**Памятка**

**Срыгивание у новорожденных** - Бывает, новоиспечённую мамочку пугает, когда во время кормления или после него у её новорожденного малыша начинает течь изо рта или выбрасываться "фонтаном" молоко или створоженное молоко с кислым запахом. Обычно эти выделения становятся наиболее заметны к концу второй - на третьей неделе после родов - времени появления зрелого материнского молока. Такое явление называется срыгиванием и в большинстве случаев вполне нормально.

 Срыгивание - выброс небольшого количества желудочного содержимого в пищевод, в глотку, а затем и в рот. По статистике больше половины малышей в возрасте до 4 месяцев срыгивают не менее одного раза в сутки. По мере взросления ребёнка количество срыгиваний уменьшается и к 7-12 месяцам (а иногда только к 18) исчезает полностью.

 Факторами, вызывающими срыгивания у здоровых детей, являются особенности анатомии и физиологии, характерные для всех новорожденных. Среди них можно выделить: незрелость нервной регуляции процесса пищеварения; небольшой желудок; слабое развитие нижнего пищевого сфинктера - мышцы, расположенной на границе пищевода и желудка и не дающей содержимому желудка поступать обратно в пищевод; медленное опорожнение желудка; короткий пищевод.

 Именно поэтому срыгивания у новорожденного появляются при перекармливании или неправильно организованном кормлении (из-за растяжения желудка), заглатывании воздуха при кормлении (из-за неправильного захватывания груди или нахождения воздуха в соске бутылочки), метеоризме и тугом пеленании (в брюшной полости повышается давление), быстром изменении положения тела после кормления, неподходящем подборе детской смеси. В таких случаях здоровые новорожденные срыгивают около 1-2 ст.л. после каждого приёма пищи и "фонтаном" около 3 ст.л. один раз в сутки. При этом малыши часто писают (12 и более раз в сутки), не теряют в весе и хорошо себя чувствуют.

 Если же ребёнок проявляет беспокойство, вялый, плачет, редко писает, теряет в весе или плохо его набирает, срыгивания учащаются и становятся обильными или зелёными (из-за примеси желчи), то это является признаками патологий.

 Проконсультироваться с врачом необходимо при появлении у новорожденного любых срыгиваний. При патологических срыгиваниях врач определит причину и назначит лечение, а при нормальных - скорректирует режим питания, порекомендует нужную детскую смесь или даст другие рекомендации.

Вместе с тем, вот *некоторые* ***правила, соблюдение которых поможет в профилактике срыгиваний у новорожденных:***

*1.при кормлении верхняя часть туловища ребёнка должна быть несколько приподнята;*

*2.ребёнок, находящийся на естественном вскармливании, должен правильно захватывать сосок и ареолу, что препятствует заглатыванию воздуха. При правильном прикладывании к груди кроме глотания нет других звуков (щелчков, причмокиваний);*

*3.ребёнку, находящемуся на искусственном вскармливании, нужно давать бутылочку так, чтобы в соске не было воздуха, а дырочка в ней была маленькой;*

*4.если во время кормления ребёнок не уснул, после приёма пищи его можно подержать в вертикальном положении, чтобы вышел воздух. Заснувшего малыша можно переложить в кроватку на бок или сделать так, чтобы головка малыша была немножко приподнята (подложить под неё пелёнку или приподнять ножки кроватки);*

*5. не использовать тугое пеленание.*

**Как помочь малышу справиться с коликами?** Эта проблема начинает беспокоить деток с трехнедельного возраста и проходит через 3-5 месяцев. Желудочно-кишечный тракт не имеет нужных ферментов, как результат – колики, срыгивания, запоры.
Как распознать колики? Первый симптом коликов – продолжительный плач. Малыш отчаянно плачет, личико краснеет, на нем выражение боли, ножки прижаты к животику. Если вы потрогаете живот, то почувствуете вздутие. Ребеночек выгибает спинку, его ручки сжаты в кулачки. Периодически он может срыгивать, выпускать газы. Ближе к вечеру колики становятся интенсивнее, плач усиливается, обстановка в доме раскаляется до предела. Малыш страдает, а вместе с ним и его родители. Как прекратить страдания и помочь своему малышу?
 Колики не заболевание, детский желудочек не в состоянии полностью переварить лактозу, белок, ему необходимо время адаптироваться. Если вы кормите грудью, позаботьтесь о своем рационе. Временно исключите из своего рациона продукты, способствующие газообразованию: фасоль, горох, шоколад, виноград, капуста, кофе, газированные напитки. При искусственном вскармливании подберите подходящую молочную смесь, в ней должно быть пониженное содержание лактозы, частично расщепленные белки.
 Кормите ребенка в спокойной обстановке, останьтесь с малышом наедине, выключите телевизор, не торопите его. Проследите, чтобы маленький правильно приложился к груди. При кормлении из бутылочки, важно, чтобы ребенок не захватывал воздух. Уберечь от избытка может правильно подобранная соска, бутылочка с клапаном. Сразу после кормления подержите ребенка в вертикальном положении, пусть он выпустит проглоченный воздух. Провоцировать образование коликов может перекармливание.
 После каждого кормления выкладывайте ребеночка на животик. Поза – на животе позволяет вывести скопившиеся газики. Пока кроха совсем мал, оставляете его в такой позе ненадолго, постепенно увеличивайте продолжительность до 10 минут. Через некоторое время вы заметите, что малыш пытается самостоятельно двигаться. Сейчас его движения не скоординированы, но в скором будущем он станет ловче и поползет. У деток, которых систематически выкладывают на живот, реже возникают колики или проходят в облегченной форме.

  Во время приступа можно попробовать облегчить малышу страдания. Для этого нагрейте на батарее или утюгом (умеренно) салфетку и положите ее на животик. Хорошо помогают купания в теплой водичке, крошка с удовольствием поплещется в ванночке, станет спокойнее. Если под рукой нет никаких подручных средств, просто возьмите ребенка на руки, прижмите его животик к себе и поносите. Тепло вашего тела согреет и успокоит его

 Простой, но эффективный способ – массаж живота. Легкими, круговыми движениями массируйте животик, обязательно по часовой стрелке. Сделайте после массажа легкую зарядку: сгибайте ножки в коленях и прижимайте их к животу. Чередуйте левую с правой, затем повторите упражнение двумя ногами одновременно.

 Сегодня в аптеках продается множество средств по борьбе с коликами. Это могут быть капли, чаи, настои. В домашних условиях можно приготовить укропную водичку. Если вы перепробовали все вышеперечисленные меры, а улучшения так и не наступило, обратитесь за помощью к педиатру. Возможно проблема кроется глубже.

|  |
| --- |
|  |

**Как поставить клизму ребёнку** Проведение любой процедуры ребёнку вызывает у родителей определённые сложности, особенно, если ребёнок грудной и, уж тем более, новорожденный. К примеру, нередко возникают вопросы, если нужно поставить ребёнку клизму.

 Различают очистительную и лекарственную клизмы. Каждая имеет свои показания и особенности выполнения. Так, **очистительную** **клизму** применяют при задержке кала или запоре, подготовке к исследованиям брюшной полости, а также за 40 минут до **лекарственной клизмы**. Последнюю актуально применять при воспалительном процессе в толстой кишке, а также если невозможно или нежелательно вводить лекарство ребёнку через рот.

 Клизму можно ставить новорожденным и грудным детям. Обычно очистительную клизму делают новорожденным, которых вскармливают искусственно. Именно искусственники часто страдают запорами. Применение лекарственной клизмы новорожденным и грудным детям показано и при упорных [срыгиваниях](http://i-child.ru/srygivanie-u-novorozhdennyh-norma-ili-patologiya.html), эффективно при необходимости использования бактериофагов.

**До того, как поставить клизму ребёнку, необходимо подготовить:**

грушевидный баллон с мягким наконечником;

раствор для клизмы;

термометр для измерения температуры раствора;

ёмкость для отмеривания жидкости;

пелёнки;

подгузник;

вазелиновое масло для смазывания наконечника баллона (клизмы).

**Баллон**  (клизмы, спринцовки) имеют разную вместительность: самый маленький №1 (30 мл), самый большой №6. Объём очистительной клизмы новорожденному и грудному ребёнку до 3 месяцев составляет 25-30 мл. Начиная с 4 месяцев и до 2-х лет добавляют по 10 мл на каждый месяц жизни. Объём лекарственной клизмы детям до года составляет не более 15-30 мл.

**Раствор** Для очистительной клизмы грудному ребёнку используют раствор хлорида натрия или кипячёную воду температурой 26-30 градусов, а детям постарше температурой в 24 градуса. Для мягкого устранения запора в воду добавляют глицерин, а также иногда вместо воды используют подсолнечное, вазелиновое или оливковое масло температурой 37-38 градусов. Раствор для лекарственной клизмы нужно подогреть до 36-37 градусов. Эффект от клизмы с растительным маслом нужно ожидать через 8-10 часов, с водой - в течение нескольких минут.

**Выполнение процедуры** Подготовившись к процедуре, можно приступать к её выполнению. Клизма младенцу ставится так:

1.Набирают в баллон жидкость и смазывают его наконечник вазелиновым маслом;

2.Ребёнка до 6 месяцев кладут на спину и поднимают ноги, старше 6 месяцев - на левый бок и приводят ноги к животу;

3.Правой рукой берут баллон (клизму) и сжимают его, удаляя воздух;

4.Левой рукой разводят ягодицы и без усилий вводят наконечник в прямую кишку на 3-4 см (для очистительной клизмы). Вводят наконечник сначала по направлению к пупку, а после преодоления сопротивления ануса - параллельно копчику;

5.Выпускают жидкость и извлекают баллон, не разжимая его;

6.Сжимают ягодицы не несколько минут.

7.После опорожнения кишечника ребёнка подмывают. А после лекарственной клизмы желательно, чтобы малыш находился горизонтально не менее получаса.

До того, как делать клизму новорожденному, грудному или ребёнку постарше, необходимо проконсультироваться с врачом. Не стоит часто прибегать к данной процедуре, а также назначать её самостоятельно.

**Как поставить газоотводную трубку новорожденному -**

**В**  первые месяцы жизни у [новорожденных](http://novorozhdennyj.ru/category/yhod_za_novoroshdennim/) еще не сформированы функции пищеварения и желудочно-кишечного тракта. Из-за особенностей анатомического строения затруднено отхождение скопившихся газов. А скапливается их достаточное количество! Если малыш неправильно захватывает грудь или кушает из бутылочки, пузырьки воздуха скапливаются в кишечнике, вспучиваются и причиняют крохе значительный дискомфорт.

Необходимо помочь крохе освободиться от скопившихся газиков.
Для этих целей создана специальная газоотводная трубка для новорожденных. Мягкая трубочка из нетоксичного материала. При температуре тела происходит смягчение материала. Длина 18-22 см. Диаметр 2,5-3 мм. Конец, который вводится в анальное отверстие, закруглен. Существуют номера трубочек. Вам потребуется 16 или 17 номер.

**Как же используется газоотводная трубка для новорожденных?** Вначале следует ее прокипятить. После этого дать остыть, смазать закругленное отверстие вазелином, прокипяченным растительным маслом, детским кремом и ввести в задний проход. Кроха при этом должен лежать на боку, а его ножки плотно подогнуты к животику.

**Если ребенок совсем маленький, то он лежит на спинке**. Осторожно, вращательными движениями газоотводную трубку введите в анальное отверстие и оставьте на 5 минут. Немного покрутите вставленной трубкой в попке малыша. Трубочку нужно обязательно придерживать. После отхождения газов или каловых масс подмойте ребенка, вымойте трубочку. В среднем на отхождение кала требуется 10 минут. Если вы не уверены, что поймете, отошли газы или нет, опустите один конец в тазик с водой. Если пойдут пузыри, значит, газы отошли.

**Повторное использование газоотводной трубки для новорожденных допускается не ранее чем через 3-4 часа**.

**Рецепт приготовления укропной воды -** -Возьмите семена укропа 1 столовую ложку и заварите в1 стакане кипятка в течение часа. Процедите и дайте, чтобы укропная вода остыла.

Если у Вас есть семена фенхеля , то они вполне могут подойти вместо укропа (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка настоять в течении 1 часа). Не забывайте, что **укропная вода** может дать аллергическую реакцию. Не превышайте дозировку. Обычно **укропная вода** принимается по 1-2 чайные ложки 3 раза в день. Обязательно посоветуйтесь с врачом, он может прописать более простой метод лечения, например, препарат Плантекс.

*Информационое обеспечение.
1. Телефон детской поликлиники - 2-28-71
2. Телефон врача педиатра 2-28-71
3. Телефон медицинской сестры врача педиатра 2-28-71
4. Телефон врача-гинеколога -, 2-32-58,31-217*

*5. Телефон отделения скорой помощи 03, 31-202*