

Вітамін Д та препарат заліза

Дітям, народженим з малою масою тіла, призначають **вітамін Д** для профілактики рахіту, а для попередження анемії — препарати **заліза**.



Сон на спині: запобігання синдрому раптової дитячої смерті (СРДС)

Хоча і дуже рідко, але трапляється, що діти перших місяців життя раптово помирають у своїх колисках під час сну. Причини цього явища (синдром раптової дитячої смерті, СРДС) до кінця невідомі, але є рекомендації, що допомагають знизити ризик нещастя:

- дитину слід **вкладати спати тільки на спину**;
- **температура кімнати**, де спить дитина, має бути **20°C – 22°C**;
- **не слід занадто тепло закутувати дитину** ;
- **не курити** у квартирі, особливо у кімнаті дитини.
- **ліжко дитини** має стояти **в кімнаті батьків і бути безпечним**. Матрац — **рівний, твердий**, щільно прилягає до стінок ліжка. **Не кладіть** ніяких іграшок, предметів одягу, подушок у ліжко дитини. **Не можна** використовувати об'ємні, пухкі ковдри.

Коли дитина не спить, кладайте її на живіт, гладьте, робіть легкий масаж спинки. Діти люблять, коли їх пестять та граються з ними.



Прогулянки, ігри, музика

Невеликі прогулянки принесуть вашому малюку задоволення. Нове середовище, нові запахи та рухи корисні для його розвитку. Гуляти з дитиною можна в контакті шкіра-до-шкіри за методом кенгуру.

Маленькі діти люблять, коли з ними **грають**. Так вони вчаться впізнавати предмети, свої рухи та відчуття. Пропонуйте дитині яскраві безпечні іграшки.

Частіше **розмовляйте** з вашим малюком, коли він не спить. Ваш голос та інтонації заспокоюють маля та надають йому впевненості.

Вдень можна включити для дитини запис класичної **музики** (наприклад, твори Моцарта). Це корисно для розвитку та росту дитини.



Загрозливі симптоми

Важливо! Негайно зверніться за медичною допомогою, якщо:

- **дитина відмовляється їсти**
- **дитина виглядає хворою**
- **у дитини лихоманка або, навпаки, дитина видається дуже холодною**
- **у дитини прискорене дихання**
- **у дитини судоми**
- **ви не можете розбудити дитину.**
- **ступні ніг та долоньки дитини жовті.**

Швидка допомога **103**
Телефон відділення _____
Телефон невідкладної допомоги _____

Час додому!



Виписка з дитиною на методі кенгуру

Корисні поради

Метод кенгуру вдома

Обов'язково **продовжуйте** вдома доглядати за дитиною за методом **кенгуру**.

Постійний безперервний контакт шкіра-до-шкіри з матір'ю або будь-яким родичем допоможе вашій дитині краще набирати вагу та сприятиме фізичному та психологічному здоров'ю.

Вашій дитині потрібне тепло!

Важливо, щоб маля не переохолоджувалось та не перегрівалось.

Протягом першого тижня вдома міряйте **температуру** дитині **2 рази на добу**, вранці і ввечері. Температура тіла дитини повинна бути в межах **36.5–37.5°C**.

Якщо температура знижена, або ніжки дитини холодні, зігрійте маля у себе на грудях у контакті шкіра-до-шкіри.

Підтримуйте температуру у кімнаті 20–22°C.



Купання дитини

Не слід купати вашу дитину кожного дня — можливе переохолодження. Достатньо звичайних гігієнічних процедур. Якщо ж готуетесь до купання, упевніться, щоб температура в кімнаті була не нижче 25°C.

Після купання негайно загорніть дитину у великий попередньо підігрітий рушник, обсушіть та швидко **покладіть її у контакт шкіра-до-шкіри**. Якщо маля захоче, зразу ж дайте груди.

Одяг вашої дитини

Вдягайте вашу дитину у теплий одяг: шапочку, шкарпетки, сорочку та повзунки. Одяг не повинен заважати вільним рухам дитини.



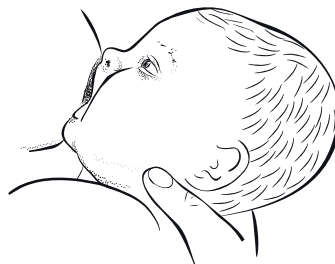
Грудне вигодовування

Ваша дитина вже навчилась смоктати молоко з грудей. Важливо, щоб маля прикладалося до грудей вдень і вночі на його вимогу, **щонайменше 8-12 разів** на добу.

Якщо Ви хочете упевнитися, що дитина висмоктує достатньо молока, досить подивитися на кількість сечовипускань та випорожнень. Якщо дитина мочиться більше 6-8 разів на добу та випорожнюється принаймні 3 рази на добу протягом першого місяця, а також росте і набирає вагу — це означає, що дитина вживає достатньо молока.

Протягом перших 6 місяців, крім грудного молока, **дитина не потребує ніякої іншої їжі або рідини** — навіть у спеку.

Продовжуйте грудне вигодовування **до 2-х років** та більше, це важливо для здоров'я та розвитку вашої дитини.



На малюнку: правильне прикладання дитини до грудей

Зважування

Протягом першого тижня після виписки дитину зважують кожного дня. Отриманий результат наносять на графік фізичного розвитку.

Потім ще протягом місяця дитину зважують один раз на тиждень, а надалі — один раз на місяць.

Пам'ятайте!

Ретельно мийте руки з милом перед кожним контактом з дитиною!



Імунізація

Важливо, щоб вашій дитині були зроблені **щеплення** проти туберкульозу та гепатиту В перед випискою.

Щепленням підлягають усі новонароджені, які не мають протипоказань.

Після виписки зі стаціонару ваш дільничний педіатр детальніше розповість про інші обов'язкові щеплення для дитини.

Телефон відділення _____

Телефон групи підтримки _____