



ТЕМА #5

Уход за ребенком.
Умывание, купание,
одевание,
прогулки до 6 месяцев.

Уход за ребенком — это ваша ежедневная рутина.

**Вы можете сделать ее удобной,
приятной и не требующей
лишних эмоциональных и физических затрат.**

Умывание

Умывайте и подмывайте малыша прохладной водой из-под крана. Нет никакой необходимости кипятить воду либо мыть его с мылом.

Важно — удобные позы!

Девочек подмывать животиком вверх!

Уши чистить не надо, носик — тоже.

Все естественные отверстия в норма очищаются сами.

**Киснут глазки — кипяченной водой,
для каждого глазика своя ватка.**

От краев к центру.

Можно закапать своим молочком.

Купание

Нет необходимости покупать маленькую пластиковую ванночку. Удобнее купаться сразу в большой.

Замена кипячению — 1 кг соли на полную ванную. Отлично дезинфицирует, микромассаж, укрепляет иммунитет.

Купать можно с первых дней. Относительно паузы после прививок — мнения врачей разделяются.

Температура воды 36-37 град.

Более теплая способствует более глубоком урасслаблению может давать нагрузку на сосуды и сердце.

Более холодная — стимулировать движения в воде.

Купание: 2 цели — расслабление и движение. От этого зависит выбор времени, температуры, длительности, действий.

**Не использовать моющие средства,
пока ребенок не пачкается.**

Можно мочить ушки.

**Идеально — погружение, когда на поверхности
лишь глазки, носик и ротик.**

Голову мыть можно каждый раз — простой водой.

**Если купали в соленой — ополосните малыша
пресной водой перед тем, как достать его.**

Правильно достаем из ванны! Не теряем тепло!

**Обрабатываем складочки миндальным маслом,
маслом зародышей пшеницы, оливковым...**

Ноготки

Ноготки стрижем каждые 5-7 дней, иначе они могут обламываться, травмировать пальчики, малыша и вас.

Удобно — маникюрными ножничками для кутикулы, они тонкие и острые. Многие детские недостаточно наточены, широкие и могут зажевывать ноготочки.

Это не страшно!

Интимная гигиена

Девочкам и мальчикам промываем половые органы простой водой. Желательно прохладной. Без мыла!

У девочек могут быть белые выделения, просто смываем их. У мальчиков не трогаем крайнюю плоть! Не отодвигаем, не лазаем внутрь!

После дефекации попу не нужно мыть с мылом. Идеально — простая прохладная вода.

Одевание

Думаем о будущем сегодня!

**Одеваем в правильной позе,
формирующей правильные навыки у малыша!**

**Одежда должна быть удобной,
из натуральных тканей, этикетки не должны
касаться кожи ребенка, швы плоские или наружу.**

На плечиках обязательно кнопочки или иные застежки.

Одеваем дома

Во время бодрствования лучше голышом, либо (если холодно или вы только начинаете пассивное закаливание) в легкой футболочке или распашенке.

Когда малыш начинает ползать — одеваем трусики. Если линолеум, плитка, каменный пол — штанишки, удобно — шерстяные или флисовые.

Ножки — босые! Основа хорошей терморегуляции!

**Спать — одетыми. Укрывать пеленочкой или одеялком.
Перед сном согреть ножки в своих руках.**

Одеваем на улицу.

Если малыш спит в коляске — столько слоев, сколько на себя + конверт или теплое одеяло. Шапочка обязательно осенью и весной (ветер уже холодный). Удобно — по типу «чулок».

Если в слинг и под слингокуртку — достаточно нательного белья + носочки+шапочка.

Слинг на верхнюю одежду — как себя +верхняя одежда по погоде.

ВАЖНО — хорошее разведение ножек!!!

На ножки:

- пока не ходит — теплые пинетки
- первые шаги — мягкая обувь.

**Идеальное формирование свода стопы —
когда работают все мышцы.**

Максимально босоное состояние!

Поэтому:

- подошва гибкая
- верх обуви легко собирается в складочки
- не спадает с ноги — следим за отверстием для ножки и задником
- от пальчика до края обуви 1-1,5 см
- кожа, натуральная ткань, современные материалы — ножка потеет!

Прогулки до 6 мес

Удобно — на сон.

**Идеально — 2 раза в день по 2-3 часа.
НО! :)**

Правильная стратегия одевания!

Кормим перед выходом

Готовим маршрут, если высаживаем

Одеваем по погоде

Рюкзак в помощь :)

С собой:

- смена подгузников (одежды)
- влажные и сухие салфетки
- пеленочка
- сухофрукты, фрукты, орешки — для мамы
- вода
- телефон
- если надолго — одежда

Коляска для крошки

Желательно:

- хорошая амортизация
- устойчивая
- мобильная
- вес (опционально)
- проходимость (большие колеса)
- спинка с возможностью поднятия
- вместительная корзина снизу

Можно использовать легкую прогулочную коляску, проложить ее старой шубой (пледом, одеялом..), полностью разложить — станете намного мобильнее.

Привязываем игрушки к бортикам! На разную длину.

А как без коляски?:)

Идеально — слинг+ слингокуртка!

Выбор огромен :)

ТЕМА #5 Уход за ребенком. Умывание, купание, одевание, прогулки до 6 мес.



ТЕМА #5 Уход за ребенком. Умывание, купание, одевание, прогулки до 6 мес.



Приятных прогулок! :)