

УХОД ЗА ВАШИМ МАЛЫШОМ НОЧЬЮ



THE BABY
FRIENDLY
INITIATIVE

unicef 
UNITED KINGDOM

Руководство для родителей



УХОД ЗА ВАШИМ МАЛЫШОМ НОЧЬЮ

Когда вы становитесь родителями, наступает особое время. Знакомство с новорождённым и понимание, как удовлетворить его потребности, может оказаться самым ценным опытом в вашей жизни. Однако, это может быть непросто, если вы устали, а ваш ребенок ночью просыпается и прикладывается к груди достаточно часто.

Возможно, вам придаст спокойствия тот факт, что частые ночные кормления нормальны и естественны для новорождённого. В первые дни и недели жизни ребенок растет очень быстро, а объем желудка у него маленький. Именно поэтому, чтобы удовлетворить свои потребности, ему необходимо прикладываться к груди практически без перерыва днем и ночью.



И хотя вы можете быть расстроены, что ночью вам приходится спать урывками, днем вы можете тихо понежиться с вашим малышом, скрывшись от шума и будничной суеты. Ночью новорожденные нуждаются в комфорте и безопасности близкого контакта с родителями также, как и в течение дня.

ОТДЫХАЙТЕ

Очень важно убедиться, что вы правильно организовали пространство, чтобы у вас получалось отдыхать когда только это возможно.

Ночью оставляйте в комнате приглушенный свет - включать яркий светильник, который может разбудить всех в комнате, пока вы кормите ребёнка, совсем не обязательно.



// Я старалась создать уют и спокойствие ночью. //

Пусть малыш будет рядом с вами. Самое безопасное место для него в детской кроватке, придвинутой к вашей кровати. Это позволит вам услышать малыша и откликнуться на его сигналы до того, как он расплачется, и взять его на руки быстро, не вставая с постели.

Не заставляйте вашу кроху ждать слишком долго. Предложите ребёнку грудь как только он начал просыпаться, не дожидаясь, пока малыш разревется и его трудно будет приложить к груди. Разговаривайте с малышом тихим спокойным голосом и не меняйте подгузник или одежду ребёнка без крайней необходимости.

РАННИЕ ПРИЗНАКИ ГОТОВНОСТИ К СОСАНИЮ

- сосание пальцев
- беспокойный сон
- гуление



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Многие женщины ночью предпочитают кормить своего ребёнка лежа. Попросите патронажную медсестру или педиатра помочь вам найти комфортное и безопасное положение для кормления, а также познакомьтесь с правилами безопасности ниже.



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАПЫ

- Убедитесь, что кормящей маме удобно.
- Положите, необходимые ей вещи так, чтобы она могла взять всё, что ей нужно без труда.
- Принесите ей попить и перекусить. Проверьте, есть ли у кормящей мамы стакан с водой, ведь во время кормления грудью очень хочется пить.
- Поддерживайте кормящую маму. Грудное вскармливание очень важно для её здоровья и здоровья малыша.

КОРМЛЕНИЕ ИЗ БУТЫЛКИ

Необходимо организовать процесс так, чтобы он не причинял беспокойства. Сухие смеси не стерильны и, если вы будете кормить разведенной заранее смесью, это может привести к развитию инфекционных заболеваний у ребёнка. Поэтому вам придётся готовить еду для малыша ночью.

Вам будет легче, если вы заранее простерилизуете бутылки и соски, отмерите сухую смесь и подготовите прокипяченную воду в вакуумном термосе. Термос не нужно стерилизовать. Он должен быть чистым и использоваться только для вашего ребёнка. Температура воды, которую вы будете наливать в термос, должна быть выше 70°C. Если термос полон и хорошо закрыт, вода сохранит такую температуру в течение нескольких часов.

Узнайте у патронажной медсестры или педиатра, как безопасно приготовить смесь для малыша.

Никогда не пытайтесь дать вашему ребёнку больше смеси, чем положено, чтобы он проспал дольше. Это может стать причиной кролик и беспокойства, а также приведёт к повышению риска ожирения в долгосрочной перспективе.

Никогда не добавляйте хлопья или другие продукты в смесь, это может быть опасно для ребёнка. Всегда следуйте инструкции, строго соблюдайте количество смеси.

Грудное вскармливание - это самый здоровый способ кормить вашего ребёнка. Если вы решили прекратить кормление грудью, помните, что лактацию можно восстановить.

Если кормить ребёнка смесью, то количество молока будет уменьшаться. Во время грудного вскармливания вам не нужно соблюдать особую диету, однако здоровый рацион будет вам на пользу, как и любому другому человеку.

ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ УСПОКАИВАЕТСЯ

Могут случаться периоды, когда ребёнок не успокаивается после того, как поел. Устройте малыша на руках в контакте кожа-к-коже, нежно покачивайте его. Это может помочь. Ваш партнёр также может участвовать в укачивании малыша.

Если вы кормите грудью, вы можете снова предложить крохе сосать, даже если он только что поел. Детей успокаивает сосание, а перекормить ребёнка грудным молоком невозможно.

Если вы провели беспокойную ночь, постарайтесь найти время на отдых днем. Гости могут подождать или взять на себя некоторые дела по хозяйству, или присмотреть за старшими детьми, пока вы с малышом вздремнете.

Если ваш ребёнок часто и долго плачет, возможно он болен, и ему требуется помощь врача.

// Контакт кожа-к-коже действительно помог успокоить ребенка. //



КАК ПЕРЕЛОЖИТЬ МАЛЫША В КРОВАТКУ НА СОН

Чтобы обеспечить безопасность крохи и снизить риск внезапной детской смерти (которую иногда называют смерть в колыбели) всегда проверяйте:

- Что ваш ребёнок лежит на спине, а не на животе или на боку.
- Кроватка находится в непосредственной близости от кровати родителей, по крайней мере первые полгода жизни ребенка.
- Матрас твёрдый и ровный. Мягкая постель, продавленный или набитый мелкими полистироловыми шариками матрас не подойдет.
- Ваш ребёнок не слишком тепло одет, не накрыт слишком большим количеством одеял (не больше, чем вы используете для себя).
- Укрыть ребёнка необходимо так, чтобы одеяло не могло закрыть его голову.
- В комнате не должно быть слишком жарко (16-20°C идеальная температура).
- Нельзя курить в комнате, где спит ребёнок.



ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ ВЗЯТЬ МАЛЫША В ВАШУ КРОВАТЬ

Многие родители принимают решение спать в одной кровати с детьми, некоторые засыпают вместе с ребенком в какой-то момент ночного кормления или укачивания. Поэтому важно соблюдать следующие правила:

- Держите вашего малыша подальше от подушек.
- Убедитесь, что ваш малыш не может скатиться с кровати или попасть в щель между стеной и матрасом.
- Убедитесь, что постельное белье не закрывает лицо или голову ребёнка.
- Не оставляйте вашего малыша одного в постели. Даже самые маленькие дети способны перевернуться в опасную позицию.

Будьте внимательны!

- Небезопасно спать в одной кровати с малышом в первые месяцы жизни, если он родился маловесным или недоношенным.
- Не берите ребёнка в свою постель, если вы принимали алкоголь или препараты, вызывающие сонливость (разрешённые или запрещённые).
- Не практикуйте совместный сон если кто-то из родителей курит.
- Не допускайте случаев, когда вы можете заснуть с малышом на диване или в кресле.

ЧТО ПРОИСХОДИТ ПЕРЕД СНОМ?

Принимали алкоголь? Не кладите сегодня ребёнка в свою постель, так как вы будете спать не так чутко, как обычно. Лучше всего, если рядом будет другой взрослый, который сможет позаботиться о малыше, если вы пьяны или находитесь под действием препаратов, снижающих вашу способность реагировать на внешние раздражители.

Собираетесь на отдых или в гости к родственникам или друзьям? Убедитесь, что ваш малыш находится в безопасной позиции для сна, даже если вы не дома: матрас и одеяла могут быть не такими, как вы привыкли.

Хотите дать возможность вашему супругу отдохнуть? Если вы кормите ребёнка в другой комнате, помните, что сон с ребёнком в кресле или на диване повышает риск травм и внезапной детской смерти.

Малыш заболел? Это не только естественно, но и очень важно быть в тесном контакте с ребёнком, если ему нездоровится. Не кутайте детей слишком сильно и не укрывайте большим количеством одеял, особенно, если поднимается температура.

Помните.

Грудное вскармливание защищает вашего ребёнка от Синдрома Внезапной Детской Смерти (СВДС), и чем чаще вы кормите, тем сильнее защита. Детям необходимо прикладываться к груди ночью, поэтому обсудите с патронажной медсестрой или педиатром позиции для кормления, которые позволят вам отдыхать и минимизировать риски для ребёнка.



Last updated: February 2019

020 7375 6144
bfi@unicef.org.uk

[unicef.org.uk/babyfriendly](https://www.unicef.org.uk/babyfriendly)

Registered charity numbers 1072612 (England and Wales) SC043677 (Scotland)

Illustrations by Sarah-Jayne Mercer @ Lemonade