



SMART ПАМЯТКА

Новорождённый — что о нём важно знать?



Мини-руководство для недавно
ставших родителями

Умным родителям — здоровых детей!

Периодом новорождённости называют первые 4 нед жизни ребёнка, т.е. первые 28 сут. Дальше ребёнок переходит в грудной возраст, который длится с 29-х суток до 1 года. Именно в период новорождённости с ребёнком происходит множество адаптивных изменений, о которых важно знать, чтобы не беспокоиться.

Приложить ребёнка к груди — самое важное сразу после родов!



Роды — тяжёлый и болезненный процесс не только для мамы; это сильная травма и для самого ребёнка, физическая и психологическая. Чтобы справиться с этой травмой, ребёнку необходимо успокоиться, а расслабиться он может только на руках у мамы: привычный ритм ударов сердца, знакомая энергетика, родной голос (который он слышал, находясь в животе). Именно мама — источник безопасности для новорождённого. А расслабление возможно только тогда, когда человек, особенно такой маленький, чувствует себя в безопасности.

Сразу после родов большинство детей отличаются необычайно высокой активностью и восприимчивостью; этот период длится чуть более часа. Очень и очень важно именно в этот «золотой час» осуществить первый контакт ребёнка с матерью — и не просто «кожа к коже», а приложить его к груди.

Когда ребёнок облизывает или сосёт сосок материнской груди, он получает самые правильные бактерии, которые должны в норме заселить его желудочно-кишечный тракт, не говоря уже о самом ценном (с питательной и защитной точкой зрения) «первичном молоке» — **молозиве**.

Помимо прочего сосание запускает важные физиологические процессы в организме самой мамы: увеличивается выработка гормонов — **пролактина**, стимулирующего образование и секрецию материнского молока, и **окситоцина**, вызывающего сокращение матки и уменьшающего кровотечение у родильницы.

Прикладывание ребёнка к груди **сразу после рождения** в настоящее время стало всеобщей нормой и закреплено в приказах Минздрава РФ, поскольку польза этого мероприятия неоспоримо доказана. Впрочем, как и исключительно (эксклюзивно) грудного вскармливания без допаивания водой (см. памятку «Грудное вскармливание ребёнка»).

На каком сроке рождается ребёнок?



Ребёнка считают доношенным, если беременность протекала 10 лунных месяцев (по 28 дней) или 9 календарных (по 30–31 дню). Это значит, что период внутриутробного развития ребёнка при доношенной беременности составляет **280 дней** (допустимый временной разброс — от 260 до 294 дней). Роды при этом называются **«срочными»**, т.е. начавшимися в нормальный срок, не раньше и не позже, чем положено.

Роды считают **преждевременными**, если они наступили от 154 дней беременности (в 22 нед) до 259 дней (37 нед). Ребёнок, соответственно, рождается недоношенным, причём чем глубже недоношенность, тем сложнее выхаживать.

Двойня скорее всего появится на свет раньше: от 252 до 266 дней, а тройня — от 245 до 252 дней.

Если беременность перевалила за 294 дня, она считается **переношенной**.

Обычно из родильного дома маму с младенцем выписывают на 3-й день после естественных родов, после неосложнённого кесарева сечения — на 4-й день. Этот срок может быть скорректирован, если что-то в состоянии мамы и/или малыша вызывает тревогу у врачей.



Каковы нормальные вес и длина тела младенца?

При рождении средняя длина тела как у мальчиков, так и у девочек в норме составляет от 47 до 52 см, а масса — от 2,9 до 3,9 кг.

Вес, рост при рождении, срок, на котором родился малыш, — эти данные надо записать, выучить и не забывать, они пригодятся многократно.

Физиологическая убыль веса

За первую неделю ребёнок почти не прибавляет в весе и даже немного **теряет**. Это нормально. Малыш, который провёл 9 мес в «бассейне» с околоплодными водами, рождается «пропитанным водой», поэтому немного «усыхает», начинает опорожнять мочевой пузырь и кишечник, да и объём питания существенно снижен после рождения — всё это причины для физиологической убыли веса, которая составляет 100–300 г, но не более одной десятой веса при рождении.

Восстановление первоначального веса происходит быстро, в течение 5–10 дней, в зависимости от количества молока, которое высасывает младенец из груди матери. Молоко первых дней (молозиво) очень богато белком и лактозой, поэтому, даже если ребёнок получает и небольшой объём, его вес начинает постепенно увеличиваться.

Если младенцу достаточно молока, то ежедневные прибавки в весе составляют 25–30 г, а в месяц — 500–900 г. Однако, даже если младенец прибавил за первый месяц менее 500 г, но у него нет никаких признаков голодания, беспокоиться не стоит — каждый организм индивидуален. Проконсультируйтесь со специалистом, при необходимости доктор даст вам нужные рекомендации.

Транзиторная (преходящая) лихорадка

В первые 2–3 дня после рождения у младенца может кратковременно **повышаться температура тела** — так реагирует центр терморегуляции на переход ребёнка в иную окружающую среду. Повышение температуры не сопровождается болезненными симптомами и проходит самостоятельно, без всякого лечения. Когда это случается в роддоме, вы можете просто ничего об этом не знать.

Лёгкость перегревания и переохлаждения

В связи с незрелостью центра терморегуляции ребёнок может очень легко перегреться при укутывании и в жарком помещении либо переохладиться при недостатке тепла. При перегреве ребёнок засыпает, а при переохлаждении очень сильно кричит. Причина такого беспокойства легко устранима.

Однако нельзя забывать, что у младенцев бывает и реальное повышение температуры. Самый простой способ это проверить – раздеть ребёнка на 15–20 мин и затем ещё раз измерить температуру. При перегреве она понизится до нормы – 36,6 °С. Если температура не упала, стоит обратиться к врачу.

Физиологическая диспепсия

Ребёнок рождается с почти стерильным содержимым кишечника, который с первых часов жизни интенсивно заселяется микробами. В ответ на это после отхождения тёмно-оливкового первородного стула (мекония) на 3–4-й день появляется жидкий стул со слизью и зеленью (2–3 раза в день в течение 1–2 дней). Самочувствие ребёнка не ухудшается, а лёгкое расстройство кишечника быстро прекращается. Лечение не требуется.


Голова новорождённого

Окружность головы новорождённого составляет в среднем 33–35 см и за первый месяц увеличивается на 2 см (но не более 3 см!). В норме ребёнок рождается большеголовым, окружность его головы на 2–3 см больше окружности груди. Размеры головы и груди выравниваются через 3–4 мес, и с этого момента окружность груди всю жизнь будет больше окружности головы.

Форма головы младенца бывает разной, но главное – голова должна быть симметричной.

Родовая опухоль

Если ребёнок рождался через естественные родовые пути, а не путём кесарева сечения, то на его голове можно увидеть мягкую отёчную «шишку» – так называемую **родовую опухоль**. Она рассасывается в течение первого дня жизни ребёнка. Кроме того, если роды были трудными, то



теменные косточки могут немного заходить одна на другую; в этом нет ничего страшного — вскоре они тоже встанут на свои места.

Большой родничок

На голове новорождённого, на темечке, находится большой мягкий ромб; он хорошо прощупывается, когда гладишь малыша по голове. Это большой родничок. Он может быть разных размеров, но с возрастом постепенно уменьшается.

Кожа в области большого родничка должна быть на уровне костей, выбухание или резкая втянутость родничка могут говорить о наличии патологического состояния, поэтому обязательно обратите на это внимание врача.

Во время крика большой родничок также немного выбухает. Это нормально. У некоторых детей видно, как родничок пульсирует. И в этом тоже нет ничего страшного: такова физиологическая особенность ребёнка.

Полностью большой родничок закрывается к 1–1,5 года, иногда раньше. Не надо волноваться, если ваш малыш родился с очень маленьким родничком, который стал быстро закрываться: если ребёнок нормально развивается, а окружность головы увеличилась за первый месяц на 2–3 см, всё в порядке. Родничок нужен для выравнивания давления в голове и не имеет никакого отношения к её росту.

Малый родничок

У некоторых детей после родов в области затылка можно также прощупать «открытый» малый родничок, который очень быстро зарастает.

Кривошея

Обязательно сообщите врачу, если младенец всё время поворачивает голову в одну сторону, это может быть первым признаком кривошеи. В сочетании с рахитом (дефицит витамина D), при котором косточки черепа размягчаются, лежание на одном боку может привести к асимметрии головы.

Особенности кожи младенца

Родовая смазка

Как правило, сразу после рождения ребёнок весь или частично покрыт особой родовой смазкой, которая защищала его кожу от размокания и по-

могала пройти через очень тесные родовые пути. Смыть смазку не следует, она, как крем, постепенно впитается в кожу.

Нередко через несколько дней после рождения кожа младенца, особенно на пальчиках, начинает сохнуть и отслаиваться. Это не болезнь, а реакция нежной кожи на сухой воздух. После нескольких купаний шелушение исчезнет. Даже при небольшой переносимости оно может быть сильным, крупнопластинчатым (большими хлопьями), это не опасно. Снимать шелушащуюся кожу не надо, она постепенно отслоится сама. Достаточно обычного ухода.



Токсическая эритема новорождённых

Сразу после рождения кожа ребёнка имеет ярко-красную или синюшную (если он испытывал кислородное голодание в родах) окраску. Часто это пугает родителей, особенно присутствующих при родах отцов.

Такой цвет кожи – реакция на переход из водной стихии в сухую среду, где на ребёнка начинают оказывать влияние различные необычные для него внешние факторы. Кожа реагирует на них разнообразной сыпью в виде крупных ярких пятен, пузырьков, бугорков. Они исчезают в течение недели. В большинстве случаев специального лечения не требуется.

Физиологическая желтуха

На 2–3-й день после рождения кожа у многих здоровых детей желтеет.

Дело в том, что ребёнок рождается с очень большим количеством красных кровяных клеток – эритроцитов. В течение первых часов жизни происходит полная замена всех эритроцитов, старые гибнут, в результате образуется много жёлтого красящего вещества – билирубина, который хорошо растворяется в подкожном жире и окрашивает кожу.

Физиологическая желтуха новорождённого проходит в течение 2 нед. Если она сохраняется более 14 дней, необходим специальный дополнительный контроль со стороны педиатра.



Миля

На маленьком носике ребёнка, а иногда на переносице, лбу, подбородке можно увидеть маленькие беловато-жёлтые узелки-прыщики. Это скопившийся секрет сальных желёз, который начал вырабатываться ещё внутриутробно. Он необходим для смазывания и защиты нежной кожи младенца. Это нормально. Однако иногда эти узелки воспаляются и ста-



новятся крупными, появляется покраснение. В этом случае необходимо обратиться к врачу. Ни в коем случае нельзя их вскрывать или выдавливать.



Гнейс

Так врачи называют жёлтую, медового цвета, иногда довольно толстую корочку на теменной области головы. Это засохший секрет желёз волосистой части головы. Постепенно он исчезает.

Специально сдирать эту корку не следует — будет только хуже. Перед купанием можно смазать это место маслом или кремом, а во время купания помыть более тщательно. Гнейс у некоторых детей сохраняется в течение нескольких месяцев и проходит, когда на голове начинают интенсивно расти волосы.

Родовые пятна

Многих родителей волнуют красные, неправильной формы сосудистые пятна на лбу и на затылке ребёнка. Беспокоиться не стоит, они исчезнут через несколько недель или месяцев (чаще к году).

Родовые пятна появляются из-за того, что в ожидании родов младенцу приходится длительное время лежать в матке в костном кольце малого таза головой вниз, а давление на кожу в этих местах особенно сильное. В редких случаях у детей можно увидеть различной величины и формы синюшно-лиловые пятна сосудистых опухолей — гемангиомы. В таких случаях младенца необходимо показать врачу. Маленькие гемангиомы чаще всего проходят самостоятельно. Крупные же, напротив, требуют местной или общей терапии. Оценить их и принять решение должен специалист-педиатр.

Пупок



У всех людей в центре живота расположена пупочная ямка, которая напоминает каждому из нас, что первые 9 мес своей жизни мы провели в животе матери и получали питание через плаценту и пуповину.

После рождения пуповина становится ненужной, её питательные функции принимает на себя молочная железа. Пуповину отрезают, а её кончик прищипывают зажимом. Пуповинный остаток постепенно засыхает и отпадает. Лучше, чтобы этот процесс проходил самостоятельно.



После отпадения остатка пупочная ранка быстро зарастает. Этот процесс занимает около 2 нед. Ранее пупочный остаток удаляли в роддоме, а пупочную ранку обрабатывали перекисью водорода и зелёной. Сейчас от таких рекомендаций отказались: пуповинный остаток мумифицируется и отсыхает сам, под действием воздуха, без каких-либо стерильных условий и обработки антисептиками. В случае загрязнения можно просто промыть пупок чистой водой.

Если вы заметите покраснение и отёчность кожи вокруг пупка или напряжённую блестящую отёчную кожу передней брюшной стенки ниже пупка, необходимо срочно вызвать педиатра, который назначит необходимое лечение или предложит госпитализировать ребёнка, поскольку такие изменения могут привести к тяжёлому и опасному заболеванию — гнойной инфекции пупочной ранки.

Если пупок ещё не зажил, а врач разрешил купание, следует проявлять осторожность: лучше использовать кипячёную воду (прокипятить и остудить до 38 °С) и сократить время купания до 10 мин.

Мокнувший пупок

У некоторых малышей пуповина очень сочная и мясистая. В таких случаях заживление пупка идёт медленно. Пупок мокнет, на нём постоянно образуется корочка. Если кожа вокруг пупка не изменена, то дополнительные вмешательства не нужны: ранка заживёт самостоятельно, просто понадобится больше времени и внимания от вас и врача. От купания нужно воздержаться (если педиатр не порекомендует что-то другое).

Половые органы новорождённого

Половой криз

Если ребёнок здоров, а в крови его мамы ещё до его рождения было достаточное количество половых гормонов, то у младенца увеличиваются и уплотняются грудные железы. Внешне кожа на них не изменена и на ощупь той же температуры, что и другие участки тела. Иногда из них даже выделяются капельки секрета, быстро засыхающего в виде корочки. Не волнуйтесь, это говорит о том, что ваш ребёнок родился здоровым. Для новорождённой девочки это особенно хорошо — верный признак того, что, став матерью, она будет иметь много молока.



У девочек под влиянием материнских гормонов иногда также появляются слизистые выделения из половых органов, порой с небольшой примесью крови. Половые губы при этом могут отекать. Это нормальная реакция зрелой новорождённой девочки. Все подобные явления быстро проходят.

Особенности мальчиков

У мальчиков после рождения иногда можно заметить отёк мошонки и увеличение одного или обоих яичек за счёт водянки. Чаще всего эти явления проходят самостоятельно в течение 1–3 мес. Важно, чтобы в возрасте 1 мес мальчика с сохраняющейся водянкой осмотрел хирург и подтвердил диагноз.

Также следует аккуратно проверить, оба ли яичка опущены в мошонку. Если одна или обе половинки мошонки пусты, обратите на это внимание врача — яичко может задерживаться в брюшной полости (**крипторхизм**), где температурные условия для него неоптимальны.

Особенность мальчиков в первые месяцы жизни (а иногда и дольше) — состояние **физиологического фимоза**, невозможность открыть головку полового члена, так как крайняя плоть с неё не стягивается. Не пытайтесь делать это сами! Физиологический фимоз — естественное состояние, и, как правило, он не мешает ребёнку при мочеиспускании. Если же мальчик перед тем, как помочиться, начинает беспокоиться, краснеет и тужится, а половой член при этом увеличивается, необходима консультация хирурга или уролога.

Частые сложности

Молочница

Довольно часто у детей первого месяца жизни на слизистых оболочках рта и языке появляется беловатый налёт. Это и есть пресловутая молочница — воспалительное инфекционное заболевание.

На самом деле грибок кандиды — составляющая нормальной микрофлоры полости рта и других слизистых оболочек и кожи; он может и должен содержаться в ней в небольших количествах.

В небольших количествах она не мешает ребёнку, однако при выраженном налёте малышу трудно сосать, и он начинает капризничать. Вызывает молочницу грибок кандиды. Чтобы избавиться от него, необходимо обраба-

тывать слизистые оболочки противогрибковыми препаратами для полости рта, которые порекомендует педиатр. Самый простой способ – когда мама своим пальцем, обёрнутым марлей так, чтобы в рот малыша не попали необработанные края и нитки, аккуратно протирает слизистые оболочки рта и языка ребёнка этими растворами. Вату лучше не использовать: она может оставить волокна в ротовой полости.

Если малыш сосёт пустышку – можно нанести раствор прямо на неё. Процедуру желательно проводить перед едой несколько раз в день (не менее 4 раз). Делать это нужно не менее недели, поскольку исчезновение видимого налёта не означает полного выздоровления.

Разрастание кандиды до видимых налётов – следствие слабости слизистых оболочек и иммунитета, что нормально для маленького ребёнка и в целом неизбежно в первые месяцы жизни.

Потница

Это мелкие (1–2 мм) красные узелки и пятна на шее, внизу живота, в складочках кожи, на верхней части грудной клетки. Появляются они при перегреве (жарко в комнате, малыш слишком сильно закутан и т.д.), что связано с повышенной функцией потовых желёз и расширением их устьев. Состояние малыша не ухудшается: сон, аппетит, поведение абсолютно обычные, температура тела не повышается.

При потнице нужно мыть ребёнка с детским мылом без отдушек и красителей, после мытья промакивать чистой мягкой тканью или бумажной салфеткой и оставлять его без одежды и подгузника для «воздушной ванны» до полного высыхания. Можно использовать присыпки. И следите за тем, чтобы ребёнок не перегревался!

Опрелости

Это воспаление кожи в местах, где она подвергается наибольшему раздражению, особенно в области естественных складок. Кожа при этом краснеет, иногда появляются эрозии (поверхностные язвочки).

Такого ребёнка необходимо чаще переодевать (менять подгузники), проводить воздушные ванны при каждой смене подгузника, регулярно мыть водой, не применяя влажные салфетки, а опрелости смазывать детским кремом или кремом под подгузник. Смазывают толстым слоем всю зону кожи, находящуюся под подгузником, а не только складки. В тяжёлых случаях по назначению врача используют специальные болтушки или кремы.

Икота

Этот симптом гораздо больше беспокоит родителей, чем самих детей. На самом деле в ней нет ничего страшного. Это всего лишь проявление небольшого дискомфорта, который испытывает ребёнок.

Проверьте, что его беспокоит: возможно, ему холодно, он перегрелся или неудачно срыгнул. Потрогайте стопы, ручки, носик, при необходимости согрейте либо, наоборот, разденьте, подержите столбиком, чтобы вышли газы из желудка. Можно дать попить немного тёплой кипячёной воды или сцеженного грудного молока из ложки или чашки-поильника. Не путайте с допаиванием! Нужно, чтобы ребёнок сделал лишь несколько маленьких глотков для снятия спазма диафрагмы.

Если вы всё это сделали, а малыш продолжает икать, не волнуйтесь, лучше улыбнитесь ему, приласкайте, и всё пройдёт. Ведь чаще всего икота возникает после кормления из-за переполнения желудка.

Индивидуальные рекомендации

Общероссийская информационно-образовательная инициатива «Педиатрия и неонатология: развитие клинических практик» (ИПН) — существующее с 2016 года сообщество врачей, объединяющее усилия специалистов педиатров, неонатологов и акушеров к достижению прогресса во благо здоровья и благополучия грядущих поколений россиян.

Памятки для родителей — одно из ключевых направлений деятельности Инициативы, ставящее своей целью распространение самых актуальных медицинских сведений в максимально простой, понятной и удобной для использования форме.