

Содержание

Введение	9
До рождения малыша	12
Глава 1	
Новорожденный.....	19
Перемены в жизни малыша.....	24
Как выглядит новорожденный.....	26
Возможные физиологические состояния новорожденного.....	31
Необходимые при рождении обследования и манипуляции	42
Мир новорожденного.....	51
Глава 2	
Уход за новорожденным.....	59
Экскременты.....	68
Подгузники и другие предметы первой необходимости	72
Выбираем тип подгузников.....	77
Как поменять подгузник.....	80
Обтирание.....	84
Купание в ванне.....	89
Уход за кожей.....	93
Сон.....	98

Почему малыш плачет	107
Непитательное сосание	111
Одежда и обувь для малыша	114
Список необходимой одежды	122
Организация присмотра за ребенком	124
Няня	137

Глава 3

Кормление	143
Грудное и искусственное вскармливание: за и против	146
Основы грудного вскармливания	154
Кормящая мама: что же нужно ей?	177
Позы для кормления	182
Отлучение от груди	188
Искусственное вскармливание. Основы	192
Приготовление смеси	200
Кормим из бутылочки	202
Отлучение от бутылочки	204
Отрыжка и срыгивания	206
Введение прикорма	209
Готовим домашнее детское питание	224

Глава 4

Безопасность малыша	233
Безопасный дом	235
Автомобильные кресла	251
Путешествия	261

Глава 5

Развитие малыша	267
Игрушки первого года	282
Гимнастика	288

Глава 6

Медицинское обслуживание	293
Индекс симптомов	316
Акне (новорожденных)	317
Анафилактический шок	319
Астма и бронхиолит	322
Атопический дерматит	326
Гастроэзофагеальный рефлюкс и гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (кислотный рефлюкс, срыгивание)	330
Глухота	334
Грипп	338
Диарея	341
Запор	345
Зубы	348
Импетиго	351
Инородные тела в дыхательных путях	354
Инфекции мочевыводящих путей	357
Коклюш	360
Колики	363
Конъюнктивит	368
Косоглазие	371
Круп	373
Менингит	376
Обезвоживание	379
Отравление ядовитыми веществами	382
Отиты	385
Пеленочный дерматит	389
Пищевые аллергии	392
Пищевое отравление	396
Плоская голова	398

Пневмония.....	402
Потница/солнечные ожоги.....	405
Проблемы с дыханием/остановка сердца.....	409
Простуда и кашель.....	415
Рвота.....	419
Розеола.....	423
Себорейный дерматит.....	426
Синдром внезапной детской смерти.....	429
Стоматит.....	433
Судороги.....	435
Тепловой удар.....	439
Травмы головы.....	442
Укусы.....	445

Введение

Становясь родителем, испытываешь ни с чем не сравнимые эмоции. На мой взгляд, рождение ребенка — едва ли не самое значимое событие в жизни. И одно из самых непростых. Эта книга поможет вам справиться с новыми обязанностями тогда, когда помощь вам, пожалуй, нужна больше всего: в первый год после появления на свет малыша. Изучив всю собранную здесь информацию, заручившись поддержкой и вооружившись необходимыми знаниями, вы сможете заботиться о новорожденном с полной уверенностью в своих силах.

Сегодня многие новоиспеченные мамы не задерживаются в роддомах надолго. Медперсонал не в состоянии посвятить их во все аспекты ухода за новорожденным, и даже после занятий на специальных

курсах молодые родители толком не понимают, как обеспечить малышу безопасность и избежать проблем со здоровьем.

За годы педиатрической практики я заметила, что у молодых родителей в большинстве случаев довольно стандартный список вопросов. Их беспокоят как простые бытовые задачи, например купание и организация безопасного пространства, так и более сложные темы: подбор няни, закономерности развития ребенка и помощь при тех или иных заболеваниях. Недавно я стала бабушкой, что сподвигло меня углубиться в изучение науки и искусства родительства. Я внимательно проанализировала основные вопросы молодых родителей (в том числе моих собственных повзрослевших детей), обратилась к знаниям ведущих экспертов и свела воедино все, что может пригодиться вам в этот чудесный и такой волнительный первый год.

Это уже пятое издание книги, в основу которого, в удобочитаемой и практически применимой форме, положен весь полезный материал из первых четырех. Здесь по-прежнему имеются подробные инструкции по уходу и кормлению новорожденных, а также самые актуальные сведения по широкому спектру тем — от грудного вскармливания и организации сна до введения прикорма, выбора первых игрушек и путешествий с малышом. Впервые в книге затронут такой спорный вопрос, как вакцинация и профилактика заболеваний; добавлены также данные по питанию и ссылки на ресурсы, которые помогут

занятым молодым родителям справиться с новой для них ролью.

Первый год жизни малыша станет для вас проверкой на прочность и в то же время принесет безграничное счастье. Надеюсь, эта книга поможет вам преодолеть все возникающие трудности и получить удовольствие от общения с новым членом семьи.

Handwritten signature of Paula Kelly in a cursive script.

Доктор Паула Келли

До рождения малыша

Перед появлением малыша на свет вам предстоит сделать многое: выбрать имя, подготовить детскую, купить необходимые вещи. Однако особую значимость имеет то, о чем я расскажу ниже, ведь от этого напрямую зависит благополучие вашего ребенка — и вас самих — как до его рождения, так и после.

Забота о маме

Врожденные патологии — основная причина детской смертности. Если вы будете заботиться о себе на протяжении всей беременности, вы сможете предотвратить их развитие. Вот что нужно делать:

- ✓ Полноценно питайтесь. Старайтесь включать в рацион рекомендованное количество продуктов из пяти основных групп. Максимально разнообразьте свое меню. Выпивайте не менее 2 л воды в день. При физических нагрузках или в жаркое время года вам может потребоваться больше жидкости. Овощи и фрукты тоже восполняют запасы воды в организме. Употребляйте меньше соли. Проконсультируйтесь со своим врачом, нужно ли вам принимать витамины для беременных, чтобы обеспечить организму необходимые питательные вещества, минералы и витамины, в особенности кальций, железо и фолиевую кислоту (витамин группы В, который снижает риск

расщепления позвоночника и других врожденных патологий). Возможно, вам придется добавить в рацион омега-3 жирные кислоты и витамин D, чтобы у малыша полноценно развивались мозг и зрение, формировались крепкие кости и зубы. Исключите рыбу с высоким содержанием ртути, а также сырую рыбу, сахарин, непастеризованное молоко и сыры, колбасы. Постарайтесь также ограничить употребление кофеина.

- ✓ Проходите регулярные обследования, сдавайте анализы крови и не пропускайте рекомендованные УЗИ. Врач будет следить за вашим весом и давлением, проверит вас на диабет, а ближе к концу беременности — на наличие стрептококка группы В. Именно эти бактерии являются самой частой причиной развития инфекций мозга и крови у новорожденных. Прием антибиотиков во время беременности поможет предотвратить заражение ребенка.
- ✓ Удостоверьтесь в том, что вам сделаны все необходимые прививки, особенно прививка от краснухи. Заражение этой болезнью на ранних сроках беременности может вызвать серьезные проблемы с сердцем, зрением и слухом у малыша. Прививка КДС (коклюш, дифтерия, столбняк) рекомендована в третьем триместре. Коклюш — очень тяжелое заболевание для новорожденного, а вакцинация матери обеспечит ему защиту.

- ✓ Сообщайте врачу обо всех болезнях, перенесенных вами во время беременности, в том числе об инфекционной эритеме (парвовирус В19), ветряной оспе, цитомегаловирусе (ЦМВ). Эти вирусы могут вызвать серьезные нарушения в развитии плода.
- ✓ Обеспечьте себе регулярную физическую нагрузку. Уточните у вашего лечащего врача, какие упражнения и в каких объемах для вас допустимы.
- ✓ Исключите алкоголь, сигареты и наркотики. Все это может пагубно сказаться на физическом и эмоциональном развитии ребенка. Прием любых лекарств также должен быть согласован с врачом.
- ✓ Избегайте вредных факторов окружающей среды:
 - ✓ не контактируйте с химикатами, которые могут присутствовать на промышленных предприятиях или входить в состав бытовой химии;
 - ✓ не пейте воду, содержащую пестициды и свинец;
 - ✓ не трогайте кошачьи лотки и экскременты грызунов. Через фекалии животных могут передаваться такие болезни, как токсоплазмоз и лимфоцитарный хориоменингит, который может привести не только к нарушениям развития плода, но и к выкидышу;

- ✓ откажитесь от посещения солярия;
 - ✓ не принимайте горячие ванны без консультации с лечащим врачом;
 - ✓ специалисты продолжают изучать влияние радиоволн и излучения от мобильных устройств и Wi-Fi. Пока что исследователи не пришли к единому мнению, но осторожность не помешает. Конечно, вы можете использовать ноутбук, сотовый телефон и другие мобильные устройства, но старайтесь не держать их вблизи от себя без особой необходимости;
 - ✓ и главное — не забывайте про ремень безопасности.
- ✓ Выясните, чем болели ваши родственники.

Выбор роддома

Выбирая врача и роддом, не стесняйтесь задавать вопросы о политике и правилах медучреждения. Зная, чего ждать, вы будете спокойнее и лучше подготовитесь к рождению малыша. Узнайте, возможно ли совместное пребывание в палате с ребенком, прикладывают ли малыша к груди сразу после рождения, помогают ли наладить грудное вскармливание и т. п. Выясните, есть ли в роддоме отделение реанимации новорожденных. Конечно, вероятность каких-либо осложнений невелика, но вы должны быть уверены, что в случае экстренной операции кесарева сечения или преждевременных родов врачи смогут оказать вам и ребенку необходимую

медицинскую помощь. Выбирайте роддом, где о вас с малышом позаботятся наилучшим образом.

Некоторые женщины составляют подробный план родов, в котором указывают все свои пожелания и ожидания. Обсудите такую возможность с врачом.

Выбор врача для новорожденного

Ближе к концу беременности стоит задуматься о выборе педиатра, если имеется такая возможность. Вам предстоит довольно часто видаться с этим врачом в первый год жизни малыша, так что очень важно подойти к выбору со всей ответственностью.

- ✓ Возможно, вам потребуется помощь в уходе за малышом: в налаживании грудного вскармливания, купании, укачивании и т. п.
- ✓ Не лишней может оказаться помощь по хозяйству: уборка дома, приготовление еды, стирка.
- ✓ Вероятно, вам понадобится водитель, чтобы возить вас в поликлинику, магазин, аптеку и т. п.
- ✓ Ну и, наконец, у вас должен быть кто-то, с кем можно просто поговорить.

Обращайтесь за помощью, если она вам нужна. Сейчас не время скромничать. Если кто-то искренне предлагает помощь — готов посидеть с малышом, чтобы вы сходили в душ или съездили в магазин, — не отказывайтесь!

Если ваш малыш родился раньше срока или с какими-либо проблемами со здоровьем, например с желтухой, изучите особенности ухода за ним.

Быт с малышом

Обязательно закупите или возьмите у знакомых и родственников максимум необходимых вещей для малыша до его рождения, ведь ходить с новорожденным по магазинам — сомнительное развлечение.

В этой книге вы найдете множество советов, которые помогут вам сделать взвешенный выбор и подготовиться к новой жизни. Я расскажу о разных типах подгузников, о том, какую одежду выбрать для малыша, также вы прочтете о важных аспектах покупки техники и крупногабаритных вещей для ребенка, в том числе автомобильного кресла и коляски.

Глава 1

Новорожденный

Если ребенок у вас первый, то до его рождения вы наверняка посвятили немало времени изучению доступной информации о беременности и родах и, разумеется, тревожились о том, как пройдут схватки и потуги. Вам хотелось поскорее взять своего здорового малыша на руки. Воспоминания о беременности и родах сотрутся не скоро. (На самом деле со временем они лишь станут ярче и вы будете готовы во всех подробностях рассказывать о своих родах чуть ли не каждому внимающему вам собеседнику!) Однако вот малыш появляется на свет, и вы понимаете, что рождение — это не только окончание беременности, но и начало родительства.

В этот год многое для вашего ребенка случится впервые: первая улыбка, первый зуб, первое слово

и, возможно, первый шаг. Малышу потребуются все ваше внимание и забота, ведь осваивать новые умения очень непросто. Через год вы с удивлением поймете, как выросло и изменилось ваше чадо (за этот период с ним произойдут перемены более кардинальные, чем за всю оставшуюся жизнь), и будете гордиться тем, как выросли и чего достигли вы сами в роли родителя. Дети делают нашу жизнь совершенно непредсказуемой. Вы можете внезапно понадобиться малышу в любой момент: во время неспешного обеда, долгожданной ночи с супругом или столь желанного разговора с подругой, — и вы все бросите и пойдете к нему, причем с радостью. Мало что в жизни способно принести столько же удовлетворения, как забота о своем ребенке.

Вот к чему вы должны быть готовы как семья с появлением в доме новорожденного.

Родители

Давайте признаем, что с появлением в семье малыша у вас остается меньше свободного времени и меньше шансов вести спонтанную жизнь. Поход в кино или ресторан теперь возможны только после тщательного планирования. Ваша работа и уход за малышом будут выстраиваться вокруг его распорядка дня, а не вашего. И неизвестно, надолго ли вы сможете уходить из дома, ведь, переступив порог без малыша на руках, вы обнаружите, что все ваши помыслы устремлены к нему.

Ребенок — испытание для ваших отношений с супругом, особенно если это первенец. Вам обоим может

казаться, что вы целыми днями (и ночами) только и делаете, что меняете подгузники, кормите, укачиваете и носите его столбиком. У вас может возникнуть чувство, что связь между вами теряется. Вероятно, ваш супруг даже начнет ревновать вас к малышу. Помните: к новой роли родителя надо привыкнуть. На это нужно время. Позже вы сумеете наладить отношения. Главное не бросать друг друга в такой сложный момент.

Если вы родитель-одиночка, поначалу вам может быть очень трудно. Вы наверняка будете на грани, ведь жизнь в этой новой роли родителя кажется намного сложнее, когда не с кем разделить бытовые задачи, поделиться горестями и радостями. Обязательно соберите команду поддержки. Пусть друзья и родственники изредка подменяют вас или хотя бы дают дельные советы. Так вам будет легче. Попробуйте найти группу матерей-одиночек в интернете.

Мать

Перепады настроения в первые недели жизни малыша свойственны обоим родителям, но мамы страдают от них гораздо сильнее. Недосып, гормональный сбой и огромная нагрузка могут даже спровоцировать приступы депрессии.

В ряде случаев такие перепады настроения проходят через пару недель после рождения (их еще называют послеродовой депрессией). Правильное питание, постепенное возвращение физических нагрузок и сон вместе с малышом, как правило, помогают наладить

самочувствие. А благодаря поддержке родных, друзей и супруга депрессия исчезает бесследно.

Однако порой перепады настроения оказываются столь сильными и продолжительными, что может понадобиться медицинская помощь. Подобные расстройства называют послеродовым психозом. Если вас или ваших родных беспокоит ваше эмоциональное состояние, обратитесь к врачу.

Отец

Хотя новоиспеченного отца и не затрагивают те гормональные и физические изменения, что выпадают на долю молодой мамы, его эмоциональное состояние также сложно назвать стабильным. Замешательство, раздвоение чувств, страх, депрессия — все это может сопутствовать новой роли, наряду с огромной любовью к малышу. Так что молодому папе тоже не помешает поддержка семьи, друзей и супруги.

Старшие дети

Если у вас есть старшие дети, они могут сложно воспринять появление в семье малыша, как бы хорошо вы ни подготовили их к этому. Дети помладше могут снова начать просить грудь, сосать палец или писаться. Есть вероятность возникновения проблем со сном. Подобные откаты нормальны, старший ребенок просто пытается таким образом вернуть себе родительское внимание и любовь, которых, как ему кажется, он лишился с появлением младенца. Постарайтесь каждый день

проводить со старшим больше времени наедине. Будьте внимательны к чувствам своих детей и переменам в вашей семье. Расскажите ребенку, как здорово быть старшим, ведь он может сам выбирать, что есть на завтрак, самостоятельно гулять в парке и заводить друзей.

Сегодня многие родители не придерживаются традиционной модели семьи, в которой родители женаты, папа работает, а мама остается дома с ребенком. Все чаще женщины довольно быстро выходят на работу после декретного отпуска, и все больше отцов решают заниматься воспитанием ребенка и сидеть дома. Одинокие мужчины и женщины, желая познать радости родительства, усыновляют детей. Зачастую женщины решаются воспитывать ребенка самостоятельно, а одинокие мужчины находят суррогатную мать для своего будущего малыша. Немало семей, в которых под одной крышей живут дети от разных браков. Нередко малыши рождаются с особенностями развития: недоношенными, с синдромом алкогольной или наркотической зависимости или серьезными генетическими отклонениями, например синдромом Дауна или расщепленным небом. Но какой бы ни была семья и малыш, каждый родитель имеет право на заботливое и уважительное отношение к новорожденному со стороны общества.

Перемены в жизни малыша

Конечно, родители вынуждены многое поменять после рождения ребенка, но и ребенку приходится адаптироваться к жизни за пределами уютной материнской утробы. Любые роды — огромная нагрузка на организм малыша. Неслучайно почти все новорожденные впадают в глубокий долгий сон (почти на 6 часов).

Но это не единственные изменения, которые ожидают малыша после рождения.

- ✓ При рождении ребенок в среднем весит 2,7–3,6 кг и имеет рост 45,7–55,9 см. За первые несколько дней малыш теряет около 10% веса, но уже через неделю набирает его обратно.
- ✓ В утробе ребенок получает все питательные вещества через пуповину. Ему не приходится глотать, чтобы утолить голод. По правде говоря, он даже не знает, что такое голод! После рождения сглатывание становится рефлексом, а малыш узнаёт, что такое голод и что нужно делать, чтобы его утолить.
- ✓ До рождения ребенок не дышит. Он получает кислород через кровь матери. После рождения его кровотоки замедленные, а дыхание нестабильное и поверхностное (хотя пульс может достигать 120 ударов в минуту). Малыш хрюкает, вздыхает, икает и чихает. Это не значит, что

ребенок простужен, таким способом он просто прочищает дыхательные пути от слизи.

- ✓ В утробе амниотическая жидкость сохраняет постоянную комфортную для ребенка температуру. После рождения температура его тела резко падает. Чтобы согреть малыша, врачи кладут его маме на живот и укрывают простышкой или одеялом (либо помещают под специальную лампу).
- ✓ В утробе окружающая малыша жидкость, ткани и звук кровотока матери приглушают свет и внешние звуки. Новорожденному мир кажется очень громким и ярким. До рождения график сна и бодрствования малыша подчинялся только внутренним ритмам, а не смене дня и ночи.
- ✓ В утробе ребенка всегда укачивали и успокаивали мамины движения. После рождения ему приходится «напоминать» взрослым об этих движениях. (Вот почему расплакавшегося малыша можно успокоить легкими покачиваниями.)

Неудивительно, что в первые недели жизни новорожденные почти все время спят и адаптируются к новому окружению и своим новым возможностям, — ведь все вокруг них так сильно изменилось.

Как выглядит новорожденный

Вопреки распространенному мнению, не все новорожденные симпатичны. Напротив, большинство из них производят довольно странное впечатление. Давайте посмотрим, как выглядят малыши, появившись на свет.

Голова, волосы и шея

Голова новорожденного непропорционально велика в сравнении с его телом (примерно $\frac{1}{4}$ от общей длины), при этом ребенок еще не умеет ее держать, так как не способен контролировать работу мышц шеи. Его шея короткая, в складочках. Голова может быть неровной и немного заостренной (это связано с тем, что кости черепа сдвигаются, чтобы облегчить прохождение по родовым путям). Голова приобретает округлую форму через несколько дней после рождения. Два мягких участка на границе черепных костей, так называемые «роднички», защищены прочной мембраной (благодаря им мозг может увеличиваться в размерах). Педиатр будет следить за развитием мозга и размером желудочков (полостей, содержащих ликвор), фиксируя объем головы малыша (так же как его рост и вес). Лобный родничок, находящийся на макушке ближе ко лбу, закрывается к полутора-двум годам. Затылочный родничок, или малый, который расположен ближе к затылку, закрывается к 6 месяцам.

Невозможно предугадать, насколько волосатым родится малыш. Некоторые дети рождаются

с полноценной шевелюрой и сохраняют ее впоследствии. Другие появляются на свет совсем без волос или с редкими волосами, которые полностью выпадают, а потом, где-то через 6 недель, отрастают, но совершенно другого цвета. У третьих череп после рождения морщинистый, а у четвертых на голове могут быть корочки (так называемый «себорейный дерматит новорожденных»).

Лицо

Глаза новорожденного зачастую покрасневшие и опухшие, с лопнувшими сосудиками. Причиной тому может быть давление, которое оказывается на голову малыша при родах, или капли, которые капают детям сразу после рождения для предотвращения возможного воспаления. Глаза у светлокотжих малышей, как правило, серо-голубого цвета, а темнокожие дети обычно рождаются с карими глазами. Свой постоянный цвет глаза малыша приобретут не раньше чем через полгода. Некоторые малыши способны плакать сразу после рождения, но у большинства слезные каналы открываются только через 6 недель.

Нос у новорожденных плоский и широкий. В течение первых 5 месяцев малыш дышит преимущественно носом.

Иногда дети рождаются с так называемыми «пренатальными» зубами. Они могут помешать налаживанию грудного вскармливания, поэтому есть вероятность, что педиатр или стоматолог порекомендуют

вам удалить их. На губах новорожденного могут быть трещинки, вызванные внутриутробным сосанием. Они не причиняют малышу боли. Также встречаются новорожденные с белым пятнышком в центре нёба, так называемой «жемчужиной Эпштейна», которое, как правило, пропадает через несколько недель.

Обычно у новорожденных пухлые щеки и почти совсем нет подбородка.

Кожа и ногти

Кожа новорожденного испещрена морщинками, а через несколько дней после родов может стать сухой на вид и начать шелушиться. Тело бывает покрыто первородной смазкой — белой воскообразной массой, которая облегчала прохождение ребенка по родовым путям. У малыша может сохраниться пушок — мягкие волосики на плечах, спине и щечках. Он пропадает через несколько дней.

Цвет кожи обычно меняется в течение первых дней и может варьироваться от синевато-фиолетового и розового до сероватого. У малышей, чьи родители родом из Африки, Азии и Средиземноморских стран, светлая при рождении кожа постепенно становится более смуглой. Синеватый цвет губ, десен или кожи вокруг рта может свидетельствовать о недостатке кислорода в этих тканях, на что врачи должны обратить особое внимание.

Ногти у новорожденных обычно острые и длинные, растут быстро и могут оставлять царапины на лице малыша, поскольку он плохо контролирует

движения своих рук. (На с. 97 см. рекомендации по стрижке ногтей.)

Тело

Тело новорожденного как бы свернуто калачиком, живот у него большой, а плечи узкие. Сразу после рождения пуповину закрепляют металлическим или пластиковым зажимом и обрезают. Зажим останавливает кровь из пуповинных сосудов, его, как правило, убирают перед выпиской малыша из роддома. Оставшаяся ткань сама отпадает со временем. Педиатр или сотрудники роддома расскажут вам, как ухаживать за пупочной ранкой (см. подробнее на с. 93–94). Причем от вас не зависит, будет у малыша выпуклый пупок или, наоборот, «втянутый», — это индивидуальные особенности заживления тканей.

У новорожденных обоих полов соски и гениталии бывают припухшими, а из сосков даже может выделяться похожая на молоко субстанция, которую иногда называют «ведьминым молоком». У девочек может быть небольшое кровотечение или отделение слизи из вагины. Все это вызвано гормонами матери, которые первые несколько дней или недель остаются в крови малыша, а потом полностью выводятся из его организма.

Некоторые дети рождаются с лишними сосками (так называемые «дополнительные соски») или молочными железами, расположенными на животе ниже нормального уровня груди. Это не представляет угрозы здоровью. Позднее их можно будет удалить.

Руки

Руки новорожденного согнуты. Кисти, как правило, холодные; они сжаты в кулачки и могут казаться синюшными. Это связано с незрелой системой кровообращения. Запястья обычно пухлые, в складочках.

Ноги

Ноги новорожденного согнуты в коленях. Из-за незрелости системы кровообращения ступни малыша, как и кисти его рук, могут быть синюшными и иметь мраморный рисунок, а стопы казаться плоскими в связи с толстой жировой подушкой.



Возможные физиологические состояния новорожденного

Даже после самых благополучных и легких родов у малыша могут диагностировать одно из физиологических состояний, которые обычно проходят спустя некоторое время с помощью лечения или сами по себе.

Родимые пятна

Некоторые виды родимых пятен появляются сразу после рождения, некоторые — в первый месяц жизни малыша. Это довольно распространенное явление, оно не должно вызывать у вас беспокойства. В большинстве случаев родимые пятна исчезают или становятся бледнее к 5–6 годам.

Родинки

Это маленькие темно-коричневые или черные точки, которые могут проявиться сразу после рождения или чуть позже. Они могут быть плоскими или выпуклыми. В очень редких случаях у новорожденных наблюдаются действительно крупные родинки, которые стоит показать дерматологу. Родинки могут расти по мере роста ребенка, и, хотя они редко оказываются злокачественными, рекомендуется следить за их развитием и появлением новых на протяжении всей жизни.

Родимые пятна

Светло-коричневые пятна на коже не требуют врачебного вмешательства, но рекомендуется следить

за их состоянием, особенно если они слишком большие или их насчитывается больше 6 штук.

Гемангиомы (аномалия кровеносных сосудов)

- ✓ Плоские ангиомы — «лососевые» пятна, «пылающие» невусы, «поцелуи ангела» (если пятно расположено между глаз) или «кукусы аиста» (сзади на шее) — это плоские розовые или бледно-красные пятна, самый распространенный вид родových отметин. Обычно они находятся на веках или вокруг них, на лбу, переносице, на затылке или шее. Они могут темнеть в тот момент, когда малыш плачет или напрягается. Как правило, через несколько месяцев они бледнеют.
- ✓ Капиллярные гемангиомы («клубничные» невусы) — родимые пятна в виде выпуклых точек, незаметные при рождении и проявляющиеся в первые месяцы жизни. К 6 месяцам они довольно быстро увеличиваются в размерах, а потом постепенно уменьшаются и полностью исчезают к 5–6 годам.
- ✓ «Винные» пятна — темно-красные или фиолетовые пятна неправильной формы, которые могут побледнеть, но никогда не исчезают полностью. Обычно они возникают на коже вокруг глаз и на лбу и требуют наблюдения врача, поскольку со временем могут вызвать серьезные проблемы со здоровьем.

- ✓ Монгольское пятно — плоское пятно черного, серого, коричневого или синеватого цвета, возникающее на спине или ягодицах, характерно для новорожденных со смуглой кожей. Подобные пятна могут быть разного размера и, как правило, полностью исчезают к 5–6 годам. Иногда они очень похожи на синяки, но, в отличие от последних, появляются не вследствие удара или травмы.

Милиумы/Потница

- ✓ Милиумы — это недоразвитые или закупоренные протоки сальных желез, которые выглядят как белые или желтоватые точки на носу, щеках и подбородке. Со временем, в течение первых нескольких недель, они исчезают.
- ✓ Потница — еще одна разновидность сыпи, которая может проявляться в виде розовых прыщиков на лице или в складочках кожи. Если вы заметили у вашего малыша подобную сыпь, старайтесь чаще купать его в прохладной ванне или обтирать губкой, чтобы открыть закупоренные поры. Потница может возникнуть, если малышу слишком жарко в одежде, так что лучшая профилактика — следить, чтобы ребенок был сухим и не перегревался.

Сыпь новорожденных

В течение первых дней жизни у многих малышей развивается так называемая токсическая эритема — красные

пятнышки с желтовато-белым бугорком в центре. Как правило, они появляются на груди, спине и лице и проходят в течение нескольких дней без какого-либо лечения.

Не менее часто у новорожденных встречается неонатальный пустулярный меланоз: небольшие прыщички, которые засыхают и отваливаются, оставляя на коже следы. Эта особенность характерна для детей со смуглой кожей. Иногда сыпь может указывать на какую-либо инфекцию, поэтому следует обязательно проконсультироваться с врачом.

В целом кожа новорожденного имеет право быть сухой, шелушиться и даже трескаться в течение первых недель жизни. Со временем все нормализуется.

Желтуха новорожденных

У новорожденных нередко бывает желтуха. Это связано с тем, что печень еще не способна эффективно перерабатывать старые клетки крови (билирубин), в результате чего кожа и белки глаз приобретают желтоватый оттенок. Малыши рождаются с большим количеством красных кровяных телец и зачастую незрелой печенью, которая слишком медленно перерабатывает билирубин. (Билирубин, переработанный в печени, выводится через кал.) Как правило, желтуха новорожденных проходит тогда, когда печень начинает функционировать нормально (примерно через неделю после родов).

Если же желтуха проявилась в течение первых суток после рождения, возможно, это указывает на разные

группы крови у матери и ребенка. В этом случае необходимо врачебное вмешательство и лечение. В любом случае в роддоме вашего малыша будут внимательно осматривать на предмет желтухи. Обычно она распространяется сверху вниз, и чем ниже граница желтухи, тем выше уровень билирубина в организме ребенка.

Поскольку желтуха зачастую проявляется уже после выписки из роддома, приходящие на дом медсестра или педиатр должны осмотреть ребенка на предмет заболевания через несколько дней после рождения. В некоторых случаях необходимо сделать анализ крови для определения уровня билирубина. Как правило, никакого лечения не требуется. Родители просто должны следить за тем, чтобы малыш хорошо ел, писал и какал, и отмечать любые признаки ухудшения его состояния (например, изменение оттенка кожи и глаз, частые приступы крика на высоких тонах, излишнее возбуждение и плаксивость). Если желтуха сохраняется или усиливается, врачи могут предложить пройти фототерапию (лечение светом). Ее проводят с использованием синих ламп, световой спектр которых ускоряет расщепление билирубина. Малыша могут поместить непосредственно под синюю лампу или накрыть специальным «одеялом» со встроенными лампами. В редких и серьезных случаях желтухи при отсутствии должного лечения наблюдаются потеря слуха, задержка умственного развития и поведенческие проблемы.

Хотя, по данным исследований, у детей на грудном вскармливании чаще развивается желтуха, чем