Памятка.

«Режим дня новорожденного»

Рекомендации по режиму дня:

Потребности малыша в течении первого месяца его жизни минимальны. Правильно составленный режим дня поможет их удовлетворить.

1.Дневной сон составляет не менее 2 часов с перерывами,4 раза. Ребенок лучше всего засыпает после кормления, но если он готов пободрствовать, поговорите с ним, спойте песенку и уложите спать после вашего с ним общения. Общий объем дневного сна составляет 6-7 часов.

2.Режим приема пищи включает минимум 5 кормлений в день с промежутком в 3 часа. Ночной перерыв может увеличиться до 6 часов.

3.Прогулки рекомендованы утром и вечером, а их продолжительность в 1 месяц зависит от времени года, когда ребенок появился на свет.

Примерный режим дня новорожденного.

8:00-8:30 – Пробуждение, кормление, утренняя гигиена. Умывать младенца нужно каждое утро и после очередного сна. Желательно использовать небольшие ватные тампоны или диски, предварительно смоченные в кипяченой теплой воде. Обязательно протереть уголки глаз, лицо, губки. При осматривании носа важно выявить в нем наличие засохшей слизи, которая мешает свободному дыханию. Необходимо закапать ноздри физраствором (по 2 капли на каждую), и спустя пару минут удалить загрязнения ватной палочкой. Проводить процедуру следует аккуратно, чтобы не повредить слизистую малыша.

8:00-9:00 – Время бодрствования. Завтрак, Подготовка ко сну (желательно на свежем воздухе).

9:00-11:00 –Сон

11:00-11:30 – Кормление

11:00-12:00 – Время бодрствования. Сборы на прогулку.

12:00-14:00 – Прогулка на свежем воздухе. Коляска может быть закрытой или открытой для принятия солнечных ванн в зависимости от погодных условий и адаптации новорожденного. Первый выход на улицу должен составлять несколько минут, затем гулять можно дольше. Оптимальная температура для 15-минутной прогулки в летний период составляет до +30 С, а зимой рекомендуется гулять 10 мин, если показатели градусника не опускается ниже -3 С. Длительность прогулок увеличивается постепенно до 2 часов. Свежий воздух благоприятно сказывается на самочувствие малыша 1 месяца жизни, повышая аппетит и улучшая качество сна.

14:00-14:30 – Кормление

14:30-15:00 – Подготовка к дневному сну

15:00-17:00 – Сон на свежем воздухе- на прогулке или на балконе.

17:00-17:30 – Кормление

17:30-18:00 – Подготовка к вечернему сну

18:00- 19:30 – Вечерний сон

19:45-20:00 – Купание

20:00-20:30 – Кормление

20:30 – Ночной сон. График ночных кормлений - примерно каждые 3 часа.



Выполнила Резвова А.Д. 209-2 группа, 2020 год