проблема осталась, попытайтесь прикладывать ребенка к груди сразу, как только он проснется. А до этого попробуйте мягкими, ласковыми движениями немного «помять» свой сосок. Возможно, он немного затвердеет, станет чуть более выпуклым, и ребенок, проснувшись, сможет захватить его губками.

Если этот прием не помогает, вам ничего не остается, как прибегнуть к помощи специальных силиконовых или пластиковых накладок. Пускай ребенок в начале каждого кормления пососет через накладку 2–3 минуты. После этого, когда соски немного вытянутся, попробуйте дать малышу грудь без накладки. Перед этим попытайтесь выдавить из соска несколько капель молока. Тогда сосок станет более упругим, а околососковый кружок — более мягким, и ребенку будет легче его сжать.

Изменение вкуса молока из-за того, что вы нарушили диету (съели много пряностей, лука, чеснока) или принимали лекарства. Молоко может менять вкус и в дни месячных.

Исключите из рациона продукты, влияющие на вкус молока. Если нет возможности отменить лекарственные препараты, если малыш категорически отказывается

от груди в дни месячных, возможно, в течение нескольких дней придется использовать смесь. Если вы хотите сохранить при этом грудное вскармливание, необходимо сцеживать молоко.

Грудь переполнена молоком и очень упруга, ребенку может быть трудно захватить сосок.

Сцедите немного молока прежде, чем дать грудь ребенку.

Болезнь малыша, особенно заболевания, сопровождающиеся заложенностью носа, когда малыш не может долго сосать. Ребенок может отказаться от еды и из-за слабости, отсутствия аппетита.

Вызывайте врача. Он поставит диагноз, назначит лечение. Продолжайте предлагать ребенку грудь. Для сохранения лактации необходимо сцеживаться.

Большой объем прикорма и уменьшение у ребенка потребности в сосании груди. Обычно это сопровождается привычкой ребенка засыпать без груди.

Посоветуйтесь с вашим педиатром относительно количества вводимого прикорма.

Кажущийся отказ от груди. В возрасте от 4 до 7 месяцев малыш активно осваивает новые навыки, в периоды бодрствования его бывает трудно удержать у груди, либо он сосет понемногу и отвлекается на любой шорох.

Такое поведение нормально, если при этом ребенок хорошо прибавляет в весе, нормально развивается, а активно сосет перед засыпанием и после пробуждения, а также увеличивает число ночных прикладываний.

Кормление сцеженным грудным молоком

Сцеженным грудным молоком кормят ребенка, когда по какой-либо причине невозможно непосредственно прикладывать его к груди матери (болезнь мамы, родовая травма, глубокая недоношенность ребенка и др.).

Бывают ситуации, когда мама просто физически не может накормить ребенка грудью (срочный отъезд из дома, дневная работа и т. п.).

Как правильно сцеживать грудное молоко?

Сцеживать молоко из груди лучше всего рукой, а не молокоотсосом, который может травмировать сосок. Удобнее всего делать это в положении, когда грудь свисает вниз. При этом обхватите грудь рукой так, чтобы большой палец находился на ареоле над соском, а указательный и средний под соском. Сделайте сначала несколько легких массирующих движений пальцами от основания груди в сторону ареолы (движения должны быть мягкими и прерывистыми, как при втирании крема в кожу; при необходимости можно разминать молочные проходы, надавливая подушечками пальцев, и производить вибрацию). Подогнав молоко к ареоле, захватите глубоко околососковую область и надавите в сторону соска. Вначале молоко будет вытекать каплями, а затем струйкой. Необходимо массировать всю грудь и сцеживать молоко до полного ее опорожнения.

Как хранить и использовать сцеженное грудное молоко?

Чтобы сцеженное грудное молоко сохранило все целебные свойства, его надо в течение получаса подержать в закрытой посуде при комнатной температуре. Когда молоко немного остынет, его помещают в холодильник. Каждая порция вновь сцеженного молока собирается и хранится в отдельной посуде. При необходимости перед кормлением ребенка можно смешать две или несколько порций грудного сцеженного молока.

Обычно специалисты рекомендуют хранить сцеженное молоко в холодильнике не дольше суток. Далеко не все мамы знают, что молоко можно замораживать