

Молодые родители: основные ошибки

Большинство молодых родителей активно готовятся к появлению малыша: читают десятки книг об уходе за младенцами, ходят на курсы, подробно расспрашивают опытных друзей. Но как показывает практика, даже самые подготовленные мамы и папы в первые недели жизни крохи совершают одни и те же ошибки. Мы собрали самые распространенные из них.

Паника по любому поводу

Он чихнул! У него вскочил прыщик на щеке! Он проспал дольше обычного на десять минут! Молодым родителям для волнения достаточно самой безобидной причины. Действительно, в первый месяц с новорожденным происходит множество удивительных изменений, но большинство из них абсолютно естественно. Например, в 3 – 4 недели у всех малышей на коже возникает гормональная сыпь, а стул у грудного ребенка может поражать разнообразием оттенков — и это нормально. В любом случае не стесняйтесь задавать вопросы педиатру — он развеет ваши сомнения.

Почему он плачет?

Плач новорожденного пугает новоиспеченных родителей больше, чем угроза ядерной войны. Но излишне волноваться не стоит: в начале жизни плач — единственный способ общения для малыша. Он может плакать, потому что голоден, ему некомфортно лежать в мокром подгузнике, беспокоит животик или просто хочется маминого внимания. Не воспринимайте это как вселенскую катастрофу, но и не оставляйте ребенка «проплакаться». Ему важно знать, что мама быстро придет на помощь в любой ситуации.

Жизнь по режиму

Конечно, режим дня важен для ребенка и удобен для родителей, но раньше полугода устанавливать его не имеет смысла. В первые месяцы малыш пробует разные биоритмы, приспосабливаясь к жизни «снаружи». Постепенно кроха установит собственный график сна и «трапезы», оптимальный именно для него. А при кормлении грудью на часы не стоит смотреть вовсе — ВОЗ и ведущие педиатры во всем мире рекомендуют прикладывать малыша по требованию, а не по режиму.

Сон в полной тишине

Сон здорового младенца достаточно крепкий, и ходить по квартире на цыпочках совсем не обязательно. Более того, полная тишина непривычна для новорожденного, ведь в животе у мамы он слышал множество звуков: стук сердца, ток крови, мамин голос. Пока малыш спит, вы вполне можете негромко разговаривать, слушать тихую инструментальную музыку, смотреть фильмы.

Не приучать к рукам!

Миф о том, что малыша нельзя слишком часто брать на руки, особенно любят внушать молодым родителям бабушки. Но желание быть в тесном физическом контакте с мамой естественно для новорожденного, такая связь необходима для его полноценного развития, это не каприз! Дети, которых много носят на руках в младенчестве, лучше спят, меньше плачут и впоследствии вырастают более уверенными в себе. Для того чтобы «развязать» себе руки, можно носить кроху в слинге.

Купание — ежедневно

Многие молодые родители считают ежедневные долгие банные ритуалы обязательными, но это вовсе не так. Кожа новорожденного очень чувствительна и от частого мытья легко может покраснеть и пересохнуть. В первый месяц достаточно подмывать малыша после каждой смены подгузника и купать в ванночке пару раз в неделю.

Ему холодно!

У новорожденных несовершенная терморегуляция, и перегрев они переносят гораздо хуже, чем холод. Не стоит кутать малыша и надевать ему шапочку и носочки, если температура воздуха в помещении выше 23 градусов. А на прогулку ребенка нужно одевать по принципу «как себя плюс один слой». Из-за особенностей кровообращения у младенцев часто бывают холодными ручки и ножки, но это не значит, что они мерзнут. Если шея и спинка у малыша теплые, ему комфортно.

Полная стерильность

Конечно, общая гигиена важна для малыша, но стерильность ему совершенно не нужна. Дело в том, что иммунитет ребенка развивается, когда он контактирует с микроорганизмами из окружающей среды. Многочисленные исследования доказывают, что дети, выросшие в атмосфере стопроцентной чистоты, больше подвержены аллергии. Кроме того, в редкие свободные минуты для молодой мамы куда полезнее отдохнуть, чем фанатично мыть пол или стерилизовать игрушки.

Спасибо, не надо

Молодые родители часто принципиально отказываются от помощи родственников и друзей, и это можно понять: страшно доверить кому-то хрупкого новорожденного. Но вполне можно попросить об услугах, не связанных с малышом напрямую, например купить продукты по списку или прибраться в доме. Направляйте энергию близких в нужное вам русло, и все будут довольны: вы получите реальную помощь, а родные почувствуют себя важными и ценными.

Забывать о себе

Часто молодые мамы настолько погружаются в заботу о новорожденном, что совершенно забывают о собственных потребностях, включая еду и сон. В первые недели после родов многие ощущают небывалый подъем сил, но потом неминуемо обрушивается усталость. Разумно расходуйте свои силы,

помните, что малышу нужна здоровая и довольная мама. Постарайтесь спать одновременно с крохой, уделяйте время себе, делегируйте как можно больше домашних обязанностей родным.

Прогулки без конца

Свежий воздух укрепляет иммунитет новорожденного, а для мамы прогулки по парку — отличная физическая нагрузка. Но не стоит вдаваться в крайности и гулять с малышом по 3 – 4 часа ежедневно — гораздо полезнее будет в это время отдохнуть. В первые недели большинство детей отлично спит на балконе, где такой же свежий воздух, как на улице. А при температуре ниже -15 градусов, дожде или сильном ветре гулять с малышом не стоит вовсе.

Ездить «на ручках»

Многим молодым родителям автокресла группы «0» кажутся ненужными и неудобными — куда комфортнее перевозить малыша, держа его на руках. На самом деле автолюльки сделаны специально с учетом анатомии новорожденных, а ездить в машине без них — значит рисковать собственным ребенком. Если у вас нет своего автомобиля, можно воспользоваться услугами детского такси с автокреслами.

Кто лучше?

Соседский малыш уже держит головку, а ваш только-только научился фокусировать взгляд? Не переживайте: все дети развиваются в своем темпе, и возрастные нормы очень условны. Любите своего кроху и постарайтесь не сравнивать его с другими младенцами! Ведь он — самый лучший.