

# Малыш

## детский магазин

### Гид по уходу за новорождённым: проверенные советы от экспертов

Рождение малыша — это счастье, но и большая ответственность. Чтобы помочь молодым родителям, мы собрали полное руководство по уходу за новорождённым с рекомендациями педиатров и полезными товарами с сайта <https://malyish.ru>.

#### 1. Ежедневный уход за кожей

Кожа младенца очень нежная и требует особого внимания.

Что делать:

Утренний туалет

- Умывайте личико ватным диском, смоченным в кипячёной воде.
- Очищайте глазки от внешнего уголка к внутреннему (отдельным тампоном для каждого глаза).

Обработка пупочной ранки (пока она не заживёт):

1. Капните перекись водорода 3%.
2. Удалите корочки ватной палочкой.
3. Смажьте зелёной или хлоргексидином.

Совет педиатра:

«Не используйте спиртовые растворы — они пересушивают кожу» — доктор Комаровский.

#### 2. Купание

Основные правила:

- Температура воды — 36-37°C (проверяйте термометром).
- Время купания — 5-10 минут, перед сном.
- Детское мыло — используйте 1-2 раза в неделю.

Что купить:

- Ванночка с горкой или гамаком
- Мягкое полотенце с капюшоном
- Термометр для воды

Важно:

«Не добавляйте марганцовку — она сушит кожу. Лучше использовать отвар ромашки» — советует дерматолог Анна Левина.

#### 3. Смена подгузников

Как избежать опрелостей:

1. Меняйте подгузник каждые 2-3 часа.
2. Подмывайте малыша тёплой водой (не только салфетками!).

# Малыш

## детский магазин

3. Наносите крем под подгузник или присыпку.

### 4. Кормление

Грудное вскармливание:

- Кормите по требованию, но не реже чем каждые 2-3 часа.
- Следите за правильным прикладыванием (чтобы не было трещин).

Искусственное вскармливание:

- Строго соблюдайте дозировку смеси.
- Стерилизуйте бутылочки перед каждым использованием.

### 5. Сон новорождённого

Как организовать безопасный сон:

- Поза: только на спине (не на животе!).
- Кроватка: жёсткий матрас, без подушек и бортиков.
- Температура в комнате: 20-22°C.

Экспертное мнение:

«Перегрев опаснее переохлаждения! Не кутайте ребёнка» — доктор Комаровский.

### 6. Прогулки

Правила:

- Первая прогулка — 5-10 минут (постепенно увеличивайте время).
- Одежда по погоде: на один слой больше, чем у взрослого.

### 7. Тревожные симптомы

Когда срочно к врачу:

- Температура выше 38°C
- Отказ от еды более 3-4 часов
- Необычный цвет кожи (желтуха, бледность)

### Главные правила ухода

1. Гигиена — но без фанатизма (не пересушивайте кожу).
2. Кормление — по требованию, но с режимом.
3. Сон — безопасная поза и прохладный воздух.

P.S. Статья составлена на основе рекомендаций педиатров и отзывов реальных мам.

[Пишите Вашему персональному менеджеру по онлайн-покупкам ↗](#)

➡ <https://t.me/+79189715105>

➡ <https://wa.me/79189715105>