

Остались позади страх и тревога перед родами. Вы спешите домой! Первый месяц жизни (период новорожденности) - период привыкания ребенка к новым условиям существования. У него теперь другая среда, другое питание. Вы с крохой заново привыкаете друг к другу. Этот месяц самый трудный и для мамы и для малыша. У Вас так много вопросов и сомнений. Надеемся, что наша "памятка" поможет Вам в этот непростой период. У Вас всё получится! Любовь творит чудеса. Мы желаем Вам успехов!



**Температура в помещении**, где наводится малыш, должна быть 20-22 градуса (если ваш ребёнок весит более 3 кг). При этой температуре малыш должен быть одет в подгузник, ползунки, кофточку с длинным рукавом. Если у него мёрзнут ножки, то можно одеть носочки. Шапочку одевать не нужно. Правильная одежда это первое закаливание. Непродолжительные **воздушные ванны** голышом полезны для укрепления иммунитета (защитных, сил) ребёнка. Их проводят во время переодевания оставляя его голеньким на 5-7 минут.

**Одежда** у ребёнка должна быть свободной, удобной, из натуральных тканей. Не пеленайте ребёнка в пелёнки. Он много месяцев имел возможность свободно двигаться, а когда ему стало слишком тесно, он родился, чтобы обрести новую свободу. Ножки у него будут такие, какие достались по наследству, и он не будет сам себя будить, если у него будут созданы хорошие условия для сна (тихо, темно и прохладно). Менять распашонку нужно не реже 2 раз в день (утром и вечером после купания), а ползунки по мере загрязнения.

**Проветривайте комнату** не менее 3 раз в день. Во время проветривания выносите кроху в другую комнату или оденьте чуть теплее (наденьте шапочку, укройте одеялом).