**ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**КАФЕДРА ОБЩЕЙ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ, СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ И ПОЛИКЛИНИЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ**

**Контрольная работа**

**"Подготовка семьи к рождению ребенка. Наблюдение и уход за новорожденным. Гигиена новорожденного"**

Хабаровск, 2009

**1. Подготовка семьи к рождению ребенка**

Когда мужчина и женщина готовы к творению новой жизни, они должны позаботиться о том, чтобы дать своему будущему малышу потенциальную возможность быть физически и психологически здоровым. С точки зрения физиологии, от будущих родителей требуется не так уж много. Что же требуется от семейной пары в процессе подготовки к зачатию?

А) Совет мужчине и женщине начинать совместно менять свою жизнь, это их больше дисциплинирует и сближает. На самом деле никаких сложностей во всем этом нет – просто здоровый образ жизни, в котором выделяют несколько основных моментов.

По крайней мере, за год до зачатия, мужчине и женщине необходимо позаботиться о состоянии своего здоровье и уделить особое внимание искоренению вредных привычек. Если вы до сих пор курили, употребляли спиртные напитки, а еще хуже – пробовали наркотические вещества, пришла пора отказаться от всего этого. Первое, что необходимо сделать – это сдать все анализы, которые дадут полную картину состояния вашего здоровья и помогут выявить скрытые заболевания и наличие различных инфекций в организме. Нужно заняться спортом, больше проводить времени на свежем воздухе, посещать бассейн или плавать в летний период времени в открытых водоемах, в которых разрешено купание по санитарным нормам.

Занятия спортом вовсе не означает, что вы должны изнурять себя физическими упражнениями до седьмого пота, вполне достаточно будет ежедневной легкой пробежки по улицам, на которых нет автомобилей и выхлопных газов. Если соблюдать все эти несложные правила, есть большая вероятность зачать и благополучно родить здорового ребенка.

Пусть на этот период вашей жизни врач станет настоящим другом для вашей семьи, другом, который поможет преодолеть трудности и сомнения, распознает скрытые проблемы, которые не сразу заметны будущим родителям. Ведь у внешне полностью здоровых людей, может быть наличие болезненного гена, который может повлечь рождение больного ребенка. Очень часто у здоровых родителей рождается ребенок с врожденными пороками развития и это становится несчастьем всей их жизни. Особенно необходимо опасаться тем женщинам, которые собрались рожать ребенка после 35 лет. Чем старше возраст будущей мамы, тем больше вероятность рождения больного ребенка. Это не является обязательным, но консультироваться таким женщинам с врачом необходимо задолго до зачатия желанного ребенка. И в дальнейшем находиться под постоянным наблюдением врача-гинеколога и врача-генетика.

Чем выше уровень развития человека, не зависимо женщины или мужчины, тем внимательнее он относится к своему здоровью и здоровью своего будущего ребенка. Такие женщины и мужчины перед тем, как зачинать новую жизнь, обязательно обследуются на наличие различных хронических заболеваний, которые не всегда просто распознать, не сдав соответствующие анализы. К этим заболеваниям относятся такие инфекции, как уреаплазмоз и хламидиоз. Эти заболевания необходимо вылечить до зачатия, а после того, как лечение закончится, должно пройти какое-то время, чтобы организм мог восстановиться и окрепнуть.

Б) Психологическая подготовка семьи к рождению ребенка.

Принимая решение иметь ребенка, надо психологически подготовить себя к этому, ясно представить, чем придется пожертвовать, какие трудности испытать. Понять, что вы принимаете на себя большую моральную ответственность за то, какими Вы вырастите и воспитаете своих детей, как Вы будете формировать свои взаимоотношения с ними.

Супруги, которые решили стать родителями, должны смириться с тем, что им необходимо будет изменить свой статус, принципы и жизненные ценности. Это не так легко, как может показаться. Многие еще считают: «Все рожают – и мы родим. Что тут такого сложного?» Самое простое – проведите ролевую игру. Например: кто будет ходить за покупками, кто будет готовить и т.д. Женщина должна подумать, не расстроит ли ее то, что большую часть времени после родов, ей надо будет проводить с ребенком. Сможет ли она делить себя между своим внутренним миром, мужем и ребенком? Важно продумать и решение возможных проблем, связанных с появлением ребенка в семье. Конечно же, настраиваться нужно на положительное и не воспринимать малыша, как «груз», дополнительные хлопоты. В тоже время, нежелательна такая ситуация, когда родительство воспринимается как нечто замечательное и безоблачное. Такое восприятие родительства называется переживанием эйфорического типа. При этом, такие родители, переживают реалии жизни очень тяжело, воспринимая родительство, как нечто яркое, а главное то, что это никак не меняет их личность и они не готовы к появлению ребенка. Эта ситуация негативна тем, что все это деструктивно как для родителей так и для ребенка. Реакция бывает разная: одни – отгораживаются и «не видят» проблемы, другие – пытаясь разрешить ее, наоборот усиливают ее в следствие своей гипертревожности, третьи – пытаются, из-за собственного бессилия, согнать всю злость на ребенке.

Психологи советуют перед зачатием гармонизировать психоэмоциональную сферу. Желательно куда-то отправится отдохнуть, как можно дальше от суеты больших городов и от нахлынувшей информатизации. Отдайтесь своим чувствам и зачинайте ребенка в любви.

Не нужно думать, что подготовка к зачатию – прерогатива заботы только о физическом здоровье, большое значение имеет и душевное равновесие, ведь любая стрессовая ситуация в жизни приносит большой урон вашему организму и может отразиться на еще даже не зачатом ребенке. Стресс выводится из организма гораздо сложнее, чем любая инфекция, а разрушающая способность его на порядок выше любого физического заболевания.

**2. Особенности наблюдения и ухода за новорожденным ребенком. Гигиена новорожденного**

Комната, в которой находится новорожденный, должна содержаться в особой чистоте и порядке, хорошо проветриваться. Температура воздуха должна быть 21–22°С, воздушный термометр для контроля температуры необходимо повесить на стенку около кроватки малыша. Кроватка ребенка должна располагаться в хорошо освещенном месте у внутренней стены помещения, вдали от отопительных приборов, на одинаковом удалении от двери и окна. Рядом с кроваткой желательно поставить столик, на котором мама будет пеленать ребенка. Матрац жесткий, покрытый клеенкой и затем простынкой. Под голову кладут плоскую маленькую подушечку (не пуховую) или вообще не кладут подушку.

Купание малыша проводят в теплой комнате, в специальной детской ванночке, которая не должна использоваться для других целей. Хранить ее необходимо в чистом месте. Перед купанием ванночку тщательно моют с мылом, затем ополаскивают горячей водой, которую сливают. Температура воды для купания 37°С, температура воздуха в помещении – не ниже 22°С. Лучше купать ребенка вечером перед кормлением. Купают новорожденного ежедневно. Продолжительность гигиенической ванны около 5 минут. Купание можно начинать после отделения пуповинного остатка при неосложненном течении процесса эпителизации пупочной ранки. Пока не заживет пупочная ранка, в воду добавляют раствор перманганата калия до слаборозового цвета.

Малыша первого месяца жизни нужно тщательно оберегать от инфекций в связи с повышенной восприимчивостью к ним. Условно-патогенная флора может вызвать тяжелые заболевания у новорожденных. Поэтому не следует целовать ребенка в лицо и руки, необходимо ограничить его общение со взрослыми, для прогулок выбирать малолюдные места. Необходимо следить за чистотой сосок, игрушек и других предметов, попадающих в рот ребенку. Соски и бутылочки нужно промывать и кипятить после каждого использования.

Новорожденному необходим ежедневный общий туалет. Желательно его проводить утром после второго кормления. Ребенка нужно развернуть и раздеть, тщательно осмотреть кожу, особенно складки. Лицо и руки малыша моют кипяченной водой; глаза промывают смоченной в кипяченной воде стерильной ватой от наружного края глаза к внутреннему, для каждого глаза используя отдельный тампон. Нужно следить, чтобы вода не попадала из одного глаза в другой. Поэтому, промывая левый глаз, поворачивают голову ребенка влево и наоборот. Ушные раковины и наружные слуховые проходы очищают сухим ватным жгутиком только в пределах видимости. Туалет носа проводят смоченным в стерильном растительном масле ватным жгутиком или специальной палочкой с намотанной на них ватой, которые вводят в носовые ходы нежными винтообразными движениями. Ногти на руках и ногах стригут один раз в 5–7 дней маленькими ножницами, удобнее это делать во время сна ребенка. Ножницы предварительно протирают спиртом. Лучше иметь для ребенка отдельные ножницы.

После дефекации ребенка обязательно подмывают. Подмывание производят намыленной рукой спереди назад (во избежание попадания каловых масс в половые органы, особенно у девочек), держа ребенка на предплечье лицом кверху. После подмывания ребенка обсушивают пеленкой, прикладывая ее к поверхности кожи, особенно тщательно удаляя влагу из складок (кожу растирать не следует!) складки кожи 2–3 раза в день смазывают стерильным растительным маслом.

Доношенного новорожденного первые 2–3 недели лучше пеленать с ручками, а в последующем при соответствующей температуре воздуха ручки выкладывают поверх одеяла. Учитывая, что тугое пеленание стесняет движения, новорожденного одевают в специальную одежду: сначала надевают две кофточки с длинными рукавами (одну легкую, другую фланелевую), затем заворачивают в пеленку.

Новорожденный ребенок спит около 20 часов в сутки, но сон его неглубок и скорее напоминает дремоту. Периоды активного бодрствования у новорожденного отсутствуют, он просыпается в основном для кормления, когда чувствует голод или у него появляются болезненные или другие дискомфортные ощущения. Тогда он беспокоится, кричит. К концу периода новорожденности устанавливается суточный режим сна и бодрствования.

Первая прогулка с новорожденным ребенком проводится с разрешения участкового педиатра. Летом можно гулять уже с 10-дневным малышом, обязательно держа его на руках, найдя самое безветренное и малолюдное место, лучше в зеленой зоне двора. Ребенок должен быть завернут, помимо пеленок, в байковое одеяло или шерстяное с пододеяльником, все углы одеяла должны быть аккуратно закреплены, имитируя конверт. На голове малыша должен быть ситцевый чепчик или фланелевая шапочка. Продолжительность первой прогулки 15–20 минут.

Новорожденному, весящему 4,5 кг и более, полезно бывать на свежем воздухе по 2–3 часа в день. Ребенок, весящий 3,5 кг и больше, безусловно, может бывать на свежем воздухе при температуре 16°С и выше. Температура не так важна сама по себе. Холодный и влажный воздух холодит больше, чем сухой воздух той же температуры, а при ветре еще холоднее. Ребенок, весящий 3,5 кг, может гулять при температуре ниже нуля, если нет ветра, желательно на солнце. Зимой лучше гулять с ребенком в середине дня (в промежутке между 10-часовым и 2-часовым кормлением).

**Список используемой литературы**

1. Бурая А.Н. Головко И.А. Руководство по уходу за здоровым и больным ребенком. М.-Мед. – 1982

2. Захарова Л.И., Двойников С.И. и др. Сестринское дело в педиатрии. // Руководство. Самара. – «Перспектива». – 2000.

3. Мазурин А.В., Запруднов А.М. Общий уход за детьми. М.-Мед. – 1994.

4. Маковецкая Г.А., Захарова Л.И. Ребенок и семья. Самара. – 1994

5. Пропедевтика детских болезней. // Под. ред. А.А. Баранова. Учебная литература для студентов факультетов высшего сестринского образования. - М.-Мед. – 1998.

6. Сестринское дело. // Справочник.-Ростов н/Д. – Феникс. – 2000. Справочник медицинской сестры по уходу. // Под ред. Н.Р. Палеева. - М.-КронПресс. – 1994.