

**Отделение социальной адаптации
несовершеннолетних и молодежи**

Время работы:

пн. с 9:00 до 18:00

вт.- пт. с 9:00 до 17:00

сб.- вс. - ВЫХОДНОЙ

обеденный перерыв с 13:00 до 14:00

Наш адрес:

628680,

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,
г. Мегион, ул. А.М. Кузьмина, д. 40, каб. 7

Телефон: 89048725188

E-mail: Megkcsn@admhmao.ru

Сайт учреждения: <http://gar86.tmweb.ru/>

Составитель: специалист по социальной работе отделения социальной адаптации несовершеннолетних и молодежи Васильченко О.С.

Источник:

Интернет-ресурсы «Советы молодым мамам»

<http://razvitie-krohi.ru/zdorove-rebenka/rasprostranennyye-bolezni-novorozhdennyih.html>

Тираж 20 экз., дата выпуска 15.04.2019г.



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Мегионский комплексный центр
социального обслуживания населения»

Отделение социальной адаптации несовершеннолетних и
молодежи

«ОСНОВНЫЕ СТРАХИ МОЛОДОЙ МАМЫ»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Мегион, 2019

Молодые мамочки!

Позади долгий период - беременности и роды. Ваш малыш лежит рядышком, а вы не можете избавиться от волнений и тревог. Ведь вам предстоит пеленать, кормить, ухаживать за малышом. Все ли вы сможете сделать правильно? Предлагаем вам ряд рекомендаций, которые помогут преодолеть ваши страхи и сомнения.

Опасение уронить грудничка

Конечно, бывает, что ребенок, оставленный без присмотра, падает. Поэтому не оставляйте лежать малыша на пеленальном столе или родительской кровати одного ни на минутку. Также не оставляйте грудного младенца одного в комнате, где находятся животные.

Пугает внешний вид новорожденного: желтоватый цвет кожи, мелкие белые прыщики на личике, густые черные волоски, растущие на его спинке. Успокойтесь, все эти проявления не опасны и скоро пройдут: волоски выпадут, прыщики исчезнут. Желтушка новорожденного также сойдет сама собой. Об этом вам скажет и ваш детский врач.

Малыш плачет?

Успокойтесь, детки часто плачут. Только так они могут сказать вам, что пора менять подгузник, хочется кушать, болит животик. Или попроситься «на ручки» к маме.

Боязнь избаловать малыша.

Многие опасаются лишней раз подержать грудничка на руках. Не бойтесь. Вашему малышу просто необходимы родительское внимание, ласка и забота. Чаще разговаривайте с ребенком, берите на руки, пойте песенки, поглаживайте по головке, во время кормления из бутылочки обязательно держите его на руках.

Страх вреда домашней пыли, бактерий.

Влажная ежедневная уборка необходима. Но не стоит доводить ее до абсурда. Ребенок также должен больше общаться с другими

детьми, с животными, играть на улице, только тогда у него сформируется устойчивый полноценный иммунитет.

Вреден ли подгузник?

Возник миф о вредности одноразовых подгузников. Но данных, подтверждающих эти слухи, нет. Соблюдайте гигиену младенца, чаще меняйте памперсы, устраивайте воздушные ванночки – и поводы для беспокойства исчезнут. Кипятить воду для купания необязательно. Если все-таки переживаете, то приготовьте отвар череды или ромашки и используйте его при мытье ребенка. Он сыграет роль дезинфицирующего средства и заодно смягчит воду.

Заведите себе тетрадь, куда записывайте возникшие вопросы. И обязательно задавайте их врачу. Многие ведут и так называемый Дневник здоровья. В нем записывают все, связанное со здоровьем малыша (как долго кормила грудью, когда и какие прививки делали, как перенес их, когда и чем болел, были ли проявления аллергии и на какие лекарства или продукты). Со временем многое забудется.



Если же вы чувствуете, что страхи одолевают вас, обратитесь за советом и помощью к бабушкам, мужу, подруге. Оставьте малыша на пару часиков с няней и сходите развеяться в кафе, по магазинам, к друзьям. Не позволяйте страхам испортить вам и ребенку жизнь. Ведь малышу нужна здоровая, благоразумная, веселая и любящая мама.