

# Ваш малыш

## Your New Baby

As a new parent, you may have questions about your baby. Below are some common physical features and behaviors you may notice in your baby soon after birth.

### Sleep and Wake Cycles

For the first few hours after birth, babies are usually active and awake. Then they become sleepy for the next 12 to 24 hours. Expect your baby to sleep 16 to 20 hours a day, and not on any set schedule. Babies wake often at night for feedings.

### Head

Your baby's head may look large and misshaped from the birth process. This will slowly correct itself in about a week. Babies have two soft spots on the head. These soft spots will slowly close and do not need any special care.

### Eyes

Babies see best at a distance of 8 to 10 inches. Your baby's eye color changes after birth. Most babies have their permanent color by 1 year of age. It is normal for your baby's eyes to be swollen, have red spots in the white part of the eyes or look cross-eyed. These conditions will most often go away.

Вы стали родителем, и у вас могут возникать вопросы о вашем ребенке. Ниже приведены некоторые особенности физического состояния и поведения детей, которые вы можете наблюдать вскоре после рождения ребенка.

### Сон и бодрствование

Несколько часов после рождения дети бодры и активны. Затем 12–24 ч они спят. Будьте готовы, что ваш ребенок будет спать по 16–20 часов в сутки, причем без определенного режима. Малыши часто просыпаются ночью, чтобы поесть.

### Голова

После родов голова ребенка может выглядеть большой и непропорциональной. Это постепенно пройдет само собой примерно через неделю. У новорожденных на голове имеются два мягких участка (так называемые роднички). Они не требуют особого ухода и постепенно закроются.

### Глаза

Младенцы лучше всего видят на расстоянии 20–25 см. Цвет глаз ребенка будет постепенно меняться и в 1 год станет постоянным. Припухлость век, покраснение белков глаз и косоглазие — нормальные явления и в большинстве случаев проходят сами собой.

## Breasts and Genitals

It is normal for babies' breasts and genitals to look swollen. This will slowly go away. The baby's breasts may have a small amount of milk-like fluid coming out of them that will slowly go away. It is normal for baby girls to have a small amount of clear, white or blood-tinged vaginal discharge and mucus for several days after birth.

## Skin

The lips and the area inside the mouth should be pink.

- If you notice any blueness around your baby's mouth and your baby is not alert or able to respond to you, **call 911**.
- If your baby develops skin blisters filled with fluid or pus, **call your baby's doctor** to have your baby checked for an infection, especially if there is also a cough, fever or poor feeding.

These skin conditions may be seen and will often go away without treatment:

- Patches of red skin seen on the eyelids, forehead or back of the neck.
- Bluish-gray spots found on the back and buttocks that often fade over a period of months or years.
- Fine, white bumps that are not blisters over a red background. This does not need any creams or lotions.
- Tiny white dots that appear on the face. Do not squeeze them.
- Dry peeling skin or cracking around the wrists or ankles. As the dry skin flakes off, new soft skin will appear.
- Fine, downy hair seen on the back, arms and ears.

## Молочные железы и гениталии

У малышей молочные железы и гениталии могут опухать. Со временем это пройдет. Из груди может выделяться небольшое количество похожей на молоко жидкости, но со временем это прекратится. У девочек в течение нескольких дней после рождения может быть небольшое количество окрашенных кровью влагалищных выделений и слизи.

## Кожа

Губы и рот должны быть розовыми.

- Если губы малыша посинели, он вялый или не реагирует на вас, **позвоните по тел. 911**.
- Если на коже появились пузырьки с прозрачной жидкостью или гноем, **позвоните педиатру**, чтобы проверить, не инфекция ли это, особенно если присутствует кашель, температура или плохой аппетит.

Могут быть следующие симптомы, но они часто проходят без лечения:

- Участки покраснения кожи на веках, лбу или задней поверхности шеи.
- Синевато-серые пятна на спине или ягодицах, которые постепенно исчезают в течение нескольких месяцев или лет.
- Мелкие белые пупырышки, не являющиеся пузырьками, на фоне покраснения кожи. В таких случаях применение кремов или лосьонов не требуется.
- Маленькие белые точки на лице. Не выдавливайте их.
- Сухая, шелушащаяся кожа или трещинки вокруг запястий или лодыжек. После того как сухая кожа отшелушится, под ней появится новая мягкая кожа.
- Пушок на спине, руках и ушах.

Creamy, white substance that may be on the skin at birth and stay in skin folds for the first few days after birth.

## Jaundice

Jaundice is a yellow color of the skin and eyes. It often goes away in 1 to 2 weeks. In the hospital, a small sample of your baby's blood may be tested to check the amount of jaundice.

### Call your baby's doctor if:

- Your baby's abdomen, legs and arms are yellow.
- Your baby's whites of the eyes are yellow.
- Your baby is yellow and your baby is hard to wake, is fussy or not feeding.

## Coughing, Sneezing, and Hiccups

Coughing and sneezing at times is normal. It does not mean the baby is ill unless there is a yellowish or greenish discharge from the nose or other symptoms. New babies often hiccup during or after eating.

## Choking

Babies can choke when held too flat when eating. When feeding, hold your baby's head upright and never prop up a bottle. If your baby chokes, coughs or spits up, stop the feeding, sit him up or hold him over on his side. Pat his back gently until the choking stops then start the feeding again. New parents should take an infant CPR class.

Белесое вещество, которое может быть на коже при рождении и оставаться в складках кожи в течение нескольких дней после рождения.

## Желтуха

Желтуха — это окрашенность кожи и белков глаз в желтый цвет. Она часто проходит сама собой через 1–2 недели. В роддоме у ребенка могут взять анализ крови на желтуху.

### Позвоните педиатру, если:

- Живот, ножки и ручки ребенка имеют желтый цвет
- У ребенка желтые белки глаз
- Малыш пожелтел, его трудно разбудить, он беспокоится или не ест

## Кашель, чихание и икота

Малыш иногда может кашлять и чихать. Это не означает, что он болен, если только нет желтоватых или зеленоватых выделений из носа или других симптомов. Новорожденные часто икают во время приема пищи или после него.

## Поперхивание

Малыши могут поперхнуться, если во время кормления их держать горизонтально. Держите голову младенца приподнятой и никогда не выпускайте бутылочку из рук. Если малыш поперхнулся, начал кашлять или срыгивать, посадите его или подержите его, перевернув на бок. Слегка похлопайте по спине, пока дыхание не нормализуется, затем продолжите кормление. Родители должны пройти обучение искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

## Senses

Babies are always growing and learning about the world around them. Babies like being held, rocked, stroked and carried. A sturdy but gentle touch can help them feel secure and calm. Babies love to hear you talk to them and will listen to your voice and other sounds. Babies have a good sense of smell. They can smell breast milk or formula. Babies can follow slow moving objects and can focus on things up to eight inches away.

## Reflexes

Several reflexes are present at birth.

- There is a **startle reflex** where the baby throws out his arms then brings them back to the middle of his body when he hears a loud noise or is suddenly moved.
- The **sucking reflex** should be strong and vigorous.
- The **rooting reflex** is when the baby turns his head toward the breast or nipple and may also open his mouth.
- The **stepping reflex** is when the baby makes a stepping movement when held in a standing position.
- The **grasping reflex** is when the baby will hold on tightly to an object placed in the baby's palm.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## Органы чувств

Младенцы постоянно растут, изучая окружающий мир. Им нравится, когда их держат, качают, поглаживают и носят на руках. Сильное и нежное прикосновение поможет им почувствовать себя в безопасности и успокоиться. Дети любят, когда вы разговариваете с ними, и прислушиваются к вашему голосу и другим звукам. У новорожденных хорошее обоняние. Они чувствуют запах грудного молока и молочной смеси. Дети могут следить за медленно движущимися объектами и фокусировать зрение на предметах на расстоянии до 20 см.

## Рефлексы

При рождении у ребенка есть несколько рефлексов.

- **Рефлекс испуга:** ручки младенца выпрямляются, а ножки вытягиваются, если он слышит громкий шум или его неожиданно двигают.
- **Сосательный рефлекс:** должен быть сильным и энергичным.
- **Корневой рефлекс:** младенец поворачивает голову к груди или соску, нередко еще и открывая рот.
- **Шаговый рефлекс:** младенец совершает шагающие движения, если его держать стоя.
- **Хватательный рефлекс:** младенец сильно держится за предмет, помещенный ему на ладонь.

**Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к педиатру или медсестре.**