



**НОВАЯ
ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ**
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
РАННЕЙ ПОМОЩИ



НОВАЯ ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ

Памятка родителям

Мама, я родился!

Дорогая мама, эта памятка создана для тебя, в ней ты найдешь ответы на вопросы и самое главное будешь знать, что **ТЫ НЕ ОДНА**. Рядом много людей, которые тебя любят, готовы помочь и поддержать!

Содержание

Появление на свет недоношенного ребенка – это как любовь.....	3
Что важно знать о первых днях после рождения и грудном вскармливании.....	4
Медикаменты во время грудного вскармливания.....	7
Метод «Кенгуру».....	7
Эмоции после родов.....	9
Развитие ребенка, рожденного на раннем сроке.....	14
Первый год жизни малыша и основные этапы развития.....	15
Основы неотложной помощи ребенку в экстренных ситуациях.....	16
Экстренная самостоятельная помощь.....	19
Питание недоношенного новорожденного.....	20
Как научиться эффективно общаться с врачом.....	22
17 правил выхаживания и развития.....	23
Праздники вместе.....	27
Фотопроект «Я живу».....	28
По клавишам души с закрытыми глазами.....	30
Поддержка и помощь.....	32
Подари солнечный свет.....	33
Российское волонтерское движение родителей недоношенных детей.....	34
Мамины заметки.....	35
Мои первые носочки для жизни от мамочки.....	36
Мои первые успехи и радостные события.....	39



«Ваш малыш родился раньше срока?»

Появление на свет недоношенного ребенка – это как любовь.

В обоих случаях думаешь, что это произошло только с тобой и никому больше это не знакомо. Из-за этого и тревога, и страх, и чувство вины. А нужно ведь другое.

Очень важно осознание того, что такое случилось не только с вами. Ежедневно по всему миру дети рождаются раньше срока. Отделения интенсивной терапии для новорожденных редко бывают пустыми. И часто хорошее протекание беременности, правильное питание, скрининги и «подходящий» возраст не гарантируют защиту от преждевременных родов.

Но не стоит переживать! Главное, взять себя в руки и постараться полюбить ту жизнь, которой живешь сейчас!

Если с вами все же такое произошло:

Первое, что нужно запомнить: вы ни в чем не виноваты.

Не вешайте на себя этот страшный комплекс вины, который может помешать вашему восстановлению после родов, борьбе за жизнь ребенка и вашему сну. Уж поверьте, спать обязательно нужно!

Второе: ваш ребеночек совсем маленький. Ему нужен некоторый период, чтобы привыкнуть к миру. Не нужно ждать от него каких-то подвигов.

Очень важным является и **третье правило:** обязательно с кем-то говорите. Если чувствуете, что морально не справляетесь – обязательно найдите психотерапевта. Не бойтесь быть навязчивыми – попросите врачей объяснить вам в деталях что происходит с ребенком, если чего-то не знаете или не понимаете – спрашивайте. Найдите общий язык с врачами, так как для вас самым главным является помочь маленькому человечку чувствовать себя хорошо. На первых этапах жизни никто не может дать точный прогноз и узнать, будут ли последствия от преждевременных родов. Все, что вы можете делать – это просто любить своего ребенка. Узнавать, интересоваться, читать о том, какие могут быть проблемы, как и когда проверить зрение, когда должно закрываться овальное окошко, чем и как кормить, поискать нескольких неврологов, с которыми нужно будет проконсультироваться в первый год жизни ребенка, все они могут сказать разное, главное – правильно услышать и обсудить все услышанное и написанное со своим педиатром.

Дети, рожденные преждевременно не выдадут вам абсолютно все реакции сразу, но, тем не менее, они очень чувствительны. У вас имеется много способов сообщить ребенку, что вы рядом. Вы даже и представить не можете, как меняется ребенок после реанимации, когда снова «знакомится» с мамой.





Что важно знать о первых днях после рождения и о грудном вскармливании



После беременности и родов наступает очень важный этап в жизни мамы и малыша – кормление грудью, грудным молоком. Грудное молоко – это лучшее из того, что мать может дать своему ребенку после рождения. Особенно, если речь идет о малыше, родившемся раньше срока.

И в первые дни важно наладить лактацию и передавать малышу даже капли молозива и грудного молока.

Любая женщина способна кормить грудью! Размер и форма груди и сосков не влияют на количество молока, успешность и длительность грудного вскармливания.

- Все базовые потребности ребенка удовлетворяет грудное вскармливание.
- Грудное молоко содержит оптимальное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, более 15 гормонов, лактобактерии, факторы роста и развития.
- Грудное молоко содержит антитела, предотвращающие появление инфекций у малыша.
- Состав грудного молока меняется, в зависимости от потребностей ребенка.
- Грудное вскармливание усиливает материнский инстинкт и предотвращает развитие послеродовой депрессии у женщины.

В ваших силах сейчас дать ребенку всю свою поддержку и любовь!

Будьте с ним вместе в своих мыслях. Вы можете говорить ему слова любви и поддержки, даже если он на другом этаже, в другом здании – расстояние не помеха.

Как только у вас появляется возможность ходить к малышу – обязательно ходите, так часто, как это позволяет состояние ребенка и правила медицинского учреждения.

Свободное время вы можете посвятить своему здоровью и сохранению грудного вскармливания. Обязательно спите, полноценно питайтесь – ваше здоровье тоже очень важно, у вас должны быть силы к тому моменту, когда малыш будет уже с вами.

Для успешного налаживания грудного вскармливания вам необходимо проводить регулярную стимуляцию груди сцеживанием. Для начала руками, затем, когда молозиво сменится молоком, молокоотсосом. Узнайте у врача, как и когда можно будет передавать сцеженное молозиво/молоко для кормления вашего малыша.

Сцеживание необходимо начинать в первые часы, в зависимости от вашего состояния.

Сцеживайте по 15-20 минут каждую грудь каждые 2-3 часа. Ночью можно сделать перерыв на 3-5 часа, но снова сцеживаться в промежутке 5-8 утра – период выработки пролактина.

Ручное сцеживание – самый доступный способ стимуляции лактации. Хорошо подойдет в первые дни. Далее можно перейти на сцеживание молокоотсосом:

- Положите большой и указательный палец на границу ареолы (темный кружок вокруг соска) таким образом, чтобы пальцы и сосок выстроились в одну линию.
- Придавите немного грудь назад по направлению к грудной клетке, как бы внутрь.
- Сожмите и прокатите пальцы, от ареолы к основанию соска, выдавливая молоко.
- Меняйте положение пальцев по кругу, чтобы максимально опорожнить грудь.
- Ориентируйтесь на свои ощущения – больно быть не должно.

Важно!

Чтобы не травмировать грудь, избегайте растяжения кожи груди и соска и скольжения пальцев по ареоле и кожи груди.



◀ *Обучающие видео от нашего эксперта*



Правильное прикладывание

Первые дни, возможно, будет невозможно кормить малыша грудью – ему нужно время на восстановление. Уточняйте у врача, когда можно будет прикладывать ребенка к груди.

Теперь будет важно обеспечить правильное прикладывание к груди, чтобы ребенок учился ее сосать и получал максимальное количество молока из груди.

Правильное прикладывание ребенка к груди необходимо для успешного и полноценного грудного вскармливания. Поможет избежать травм сосков и болезненных ощущений во время кормления. Правильное прикладывание ребенка при кормлении положительно влияет на ваше самочувствие и здоровье малыша.

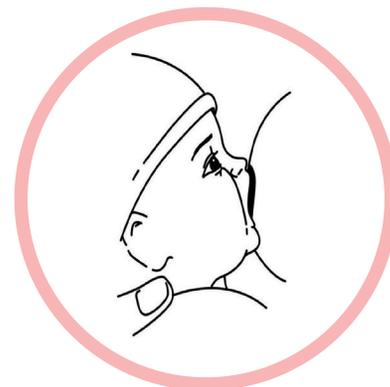
Позиция кормления:

Для кормления малыша Вы можете выбрать любую позицию, если она удобна, комфортная и не вызывает напряжения.

- тело ребенка расположено близко к телу мамы, ему не нужно тянуться;
- лицо малыша обращено к груди, ему не нужно поворачивать голову;
- сосок направлен на нос ребенка так, что ему нужно немного запрокинуть головку;
- ребенок свободно дышит при сосании.



◀ *Обучающие видео от нашего эксперта*



Позиция «Лежа на спине»



Позиция «Колыбель»



Позиция «Из-под руки»



Позиция «На боку»



Отрыжка

Прикладывание к груди:

- рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу;
- ребенок прижимает подбородок к груди;
- иногда над нижней губой ребенка можно увидеть язык;
- при кормлении нет посторонних звуков (свист, чмокание, чавканье), только дыхание и глотание ребенка.

Отрыжка новорожденного

Чаще бывает при искусственном вскармливании из бутылочки. На грудном вскармливании данный прием можно использовать при беспокойстве у груди. Положите малыша на своё плечо так, чтобы его руки оказались спереди, придерживайте ребенка обеими руками за плечи и под ягодицы. Следите, чтобы шея малыша не была в напряжении.

От чего зависит успешное вскармливание?

- Раннее и эффективное сцеживание груди (в течение первых часов после рождения) способствует успешному естественному становлению лактации и обеспечению потребностей ребенка.
- Контакт кожа к коже, как только это возможно.
- Правильное прикладывание ребенка к груди, когда малыш готов.
- Регулярные сцеживания – каждые 2-3 часа по 15-20 минут.
- Ночные сцеживания/кормления – способствуют полноценной выработке молока.
- Соблюдение режима отдыха и сна, полноценное питание и забота о психологическом состоянии.
- Даже если какое-то время используется докорм смесью, молоком с фортификатором, с помощью специалиста можно перейти на исключительно грудное вскармливание.



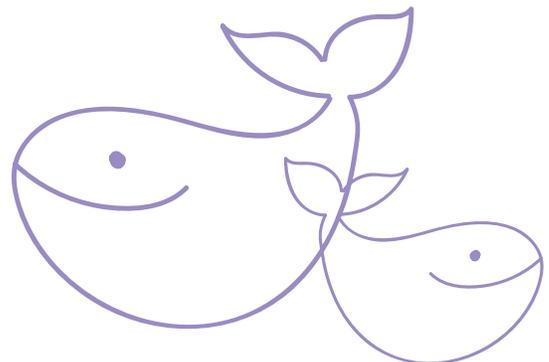
Если вам нужна поддержка специалиста по грудному вскармливанию, вы можете обратиться к экспертам фонда с 9:00 до 21:00



Анна Мишина, консультант по грудному вскармливанию, доула, специалист по уходу за ребенком



Анастасия Соколова, психолог, консультант по грудному вскармливанию, сну и уходу за ребенком



Медикаменты во время грудного вскармливания

Многие современные медикаменты могут быть совместимы с кормлением грудным молоком. Прекращение грудного вскармливания, на фоне лекарственной терапии матери назначает ваш лечащий врач. Проконсультируйтесь с врачом или консультантом по грудному вскармливанию о совместимости назначенного лечения с ГВ. Специалисты помогут Вам подобрать возможные безопасные для ребенка аналоги лекарственных средств.

КАК ХРАНИТЬ СЦЕЖЕННОЕ ГРУДНОЕ МОЛОКО?

Сцеженное грудное молоко следует хранить в охлажденном или замороженном виде.

При комнатной температуре 22-26 °C

- Свежесцеженное молоко хранится 6 часов
- Размороженное молоко хранится 1 час

При хранении в холодильнике 0-4 °C

- Свежесцеженное молоко хранится 8 часов
- Размороженное молоко хранится 24 часа

При хранении в морозильной камере от -13 до -18 °C

- Свежесцеженное молоко хранится 3-4 месяца

Повторно не замораживать!

• При хранении в камере глубокой заморозки ниже -18 °C

- Свежесцеженное молоко хранится 6-12 месяцев. Повторно не замораживать!

Метод «Кенгуру» для выхаживания недоношенных детей

Что такое метод «Кенгуру»?

Метод «Кенгуру» – это практика держания ребенка на обнаженной груди матери или на груди отца, укутывая спинку ребенка. В условиях выхаживания недоношенных, контакт «кожа-к-коже» безусловно приносит пользу Вам и вашему ребенку.

Положив ребенка на грудь матери, отца или опекуна, мозг ребенка оказывается в менее стрессовой ситуации, малыш чувствует тепло и дыхание человека. Этот контакт, как бы продлевает несвоевременно оборванную связь матери и малыша.

Метод «Кенгуру» создает благоприятный климат для недоношенных детей, в котором родители лучше узнают своего малыша, понимают его нужды и проявляют чуткую заботу.

Не надо бояться, ребенок знает ваш запах и прикосновения, ритмы сердца, речь и дыхание, и ему понравится ощущение близости с Вами.

Вы можете немного нервничать, если ваш ребенок очень мал или болен, это совершенно нормально, не бойтесь навредить ему. Метод «Кенгуру» дает что-то особенное для вашего ребенка, это максимум что вы можете дать ему в этот момент.





Современные научные исследования метода «Кенгуру» для недоношенных детей.

Недоношенный ребенок, находится в повышенной стрессовой ситуации, с незнакомым для него потоком света и шума. Очевидно, что это не может быть хорошим местом для слабого малыша. Метод «Кенгуру» позволяет матери и новорожденному быстрее покинуть пределы больницы.

В журнале «Pediatrics» было опубликовано исследование эффективности метода «кенгуру» для недоношенных детей. Сравнились 18-20-ти летние молодые люди, выхоженные в кувезе (инкубатор для новорожденных) с их сверстниками, для которых применялся метод «Кенгуру», до момента развития ими способности поддерживать самостоятельно температуру тела.

В исследовании приняло участие 264 ребенка рожденных с весом менее 1.8 кг. Были показаны хорошие результаты применения метода «Кенгуру»:

- хорошее развитие головного мозга детей;
- дети меньше болели;
- дети были менее агрессивными и гиперактивными;
- смертность детей выхоженных только в кувезе составила 7,7% – это вдвое больше чем в группе детей, где наряду с медицинскими мерами, применялся метод «Кенгуру» – 3,5%.

Чем метод «Кенгуру» полезен для недоношенных детей?

Метод «Кенгуру» – это безопасно и удобно, даже если ваш ребенок подключен к аппаратам. Независимо от вашего самочувствия, метод «Кенгуру» – это драгоценный способ быть ближе к своему ребенку. Он положительно влияет на ваше здоровье и здоровье ребенка.

Он поможет вашему ребенку:

- сохранить и поддержать тепло его тела;
- регулировать частоту его сердечных сокращений и дыхания;
- набрать вес;
- проводить больше времени в глубоком сне;
- проводить больше времени в тихом и спокойном месте, не плакать.

Он поможет Вам:

- метод «Кенгуру» может улучшить качество и увеличить количество грудного молока матери;
- контакт кожа к коже положительно влияет на ваше эмоциональное состояние;
- это укрепит вашу уверенность и снизит стресс;
- удерживая малыша на своем теле, вы будете чувствовать близость к ребенку, это поможет Вам ощутить себя родителем.

Спросите персонал в отделении интенсивной терапии новорожденных о возможности применения метода «Кенгуру». Некоторые отделения интенсивной терапии новорожденных не практикуют его, пока ребенок клинически не стабилен, в то время как другие используют его, начиная с рождения.

Метод «Кенгуру» относительно недорогой и простой способ, чтобы спасти сотни тысяч жизней новорожденных по всему миру.

Современные исследования доказывают положительное влияние метода «Кенгуру» на здоровье недоношенного ребенка. Исследователи подчеркивают важность грудного вскармливания и телесного контакта «кожа к коже» для выхаживания и полноценного развития недоношенных и маловесных детей, что в дальнейшем благоприятно влияет на здоровье и рост ребенка.



Эмоции после родов

Рождение ребёнка счастье и радость! В случае рождения малыша раньше срока она затмевается волнением и страхом. И это нормально – тревожиться нормально. Помимо этого, вы проживаете обычный послеродовой период и он имеет свои особенности, которые важно знать и поддерживать себя.

В первые дни после родов может появиться такое состояние как **бейби-блюз**. Бейби-блюзом или материнским блюзом называют специфическое состояние психики только что родившей женщины, которое выражается в плаксивости, перепадах настроения, раздражительности. Беременность, роды и начало лактации управляются гормонами, как и вся наша жизнь. Во время беременности концентрация эстрогенов и прогестерона была в 50 раз выше, чем в обычной жизни. А эти гормоны оказывают уравнивающее и успокаивающее действие на психику. После родов их концентрация снижается. Плюс начинает увеличиваться количество пролактина, отвечающего за выработку молока. Его относят к стрессовым гормонам. Организму необходимо какое-то время, чтобы адаптироваться в новых условиях. Чаще всего бейби-блюз длится 7-10 дней, в норме гормональный ураган утихомиривается примерно за такой срок. Обычно это проходит самостоятельно и специальной помощи не требует, но требует наблюдения.

Чем можно помочь себе?

- Достаточно спать – это необходимо для поддержания своего психического состояния, для физического восстановления и сохранения лактации.
- Полноценно питаться. Никаких диет. Питаемся три раза в день плюс перекусы каждые 2 часа. Забываете? Заводите будильник. Для восстановления организму нужны силы.
- Общаться с людьми. Не только с мужем, но и с мамой, подругами, друзьями. Рассказать о своём опыте родов, о новых ощущениях, послушать других. В общем, не стоит замыкаться в себе. Но и терпеть неприятных людей тоже не надо, пусть ваше окружение будет поддерживающим. Переключайте людей, несущих негатив на мужа или других родственников.
- Не бояться просить о помощи. Побить с вами, привезти еды, вещи. Обратиться к психологу.
- Непременно чем-то радовать себя. Например, ввести правило 15-20 минут пить чай с чем-то вкусным. Или заниматься хобби – вязание, рисование, вышивание – то есть тем, что приносит вам удовольствие и помогает отвлечься. Или посмотреть кино.

В общем, окружить себя комфортом (насколько это возможно), любовью и вниманием, чтобы максимально восстановиться. Ведь, если малыш родился раньше срока, эмоциональная нагрузка у родителей выше – много тревог, волнений и страхов.

! В случае, если состояние бейби-блюза не проходит больше 2 недель или раньше появляются другие симптомы (потеря аппетита, бессонница, галлюцинации, потеря интереса, агрессия, безразличие к ребёнку), стоит обратиться к специалисту – психиатру, психотерапевту.



Эффективные способы самопомощи в ситуации стресса

Неожиданно оказываясь в стрессовой ситуации, для начала нужно собраться с силами и дать команду себе остановиться, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Для того чтобы суметь выйти из состояния острого стресса и успокоиться, нужно найти эффективный способ самопомощи, чтобы в критической ситуации быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе: релаксация; рациональное восприятие окружающей обстановки; смена обстановки; заняться любой (другой) деятельностью. В условиях стрессовой ситуации это выполняет роль «громоотвода», помогая отвлечься от напряжения внутри.

Основные правила поведения в условиях стрессовых ситуаций:

- наблюдать за самим собой;
- искать способы успокоиться самостоятельно;
- направить свою энергию на другую форму деятельности;
- задуматься над тем, что помогает снять напряжение.

Постепенное расслабление

- Максимально напрягите мышцы ступней и голеней, почувствуйте напряжение, затем постепенно расслабьте мышцы.
- На несколько секунд дайте мышцам полностью расслабиться.
- Подобным образом напрягайте и медленно расслабляйте мышцы бедер.
- Затем напрягите мышцы кистей.
- Сожмите руки в кулаки как можно сильнее.
- Постепенно расслабляйте их.
- Прodelайте данное упражнение со всеми группами мышц рук.

Глубокое дыхание

Найдите комфортное место и лягте на пол. Положите руки на живот прямо под ребрами. Дышите медленно и глубоко. Если вы дышите правильно, вы почувствуете, как увеличилась грудная клетка. Практикуйте глубокое дыхание несколько раз в день по 5–10 минут.

Дыхательная практика

Доступный и эффективный способ прийти в более спокойное состояние в моменте стресса – это дыхание по квадрату.

Вдох на 4 счета – Задержка дыхания на 4 счета – Выдох на 4 счета – Задержка дыхания на 4 счета – Повторять 1-5 минут.

Научившись дышать правильно, вы заметите, что дышите глубоко в течение всего дня.

Другие способы отдыха

Хорошо помогает отдохнуть прослушивание музыки. Любимое хобби приносит в повседневную жизнь много удовольствия. Исследования показали, что регулярные физические упражнения несколько раз в неделю (даже если это обыкновенная ходьба) снижают уровень стресса и напряжение.

Обращайте внимание на позитивные события, которые произошли за день и будьте за них благодарны. Устанавливайте близкие отношения с кем-то и уделяйте внимание тактильным контактам.



Давайте больше, чем получаете. Прощайте. Не держите обиды на окружающих: никто не идеален, все мы совершаем ошибки. Учась прощать окружающих, прощайте и самих себя. Завтра все может быть иначе.

Организация сна малыша

Сон это одна из базовых физиологических потребностей и новорожденный будет спать, если ему ничего не мешает.

Лучше всего с самого рождения организовать сон малыша так, чтобы он формировался естественно в здоровом ключе. Сон малыша не такой как взрослого. У ребенка примерно 60-80% сна – это поверхностный сон, в котором он мониторит ситуацию вокруг – рядом ли мама, держит ли она его на руках. Это абсолютная норма.

Первые 2-3 месяца ребенок больше живет по ультрадианным ритмам. Это короткие ритмы, менее суток. Зависят от выработки гормонов в крови и других процессов – питание, смена сна и бодрствования. Затем, начиная с 3-4 недель, на ребенка больше оказывает влияние циркадный ритм. Это суточный ритм – смена дня и ночи, зависимость выработки определенных гормонов от времени суток, освещения. Важно с самого рождения помочь ребенку поддерживать работу его организма в соответствии с ними. Тогда и работа всего организма будет сбалансирована. И потом сон и бодрствование ребенка не будет вызывать проблем.

Ребенок спит часто, а не много за один раз. Цикл сна ребенка 30-40 минут, поэтому он пробуждается и ему нужна помощь – или уснуть снова или начать новый цикл бодрствования. Первые 6-9 месяцев прикладывание к груди эта та самая помощь, которая достаточна и необходима. Сам успокоиться и уснуть ребенок не может в силу развития. При искусственном вскармливании это может быть соска и объятия мамы.

Ребенок примерно до 1,5-2 лет имеет право не спать всю ночь. Это также связано с биологическими ритмами – ему важно получать помощь от родителя в засыпании каждый раз, пока его нервная система не будет готова к самозасыпанию.

На что особенно обращать внимание?

Параметры воздуха.

Считается что оптимальная температура +18-22°C. Правда не всегда есть возможность ее добиться. Поэтому на первое место выходят другие параметры воздуха и одежда малыша. В комнате должно быть проветрено. Влажность 40-60%. Терморегуляция у малышей несовершенная, особенно первые 6 месяцев. Причем перегреваются они чаще, чем переохлаждаются. Проверить холодно или жарко малышу можно на локтевом сгибе, под коленкой, между лопаток. Если складки влажные – скорее всего малыш перегревается, значит минус слой одежды. Если там прохладно, то плюс слой.

Освещенность.

Примерно за полчаса-час до сна стоит убрать искусственный свет, зашторить окна. Днем в этом нет необходимости. Ночью при смене памперса не включаем яркий свет. Так у ребенка формируются правильные представления о дне и ночи. Не забывайте про затемнение перед сном и сон в максимально возможной темноте ночью. А также прогулки в первой половине дня или минимум открывать шторы, чтобы солнечный свет (даже в пасмурную погоду его достаточно) попадал на сетчатку глаза. Так мы способствуем формированию циркадного ритма.

Звуки.

Днем не стоит устраивать полную тишину. Обыкновенные ровные звуки. Ночью, конечно, должно быть тихо. Даже при пробуждении на смену памперса, говорим тихо, минимально. Специально шумы разных цветов нет необходимости устраивать – белый шум – это средство «скорой помощи» при ситуациях, когда грудь не помогла. А также в случаях, когда ребенок чувствителен к окружающим звукам и отвлекается на малейший шорох.



Совместный сон.

Он действительно необходим для малышей. Способствует сохранению грудного вскармливания, спокойствию ребенка во сне. Но важно помнить про безопасность. Малышам, родившимся раньше срока нахождение вблизи взрослого еще больше нужно, но спать в одной кровати не рекомендовано. Хорошая новость – сон на расстоянии вытянутой руки считается совместным сном. Поэтому сон в приставной кроватке отличный безопасный вариант.

Место сна.

Там, где спит малыш не должно быть сильно твердо или сильно мягко. Для новорожденных комфортнее всего находиться на руках, сгруппированными. До 3 месяцев безопасный сон для малыша – сон на спине. В кроватке не должно быть одеял, подушек, мягких игрушек, свисающих шнурков и лент. Специальные позиционеры для малышей не стоит использовать – они ограничивают движения малыша. Помните, малыша до 3 месяцев оставлять без присмотра нежелательно.

Адекватная активность.

В соответствии с возрастом и развитием мозг ребенка способен обрабатывать определенное количество информации. Поэтому важно не допускать перевозбуждения. Не стоит раньше времени нагружать сенсорные системы ребенка. Первые три месяца жизни это адаптационный период. Для малышей, родившихся раньше срока, этот период может быть продлен.

Ощущение безопасности и спокойствие.

Человек, и маленький тоже, будет спать тогда, когда он не испытывает стресса. Для ребенка безопасность это на руках у взрослого, в его объятиях.

Подробнее об организации сна у эксперта нашего фонда психолога, консультанта по грудному вскармливанию, [сомнолога-консультанта Анастасии Соколовой](#).



Благотворительный фонд помощи детям, рожденным раньше срока

«ПОДАРИ СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ»

предоставляет для вас, дорогие родители, спектр помогающих ресурсов по информационно-психологической поддержке:



Прямые эфиры со специалистами в группе ВКонтакте [podari_solnechny_svet](#)



Видео уроки, лекции с полезными советами от врачей и экспертов



Программы, проекты, акции, мероприятия, база знаний для родителей на сайте фонда www.sunlightfond.ru



Вам нужна помощь и консультация от экспертов и специалистов, вы хотите прислать свою историю и делиться с другими мамами, напишите на почту фонда info@sunlightfond.ru



Обеспечение детей с тяжелой формой бронхолегочной дисплазией кислородным концентратором для использования на дому. info@sunlightfond.ru



Семейный центр «Подари солнечный свет»

Развивающие занятия, творческие мастерские, адаптивный спорт, музыкальная студия, кулинарные мастер классы, праздники, гуманитарные проекты взаимопомощи

Москва, Метрогородок, Открытое шоссе, д. 23, коп. 5

ПО ВСЕМ ВОЛНУЮЩИМ ВАС ВОПРОСАМ ПИШИТЕ СПЕЦИАЛИСТАМ ФОНДА

Анастасия Соколова,

психолог, консультант по ГВ,
сну и уходу за ребенком



Илона Галустова,

семейный психолог, коуч



Олеся Буденная,

психолог-психотерапевт



Алена Горбун,

психолог, гештальт-терапевт



Партнер фонда **Светлана Парилова** психолог, педагог-дефектолог, специальный психолог, мама малышей-торопыжек, создала проект Недоношенные дети/торопыжки и группу взаимопомощи и поддержки для мам.

Дорогие мамы, приглашаем вас присоединиться к нашему волонтерскому сообществу!

Группа ВКонтакте: <https://vk.com/nedonoshennyedeti>

Канал в Телеграм: <https://t.me/nedonoshennyedeti>

Канал на YouTube: <https://www.youtube.com/@nedonoshennyedeti>



Развитие ребенка, рожденного на раннем сроке

Что такое коррективка возраста?

Новорожденные, которые провели менее 37 недель в утробе матери, считаются преждевременно-рожденными.

Чтобы выяснить, что и когда должен делать ребенок, важно смотреть на его скорректированный возраст (также известный как календарный возраст). Например, 4-месячный малыш, который родился на 2 месяца раньше срока, не сможет демонстрировать действий 4-месячного ребенка. Мы смотрим на то, что должны делать 2-месячные дети, это и есть норма его развития.

Большинство недоношенных детей могут догнать по развитию своих ровесников, родившихся в срок, но важно быть терпеливым.

Ребенок, который сталкивается с серьезными медицинскими проблемами, возможно, потребует немного больше времени, чтобы достичь некоторых этапов.

Посмотрите на вашего малыша, он потратил много времени, пытаясь выжить. Что этот ребенок должен делать? Дайте ему небольшой перерыв, чтобы набраться сил и догнать сверстников.

Ребенок, рожденный в 36 недель, может не успеть догнать к 6 месяцам норму развития, но к 12 месяцам он это сделает. Ребенок, рожденный в 26 недель или ранее, может доходить до норм развития к 2,5-3 годам.

Каждый Ребенок Индивидуален. Даже после коррективки возраста важно помнить, что нет двух одинаковых детей.

Родители одну неделю могут беспокоиться, что их ребенок не достиг такого этапа развития как переворачивание, а потом сообщают, что это произошло на следующей неделе. Большинство детей добиваются своих целей в области развития. Важно использовать коррективку этапов развития, иначе мы можем ожидать от малыша того, к чему он не готов. Все родители заботятся о развитии своего ребенка.

Но когда ваш малыш рождается раньше времени, первые несколько месяцев и лет могут быть лишь временем наблюдения и ожидания. Будьте терпеливы!

Первый год жизни малыша и основные показатели

График

Как и у детей, рожденных в срок, этапы развития у недоношенных могут варьироваться. Но некоторые ключевые моменты должны происходить по следующему расписанию:

Показатели в 2 месяца	<ul style="list-style-type: none">• Начинает контролировать головку• Издаёт звуки, такие как улюлюканье и различные крики• Улыбается людям• Узнает родителей и воспитателей
Показатели в 4 месяца	<ul style="list-style-type: none">• Поднимает голову и смотрит вокруг, пока лежит на животике• Переворачивается• Следит за лицами и объектами
Показатели в 6 месяцев	<ul style="list-style-type: none">• Сидит самостоятельно• Встает на руки и колени• Начинает ползать• Смотрит на игрушки• Проявляет интерес к вещам, которые находятся вне зоны досягаемости• Лепечет согласные и гласные сочетания (папа, мама, баба)
Показатели в 9 месяцев	<ul style="list-style-type: none">• Ползает везде• Пытается встать• Понимает значение слова «нет»• Копирует звуки и жесты• Издаёт разнообразные звуки• Играет в прятки
Показатели в 12 месяцев	<ul style="list-style-type: none">• Передвигается по всей мебели• Начинает делать самостоятельные шаги• Начинает стоять самостоятельно• Подбирает мелкие предметы• Отвечает на простые вопросы, такие как «Где папа?»• Пытается повторить слова, которые вы говорите• Использует такие простые жесты, как качание головой «нет» и машет ручкой «пока-пока»• Плачет, когда родители уходят или оставляют одного• Имеет любимые вещи, например, игрушка-животное или одеяло• Начинает говорить «мама» со смыслом (Знает, что мама – это мама)

Известно, что недоношенные дети могут иметь такие же этапы развития, как и дети, родившиеся вовремя. Для этого необходимо настроиться на развитие малыша и запастись терпением.

Дети, рожденные раньше срока, часто сталкиваются с большими рисками в плане здоровья. Это нормально, если вы будете больше беспокоиться о том, будет ли ваш ребенок делать определенные вещи вовремя.

Чем раньше вы включитесь в процесс выхаживания ребенка, тем больше преимуществ в реабилитации появится у вашего ребенка. Макси-

мально полную информацию о выхаживании, ранней реабилитации, абилитации детей, рожденных раньше срока, вы можете получить в нашей школе для родителей «Новая жизнь вместе». Вас ждут онлайн и офлайн встречи с врачами, реабилитологами, консультантами по ГВ и развитию, арт-терапевтические мастер-классы, встречи с психологами по вопросам семейной психологии, воспитания. Благодаря им вы будете четко понимать на каком этапе находится ваш ребенок, что от него можно ожидать и какие действия необходимы для его успешной реабилитации. А значит вы будете более спокойны и уверены в себе, будете надежной опорой для своего малыша.

Счастливого материнства!

Основы неотложной помощи ребенку в экстренных ситуациях

Чаще всего за скорой помощью родители обращаются из-за детской лихорадки (высокой температуры). Причин, по которым у ребенка может подняться температура много. Зачастую, это защитная реакция, ответ организма на присутствие вирусов, бактерий или паразитов. Но причины могут быть и не инфекционными, так, организм может отреагировать повышенной температурой на травму, ожог, кровоизлияние, боль или стресс. Температурой может сопровождаться аллергия или нарушение деятельности нервной системы.

Если малыш родился раньше срока, он может легко переохладиться или перегреться, так как его организм плохо справляется с терморегуляцией.

Повышенная температура может так же наблюдаться у детей:

- которые, страдают от гипоксии;
- которые, перенесли родовую травму;
- которые, перенесли внутриутробные инфекции. Не всегда при повышении температуры нужно вызывать скорую помощь. Даже у совершенно здорового ребенка первые полгода жизни температура может меняться в течение дня, в среднем она колеблется в пределах 0,6°C.

Причиной изменений могут быть:

- физическая активность;
- стресс, бурные эмоции;
- обычный прием пищи.

Обычно температура до 37,5°C никак не влияет на самочувствие малыша и не является причиной для беспокойства.

В этом случае:

- дать ребенку прохладной воды,
- успокоить его и раздеть,
- через полчаса нужно еще раз измерить температуру.

Если лихорадка усиливается, ребенок становится капризным или вялым. Нередко, такой показатель является первым сигналом заболевания, при котором нужно оказать неотложную помощь.

Если температура не больше 38°C педиатр может посоветовать:

- раздеть ребенка;
- обтереть его водой;
- давать больше жидкости.

Если градусник показывает температуру выше 38,5°C, то лучше принять жаропонижающее (суспензию или свечи).

Немедленно вызвать «СКОРУЮ ПОМОЩЬ» в случаях, если:

- ребенку меньше 2 месяцев, а температура больше 38°C;
- у ребенка бывают фебрильные судороги на фоне высокой температуры;
- у ребенка есть заболевание обмена веществ, заболевание центральной нервной системы или проблемы с сердцем.
- ребенок плохо себя чувствует, он вялый, не реагирует на манипуляции, у него есть озноб, при этом руки и ноги холодные, а кожа «мраморная», бледная с красными пятнами.

При «белой» лихорадке происходит спазм сосудов кожи, нарушается процесс отдачи тепла, в этом случае нужна срочная неотложная помощь.

До приезда скорой нужно постараться улучшить состояние ребенка:

- дать жаропонижающее (суспензию или свечи),
- растереть до покраснения кожу.

Возможно, придется госпитализировать ребенка.

Чем младше ребенок, тем опасней может быть высокая температура. Лихорадка, длящаяся больше 3 дней, может быть симптомом бактериального заболевания (отита, пневмонии, пиелонефрита и пр.). Бактериальная инфекция может возникнуть на фоне уже имеющейся вирусной инфекции [вторичная инфекция]. В такой ситуации жаропонижающее может замаскировать развивающуюся болезнь, возможны осложнения и запоздалое лечение. Даже справившись с лихорадкой нужно обратиться к участковому педиатру.

ФЕБРИЛЬНЫЕ СУДОРОГИ

Детей, страдающих заболеваниями центральной нервной системы, могут тревожить судороги во время лихорадки.

Причины фебрильных судорог:

- тяжелый грипп;
- респираторное заболевание;
- кишечные инфекции;
- поствакцинальная реакция.

В 85% всех случаев у детей наблюдается именно этот вид судорог, в таких случаях необходимо всегда вызывать скорую помощь.

Чаще всего они возникают у детей от 6 месяцев до 3 лет, обычно в течение первых 24-х часов после повышения температуры выше 38,5-410С. Судороги длятся около 15 минут и могут повторяться несколько раз. Ребенок обычно находится в сознании, при этом наблюдается напряжение всех мышц или размашистые движения.

В случае начала фебрильных судорог нужно:

- положить ребенка на бок;
- дать жаропонижающее;
- обеспечить доступ свежего воздуха и вызвать врача.

Обычно они проходят к 5 годам.

Если у ребенка до полугода возникают фебрильные судороги, длятся более 30 минут и повторяются каждый раз во время лихорадки, необходима госпитализация, полное обследование под наблюдением квалифицированного персонала. Если после судорог ребенок не был госпитализирован, нужна консультация участкового педиатра и невропатолога.

РВОТА

Одним из признаков детской лихорадки является рвота. Она может возникнуть при отравлении, в результате:

- инфекционной болезни, при заболеваниях ЖКТ, на фоне чрезмерного эмоционального возбуждения.

Рвотой может сопровождаться большое количество заболеваний (аппендицит, инвагинация кишечника, гепатит, нарушение оттока желчи, сотрясение мозга и т.д.). Так же, она может возникнуть и на пике лихорадки у детей во время респираторных заболеваний, инфекций или менингита. Часто рвота сопровождается жидким стулом, в такой ситуации очень высок риск обезвоживания, который особенно быстро наступает у маленьких детей. Если ребенка вырвало только один раз, а его самочувствие нормальное, необходимо вызвать участкового педиатра, но если рвота повторяется, ребенок слабеет на глазах, нужно экстренно вызывать неотложную помощь.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

Экстренная помощь при апноэ новорожденных – временная задержка дыхания во сне у ребенка

Под апноэ понимается непроизвольная остановка дыхания, вызываемая внутренними причинами в организме. Особенностью апноэ является то, что обычно оно проявляется во время сна, когда ребенок не может себя полностью контролировать. Часто этот синдром возникает у новорожденных детей, и очень важно успеть оказать своевременную экстренную помощь.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ:

- Отсутствуют дыхательные движения, редкий пульс, изменение цвета кожных покровов

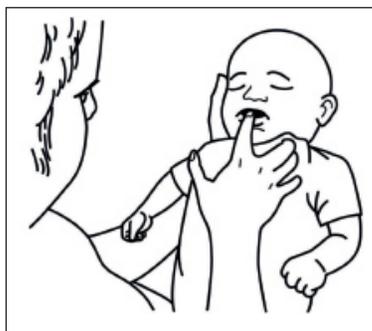
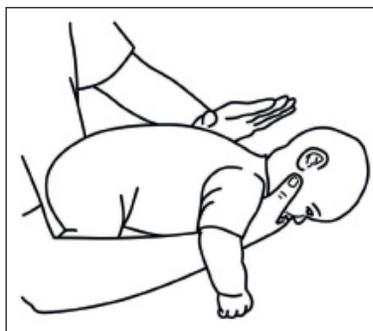
Главной причиной апноэ у новорожденных является недоразвитие центра регуляции дыхания, вследствие чего по мере формирования нервной системы примерно к 40 неделе его приступы полностью заканчиваются. Иногда апноэ является результатом врожденных патологий или недоношенности ребенка.

Понять, что случился приступ можно по паузе в дыхании малыша, которая слишком затянулась и может даже сопровождаться посинением кожи, губ, ногтей, вплоть до потери сознания.

В **таких случаях необходимо немедленно** сделать новорожденному ребенку искусственное дыхание, или предотвратить его проведением пальцем по спине вдоль позвоночника, грудной клетки и растиранием ног, рук и ушей.

Если это не помогло, то:

- положить малыша на горизонтальную поверхность;
- проверить, не забиты ли дыхательные пути;
- обхватить губами сразу и нос и рот ребенка;



- плотно удерживая его голову, вдохнуть в половину своего обычного объема дыхания;
- сделать 2 плавных вдувания длительностью не более 2 секунд.

Если грудная клетка малыша не двигается, то нужно немного поменять положение головы. Когда грудная клетка задвигается, проверить пульс и, если он есть, то продолжать. Если пульс отсутствует, необходимо приступить к массажу сердца, чередуя его с искусственным дыханием и продолжать процедуры вплоть до появления докторов.

При появлении случаев апноэ у недоношенных новорожденных крайне важно постоянное патронажное наблюдение.

Экстренная самостоятельная помощь

Ребенок может захлебнуться водой при купании или грудным молоком при кормлении, или смесью, соком, любым другим напитком из бутылочки. После этого он может закатиться кашлем, похожим на кашель при коклюше (без звука, активное движение рук и ног), начать шумно дышать, потерять сознание.

Важно сразу провести комплекс мер первой помощи:

- повернуть ребенка спиной к себе;
- обнять малыша одной рукой, немного надавив этой рукой на область детского желудка;
- немного наклонить малыша вперед другой рукой;
- хлопнуть ребенка по спине скользящим движением к голове – он должен откашляться. Эта же манипуляция поможет, если у малыша во сне остановилось дыхание!

Похлопывание по спине скользящим движением к голове ребенка. Будьте уверены и точны, рассчитывайте силу удара!

Осмотрите ротовую полость ребенка при помощи пальца!

Если вы видите инородный предмет, немедленно удалите его!

Если ребенок не дышит, сделать искусственное дыхание.

Два ровных выдоха «рот в рот». Два пальца на уровне сосков, 100 движений (нажатий пальцами) в минуту. Продолжать до приезда скорой помощи.



Питание недоношенного новорожденного

Ориентировочное количество основной пищи (грудное молоко, молочная смесь). недоношенного ребёнка в первый год жизни (учитывая скорректированный возраст). При кормлении исключительно грудным молоком до 5-6 месяцев количество прикладываний к груди может быть любым но не менее 12 раз в сутки. И главным ориентиром является динамика набора веса.

Возраст	0–4 недели	1 – 2 месяца	3 – 4 месяца	5 – 6 месяцев	7 – 8 месяцев	9 – 10 месяцев
Количество приемов пищи	8–12	6–10	5–6	4–5	3–5	3–4
Количество в мл при приеме пищи	Согласно зрелости ребёнка	60–90 (120)	120 – 200	180 – 200	180 – 200	180 – 200

Ввод прикорма

Прикорм начинают вводить, когда ребенок к этому готов. Обычно это 4 – 5 месяцев. Рекомендованный возраст начала прикорма около 6 месяцев. Возможно введение прикорма в 5-5,5 месяцев при плохом наборе веса и в других случаях – все дети имеют свои индивидуальные особенности, ваш педиатр поможет сориентироваться. Следует учитывать, что каждый ребенок индивидуален и правильное время лучше определит врач.

Ребенок готов к прикорму если: может брать еду губами с ложки; его привлекает процесс приема пищи членов семьи; начинает класть предметы себе в рот.

Начинаем прикорм правильно:

- ребенка нужно держать на руках, ему должно быть удобно;
- возможно, малыш захочет поиграть с едой, не запрещайте ему этого;
- пищу предлагайте с ложки, воду с чашки;
- ни в коем случае не добавляйте прикорм в бутылочку с молоком;
- новые продукты нужно вводить по одному за раз, приучение к нему должно происходить в течение 3 – 7 дней;
- в первый раз это будет пюре на кончике ложки, с каждым днем порция/ю может увеличиваться. Но на начальном этапе прикорма не стоит стремиться достигать определенного количества граммов. Начало прикорма это знакомство ребенка с пищей.

Вводя прикорм нужно очень внимательно следить за реакцией организма ребенка. В случаях, если появляется сыпь, понос, рвота, колики, пища не подходит малышу. Не нужно давать прикорм, если ребенок очень голоден. Так, лучше дать ему немного грудного молока, а через некоторое время пюре или сок. Ребенок должен есть осознанно, нельзя его кормить, когда он играет, его внимание привлекает телевизор, планшет и т.д.. Ввод прикорма для недоношенных детей (скорректированный возраст 5-6 месяцев), индивидуально.



Возраст	Вид пищи	Количество	Рекомендации
С 4 месяцев	Овощи, злаковые	2 – 4 ст. ложки 1 – 2 раза в день	Один новый овощ раз в 3-7 дней. Картошка, цветная капуста, спаржа, морковь. Каши из риса, кукурузы, проса, гречки обогащенные витаминами и железом.
С 5-6 месяцев	Мясо	2 – 4 ст. ложки	Постная говядина, постная свинина, курица, рыба
	Овощи, фрукты, злаковые	4 – 8 ст. ложки	Каши из риса, кукурузы, проса, гречки обогащенные витаминами и железом. Яблоко, груша, ягоды, банан.
С 7-8 месяцев	Злаковые	4 – 8 ст. ложки	Еда для ребенка может содержать небольшие кусочки.
	Сок	30 – 120 мл.	Поить соками из кружки или специального поильника.
	Фрукты	1 – 2 ст. ложки	
	Овощи	5 – 7 ст. ложки	
	Мясо	1 – 2 ст. ложки	
С 9-12 месяцев	Злаковые	4 – 6 ст. ложки	Еда для ребенка должна содержать кусочки.
	Сок	120 мл	Поить соками из кружки или специального поильника. Не оставлять ребенка одного во время питья. Печенье, хлеб, сухарики, мягкие фрукты и овощи.
	Фрукты	6 – 8 ст. ложек	
	Овощи	6 – 8 ст. ложек	
	Мясо	2 – 3 ст. ложки	
	Еда, предлагаемая с пальца	1 порция	

С увеличением дополнительной пищи, уменьшается объем смеси может уменьшаться (уточняем у педиатра), кормление грудью при этом также по требованию. Ребенку до года не следует давать яйца и сырые молочные продукты, в том числе само молоко и творог, после 10 месяцев можно вводить в прикорм йогурт и кефир.

Как научиться эффективно общаться с врачом?



Почему врач может Вас не услышать?

Каждый врач стремится сделать для своих пациентов все возможное. Работа врача очень ответственна и зачастую его эффективность напрямую зависит от скорости принятия решений. Но мы знаем, что главным успокаивающим фактором для семьи недоношенного малыша является информация. Почему же доктор не всегда готов нас выслушать и ответить на вопросы?

Нехватка времени. Обычно лечащий врач имеет не более 11-15 минут на пациента. Вероятно, ваш лечащий врач смотрит одним глазом на Вас, а другим на время. Скорее, доктор даст Вам определенные предписания, чем будет долго обсуждать ситуацию.

У доктора могут быть более важные задачи. Вы можете пойти на прием, вооружившись длинным перечнем жалоб и вопросов, но из-за ограниченного времени цель врача – сосредоточиться на вашей главной проблеме.

Использование своего профессионального опыта.

Врачи каждый день, на протяжении долгих лет, сталкиваются с разными пациентами и похожими случаями. У каждого доктора уже накоплен большой опыт, из которого он может делать выводы, как о личности пациента, так и о теме, с которой он обращается к врачу. Например, если человек часто возвращается с одной и той же жалобой или не проявляет усилий для того, чтобы изменить ситуацию, врач может быть более склонным к тому, чтобы перебить пациента.

Как разговаривать с доктором?

Приоритет. Определите, какой один основной вопрос Вы хотите задать доктору? К основному вопросу можно добавить 1-2 дополнительных, но продолжающих логику основной темы.

Рассказать о симптомах четко и понятно. Расскажите своему лечащему врачу, что именно Вас беспокоит, и почему Вы решили к нему обратиться. Постарайтесь не просто сообщить список симптомов, практика показывает, что нужно включать в свои жалобы самую актуальную информацию о состоянии ребенка.

Задать вопрос. С помощью этого Вы приглашаете врача вступить с Вами в дискуссию. После того, как Вы объясните вашу озабоченность здоровьем малыша, следует спросить у врача, к примеру, что он думает. Также следует задавать вопросы, с помощью которых Вы окажетесь в самом центре разговора: «Могут ли быть побочные симптомы от принятия лекарств?» или же «Сколько будет длиться лечение?».

Если доктор не дослушал. Если Вас перебивает ваш лечащий врач, это не всегда означает, что он не слушает. Это зависит от того, почему врач Вас остановил, может быть, доктор уже знает то, о чем Вы говорите. Это может показаться раздражающим, но постарайтесь проявить лояльность и понимание, ведь для Вас главное получить необходимую информацию.

Способы попросить врача слушать. Если Вы чувствуете, что ваш доктор не слушает то, что Вы говорите, нужно проявить такт, но твердость в общении.

Вы могли бы сказать так:

- «Я понимаю, что Вы очень заняты и у Вас мало времени, но мне очень важно услышать ваше мнение.»
- «Похоже, Вы отвлеклись. У Вас еще есть время, чтобы выслушать меня или мне лучше уйти?»
- «Я вижу, Вы сегодня очень заняты. Когда мне лучше подойти, чтобы у нас было больше времени?»

Любой из этих фраз может быть достаточно, чтобы выйти на контакт с врачом. Если же нет, можно прийти на прием или найти случай задать свой вопрос еще раз.

При общении с медицинскими работниками не волнуйтесь. Вы имеете право задавать любые вопросы о состоянии и здоровье ребенка.

Когда пришло время, чтобы уйти?

Когда врачи принимают слишком большое количество людей за короткое время, они находятся под большим давлением. Поэтому, если на приеме доктор не позволит Вам задать дополнительные вопросы, либо участвовать в принятии решений, стоит обратиться к нему в другой раз.

Родителям ребенка, рожденного на раннем сроке очень важно научиться выстраивать коммуникацию с лечащим врачом и медицинским персоналом.

Чем меньше Вы и ваш лечащий врач разговариваете о лечении и согласовываете решения, тем менее вероятно, что Вы поймете друг друга. Очень важно, чтобы доверительные отношения предоставили Вам возможность меньше смущаться, а вашему лечащему Врачу – вложить больше в лечение и развитие вашего малыша.

Эффективная коммуникация между семьей ребенка и медицинским персоналом строиться на:

- уважении ко времени друг друга;
- понимании эмоционального состояния обеих сторон;
- четкой постановке проблемы или вопроса;
- ответственном исполнении предписаний врача.

Вы не можете поменять некоторые вещи, которые влияют на продолжительность концентрации внимания вашего лечащего врача. Но вы можете предпринять некоторые шаги, чтобы убедиться, что ваши проблемы были услышаны.

17 правил успешного выхаживания недоношенных детей

1. Не нужно паниковать и расстраиваться, еще не все потеряно

Многие родители, чьи малыши поторопились появиться на свет, с содроганием смотрят на своих крох, беспомощно лежащих в кувезах. Однако недоношенность - не приговор. В истории есть много примеров, когда рожденный раньше срока ребенок становился всемирно известным человеком, оставившим свой след в истории: Исаак Ньютон, Леонардо да Винчи, Александр Суворов, Василий Чапаев, Гюго. Не отказывайтесь от помощи и советов родных и близких. Их опыт поможет избежать многих ошибок, получить новые знания. А главное знать, что ты не одна. Рядом есть люди, которые придут на помощь.

2. Метод «Кенгуру»

Самое приятное для малыша знать, что он находится в безопасности. Для новорожденного ребенка безопасность - это тепло и запах мамы, близость маминых и папиных теплых рук, ощущение материнского сердцебиения, запаха грудного молока. Все это возможно с помощью прекрасного метода «Кенгуру». Прикосновение – это жизнь! Метод «Кенгуру» (контакт кожа с кожей) используется в Европе с 1995 года и имеют огромные успехи в выхаживании с использованием данного метода. Ребенок слышит биение материнского сердца, нормализуется сердцебиение самого малыша, материнская флора защищает малыша от госпитальных инфекций, что помогает уменьшить длительность пребывания ребенка в стационаре.

Малыш может выхаживаться как на груди у матери, так и у отца. Можно в помощь применять слинг.

3. Грудное молоко

Грудное молоко для недоношенного ребенка – это живая материя, состав которой уникален! Грудное молоко – единственный живой источник иммунитета. Оно необходимо для роста ребенка и нормального функционирования пищеварительной системы.



Если по каким-то веским причинам грудное вскармливание невозможно, малыша нужно кормить сцеженным грудным молоком или специальной смесью для недоношенных детей. Она адаптирована к особенностям организма ребенка, рожденного раньше срока.

На бутылочку нужно надеть самую мягкую соску с отверстием достаточного диаметра, чтобы младенец тратил как можно меньше сил на сосание и не уставал.



4. Важна гигиена всего, что касается ребенка

Иммунитет у детей рожденных раньше срока снижен. Поэтому важно как можно тщательнее соблюдать правила гигиены:

- перед тем, как подойти к ребенку нужно помыть руки;
- после того как вы поговорили по телефону – необходимо вымыть руки;
- оградите вашего ребенка от воздействия излучений, исходящих от мобильных устройств;
- бутылочки, соски нужно кипятить как минимум раз в сутки;
- приходя с улицы – переодевайтесь в домашнюю одежду;
- не позволяйте домашним животным спать в постели вашего малыша.

5. Соблюдаем режим

Чтобы расти и развиваться правильно ребенка нужно оградить от всех возможных стрессовых факторов: оптимальная температура в помещении, поменьше света и шума на первых порах; не настаивайте на строгом кормлении «по часам», ваш малыш сам установит оптимальный режим кормления, который будет ему подходить.

6. Для выхаживания очень важен развивающий уход, купание

Прислушайтесь к тем подсказкам, которые «сообщает» вам ваш малыш.

Не стоит будить его специально для кормления или купания. Старайтесь совмещать выполнение нескольких процедур с ребенком в одно время, чтобы оставить больше времени для сна и отдыха.

Ежедневного купания ваш малыш не требует, достаточно основных ежедневных гигиенических процедур (туалет глаз, носа, подмывание во время смены подгузника). Но вода для малышей имеет успокаивающее действие, поэтому, побыть в тёплой воде перед сном, только на пользу.

Помещение для купания должно быть тёплым (25-28°C), а вода иметь температуру 38°C. Это нужно обязательно контролировать при помощи термометров. После процедуры завернуть малыша в мягкое полотенце и обогреть, можно применять метод «Кенгуру» для согревания малыша.

7. После выписки из учреждения необходимо ребенку как можно меньше контактировать с посторонними

Ребенок все еще находится на выхаживании, для таких малышей нужен более бережный, нежный, внимательный подход. И на это есть веские причины: все органы и системы малыша только начинают созревать, а потому работают ещё не в «штатном режиме», а в особенном. И лишний контакт может спровоцировать ненужные инфекции.

8. Подготовить комнату

Для недоношенного ребёнка очень важны условия проживания. Конечно, нужно выделить самую светлую комнату, постоянно её проветривать, поддерживая температуру воздуха в пределах 22-25°C, то есть на два градуса выше, чем рекомендовано обычным детям.

9. Контролировать температуру тела малыша

Малыш, рожденный раньше времени не может еще сам удерживать температуру тела, поэтому нужно быть предельно внимательными, одевая

его. В первые дни после выписки рекомендуют трижды в сутки измерять температуру тела, чтобы понять, когда ребенку комфортно, а когда нет.

Можно ориентироваться и на внешний вид: если у младенца конечности синеватые или бледные – он замерзает, если лицо красное – ему жарко. Одежду и подгузники лучше всего приобрести в специализированном магазине – строго по размеру. При выхаживании необходимо использовать вязаные вещи из натуральных материалов.

10. Правильно гуляем

Гулять с недоношенным нужно в любую погоду, кроме чрезмерно морозной и ветреной. Коляску для прогулок выбирайте с высокими бортиками, чтобы исключить проникновение холодного воздуха. Летом не допускайте попадания прямых лучей солнца на кожу крохи – он может обгореть.

11. Прививки и болезни

Недоношенные легко заболевают всеми видами инфекций, поэтому в первые месяцы после выписки будьте внимательны.

К двум месяцам практически у всех новорожденных развивается анемия. Но, раз мама и врач об этом знают заранее, они принимают меры – контролируют уровень гемоглобина, железа и витамина Е. При необходимости врач назначает противоанемическую терапию.

Дети, рожденные раньше срока более склонны к рахиту и остеопении. Про это нужно помнить и принимать витамин Д в дозе, назначенной педиатром.

Как только будут разрешены прививки, доктор составит индивидуальный график вакцинации, которого следует строго придерживаться. Детские инфекции даже подросшие дети, родившиеся преждевременно, переносят крайне тяжело.

12. Доверяем врачам и слушаем их советы

Педиатр будет приходить к вам домой достаточно часто, ещё чаще вы будете встречаться с вашей участковой медсестрой. Обязательно контактируйте с ними и прислушивайтесь к советам.

На первом году жизни кроха нуждается в частых осмотрах педиатра, невропатолога, окулиста, кардиолога и дополнительных методах исследования: УЗИ головного мозга, УЗИ сердца, ЭКГ, осмотр глазного дна – чтобы своевременно заподозрить неладное, поставить верный диагноз и сразу принять меры. Все это необходимо для предотвращения ранней инвалидизации ребенка.

13. Нежность и любовь. Развитие малыша

Никогда не забывайте, что к ребенку нужно подходить с нежностью, любовью и лаской! Общась с ребенком, необходимо использовать различные виды контакта: общайтесь, пойте, читайте сказки, играйте, занимайтесь развивайте малыша. Уделяйте ему как можно больше времени.

При правильном выхаживании и развитии к полутора-двум годам недоношенные малыши достигают уровня своих сверстников.

14. Развиваем двигательную активность у ребенка

Детям, рожденным преждевременно, будет полезен комплекс упражнений в сочетании с массажем, проведенным специалистом. Важно использовать различную по фактуре поверхность: мягкий матрас, жесткий пеленальник, надувные круги, мячи или подушки – со сменой положения ребенка, включая позу эмбриона, положения на спине, на боку, на животе, на коленях и сидя. Помните о том, что нервная система малыша быстро истощается. Поэтому длительность эмоциональной, физической и сенсорной нагрузки не должна превышать 3-5 минут.



15. Психологическая поддержка и общение

Найти психологическую, моральную и информационную поддержку можно на нашем сайте: www.sunlightfond.ru Благотворительный фонд «Подари солнечный свет» в разделе Школа для родителей «Новая жизнь вместе». Мы будем рады поддержать вас полезной информацией, специальной литературой и историями родителей. Для вас Онлайн-консультация – Вас ждут встречи с разными специалистами: психологом, консультантом по грудному вскармливанию, педагогом по раннему развитию, логопедом-дефектологом. Вы можете задать любые интересующие вас вопросы.

16. Абилизация и реабилитация

Важнейшей составляющей восстановительного процесса на первом году жизни ребенка является своевременная комплексная реабилитация, проводимая в многопрофильных центрах при участии команды специалистов, которые и определяют объем и длительность этой реабилитации. Она должна проводиться по индивидуальной для каждого малыша программе и включать в себя методы физического воздействия (ЛФК, массаж, физиотерапию) и психолого-педагогическую коррекцию.

17. Российское волонтерское движение родителей недоношенных детей.

Задача и цели: объединение родителей, общение, семейные встречи, совместные мероприятия, оказание помощи и поддержки семьям с недоношенными детьми, семьям, попавшим в трудную жизненную ситуацию, привлечение внимания общественности к проблемам и вопросам по развитию недоношенных детей, абилизации и реабилитации, пропаганда здорового образа жизни, поддержка семейных ценностей и традиций, развитие волонтерства и благотворительности.

Мы должны объединиться ради наших детей! Желаем вам терпения, а главное Веры в наших детей!



Праздники вместе

17 ноября Всемирный день недоношенных детей - это наш с вами День.

С 2015 года наш фонд «Подари солнечный свет» проводит ряд мероприятий, в поддержку Всемирного дня. В этот день мы чувствуем врачей, родителей, детей. Этот праздник - уникальное событие как для родителей, так и для медицинского сообщества. Для того, чтобы привлечь внимание к вопросу развития и социализации детей, рождённых раньше срока, выразить огромную благодарность врачам, которые спасают наших детей и дарят им шанс вырасти здоровыми и счастливыми, родителям за их веру и любовь, детям за их борьбу за жизнь.

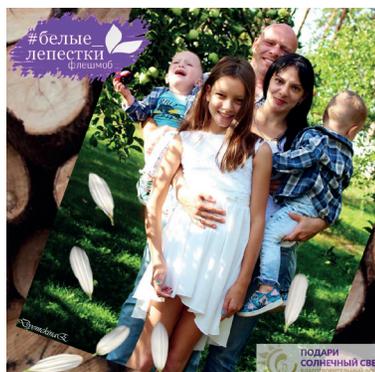
К этому Дню с Волонтерским движением родителей мы проводим Флэшмоб «Белые лепестки».

Белые лепестки, именно так называют недоношенных детей, потому что их кожа настолько прозрачна, что видно каждый сосудик. Легкие как пушинки, почти невесомые, они, тем не менее, все чувствуют. Белые лепестки – это символ хрупкости и негибаемой воли к жизни..

Участниками акции стали свыше 2000 человек, и их число непрерывно растёт, что говорит о большом отклике и поддержке среди населения детей, рожденных раньше срока.

Условия участия во флешмобе:

1. Нужно сделать фото с символом флешмоба «белым лепестком» в любом исполнении: нарисовать на щеке, на ладошке, на листочке, вырезать из бумаги или даже связать. Так, как вам хочется, дайте волю вашей фантазии.
2. Если вы родители или взрослый человек, родившийся раньше срока, то написать ваш вес в граммах при рождении
3. Написать текст, где вы можете сказать спасибо вашим родителям, которые боролись за вашу жизнь, врачам, на плечи которых легла ответственность за ваши жизни. По возможности написать вашу историю, которая может поддержать родителей других недоношенных детей или просто слова поддержки, если вам близка эта тема.
4. Выложить в любую соцсеть с хештэгом **#белые_лепестки** и **#17ноября**. Отметить наш фонд «Подари солнечный свет» по правилам той соцсети, где публикуете.
5. Рассказать о флешмобе друзьям.



Фотопроект «Я Живу»

Мама, я родился не вовремя? – этот вопрос возникает у большинства детей, родившихся раньше срока...

Недоношенный ребёнок? Что это за ребёнок? Многие даже и не задумываются об этом понятии, потому что в суете будних дней не хватает места для подобных мыслей. Кто и когда решает, стоит ли ребёнку жить? Мама? Врачи? Природа? Что делать, если ребенок особенный? Или если он решил появиться на свет раньше срока?

Ежегодно в России рождается более 100 тысяч недоношенных детей, но не каждый выживший малыш может самостоятельно «шагнуть» в жизнь на встречу прекрасному миру. После появления на свет такие дети очень нестабильны и находятся между жизнью и смертью. «Белые лепестки» – легкие как пушинки, почти невесомые, они, тем не менее, все чувствуют – и когда мама рядом, и когда врачи хотят им помочь.

17 ноября весь мир отмечает Всемирный день недоношенных детей и объединяет более 200 стран, привлекая внимание к проблеме свыше чем 2,8 млрд человек.

В этот день значимые здания городов в честь Всемирного дня недоношенных детей подсвечивают фиолетовым светом – символом надежды, чувствительности, сострадания и готовности безвозмездно помогать людям. В небо запускают белые воздушные шары, как символ спасения детских жизней!

Фотовыставка «Я ЖИВУ» – это дань благодарности врачам за их профессионализм и сердца, это дань благодарности родителям за их веру, терпение и любовь, это дань благодарности детям за их невероятное желание жить, это возможность сказать, что недоношенность – не приговор, и рассказать о героях, которые несмотря ни на что, мечтают, любят и живут!

Давайте дружно возьмёмся за руки и откроем свои сердца тем, кто так спешил открыть своё сердечко для нас!

Артём

**14 лет, вес при рождении
980 граммов**

юный волонтер БФ «Подари солнечный свет» знает два языка: французский и английский, занимается шахматами, вокалом и адаптивным тайским боксом.

«Да, я родился раньше срока, да, мне нужна была помощь, но есть те, кто в меня верит, и поэтому, я БУДУ ЖИТЬ!»



Ждем
твою историю

info@sunlightfond.ru



Соня

12 лет, вес 866 граммов,

юный волонтер БФ «Подари солнечный свет», занимается танцами и живописью.



Софья

13 лет, вес при рождении 908 граммов

юный волонтер БФ «Подари солнечный свет», занимается танцами, плаванием, играет на народном инструменте.



Арина

13 лет, вес при рождении 1124 грамма

юный волонтер БФ «Подари солнечный свет», занимается в школе вокала Сабиры Илиевой, играет в детском театре, победитель всероссийских вокальных конкурсов.



Милана 930 граммов

Адель 750 граммов

Николь 920 граммов



По клавишам души с закрытыми глазами



В концертном зале нет свободных мест. Аншлаг. За роялем статный красивый молодой человек в темных очках. Мгновенье... и его тонкие длинные пальцы легко и непринужденно касаются клавиш рояля, наполняя зал прекрасной гармонией звуков. Мелодия поднимается выше и, словно вихрь, раскручивается звуками контрабаса и ударных... Вот так джазовое волшебство в исполнении Нестора Смышляева проникает в самые дальние уголки души и мягко согревает.

Сейчас, глядя на этого харизматичного молодого человека, сложно представить, что он родился раньше срока, на 26-ой неделе с весом всего 910 граммов. В два месяца врачи поставили ему неутешительный диагноз – ДЦП, ретинопатия недоношенных 1-ой степени – поражение сосудов, которое сопровождается нарушением кровоснабжения в сетчатке глаза, ее дистрофией, поражением зрительного нерва и последующей полной слепотой. Так и случилось – зрение у Нестора исчезло совсем. Дальше – больше. Нестора не взяли в специализированную школу для слабовидящих, аргументировав отказ высокой степенью поражения глаз и необычностью мальчика. Это известие не

только не сломало Аниту – маму Нестора Смышляева, но и помогло переоценить многие вещи и стать педагогом, получив образование в области тифлопедагогики и тифлопсихологии. С первого класса Анита сидела за одной партой с Нестором и изо всех сил старалась сделать все, чтобы он добился максимальных результатов. И ему это удалось. Представьте только: Нестор с отличием учился наравне со всеми, выигрывал школьные олимпиады. Все это время ему помогает и сестра Лида.

Музыкальный талант Нестора проявился в 5 лет, когда однажды он вместе с родителями пришел в гости, где был синтезатор. Услышав какую-то мелодию по телевизору, маленький Нестор тут же сыграл ее на синтезаторе. И, несмотря на то, что Нестор ничего не видит, он прекрасно играет на клавишных инструментах, сам подбирает музыку на слух и создает чудесные аранжировки. Серьезные проблемы со зрением, диагнозом ДЦП, не стали для него преградой – и уже вскоре он выступал на российских и зарубежных площадках.

На сегодняшний день Нестор с отличием окончил музыкальную школу им. Дж. Гершвина и Академию Джаза Игоря Бутмана. Поступил в Академию Маймонида при РГУ им. Косыгина. В свои 21 он уже четырежды стипендиат Правительства Москвы в области музыки, стипендиат фонда Спивакова и фонда Мацуева «Новые имена», солист Всемирного Хора Юнеско, лауреат конкурсов «Рояль в Джазе» и «Джаз на Байкале», участник церемонии открытия и закрытия Паралимпиады в Сочи.

Да, музыка для Нестора – это вся жизнь, а особая любовь – джаз. Нестор – человек, появление которого на свет стало настоящим чудом. Жизнь которого – яркий пример всем нам, как любовь и забота близких способны побороть трудности и выстоять в неравных боях с проблемами, возникающими на каждом шагу. Нестор – поддержка и вдохновение для семей, столкнувшихся с проблемами абилитации детей, родившихся раньше срока. Борьба за здоровье детей, развитие их творческих способностей, поддержка и помощь их самореализации в обществе – вот основные задачи, которые ставит Нестор и его семья сегодня.

«Первыми моими гастролями за границу стала поездка в Швейцарию в дипмиссию ООН. Тогда я отметил, что люди там совсем другие, больше присутствует взаимопомощь, а также ощутил, что энергетика на концертах отличается в разных городах и странах. Если меня просят назвать любимый город, я всегда отвечаю: «Иркутск». Почему именно он? В этом городе в целом очень интересная публика, там любят джаз во всех его проявлениях и с удовольствием принимают гостей. Есть залы, в которых бывает скучно выступать, а есть такие, в которых хочется играть и играть. В музыкальном театре имени Загурского в Иркутске именно такая атмосфера.

Я с теплотой вспоминаю школу имени Дж. Гершвина, там царит особенная атмосфера. Учеба в музыкальной школе дала многое в профессиональном и социальном плане, научила любить и понимать музыку, играть в оркестре и общаться со сверстниками. О педагогах школы у меня остались самые теплые воспоминания.

Джаз способен многое дать эмоционально и морально. Для меня джаз – это свобода импровизации. Мои любимые исполнители – Оскар Питерсон, Сонни Роллинз, Артур Тэйтум, Телониус Монк, особенно выделяю Чика Кория и несравненного Дюка Эллингтона.

Я свободно владею несколькими языками – арабским и английским. Арабский – родной язык моей мамы, а английский необходим по роду деятельности. Мои хобби – чтение, я серьезно увлекаюсь литературой по истории, биологии, но главное мое увлечение – это музеи. Самая заветная мечта – посетить музеи Крайнего Севера, Урала и Дальнего Востока России и выступить там с концертами. Еще я пишу сказки и планирую опубликовать их. Если говорить о профессиональных планах, то моя цель – стать композитором или музыкальным критиком в каком-нибудь журнале.

Я от каждого дня жду чего-то нового, чего-то захватывающего и интересного. Самое главное – это получать радость от самой жизни. И помнить, что музыка окружает нас повсюду».



«Ребёнок рождается с потребностью в любви. Рождается ангел, который оставляет след во многих сердцах, независимо от того, насколько малы, насколько велики, независимо от рождения, независимо от места, каждому нужно одно и то же...»

Любовь, тепло, вера, сладкие мамыны и папины объятия...»

Поддержка и помощь

Благотворительный фонд «Подари солнечный свет» Семейный центр: врачи, психологи, консультанты по ГВ, волонтеры Руководитель Коваль Саниям Садыжжановна	+7 (499) 550-50-79, info@sunlightfond.ru
Уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка Львова-Белова Мария Алексеевна	+7 (495) 221-70-65/+7(495) 132-55-05, obr@deti.gov.ru
Уполномоченный по правам человека города Москве Потяева Татьяна Александровна	+7 (495) 957-05-85 info@ombudsman.mos.ru
Уполномоченный по правам ребенка города Москвы Ярославская Ольга Владимировна	+7 (495) 957-05-85 www.ombudsman.mos.ru/deti moscow@rfdeti.ru
Единая справочная служба Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы	8 (495) 870-44-44 круглосуточно
Служба ранней помощи Москвы	www.srp.dszn.ru
АНО Центр помощи многодетным семьям «Много Мама» Руководитель Контарёва Алина Михайловна	+7 (963) 664-52-23 mail@mnogomama.com
АНО «Три сердца» центр поддержки с врождёнными пороками сердца Руководитель Бокерия Екатерина Леонидовна	+7 (992) 175-48-60 8-800-200-86-05 горячая линия info@3hearts.ru
ГБУ «Кризисный центр помощи женщинам и детям» Директор Наталья Борисовна Завьялова	+7 (495) 442-24-84, dom_rebenka22@mail.ru
Московская Городская Ассоциация Родителей детей-инвалидов Председатель Совета Камал Юлия Игоревна	+7 (903) 744-82-88, Mos.as.di@mail.ru
Центр реабилитации и образования N7 Департамента труда и социальной защиты населения г. Москвы Директор Войтас Светлана Анатольевна	+7 (495) 994-41-36, cro7@mos.ru
ГБУ г. Москвы Научно-практический центр медико-социальной реабилитации инвалидов им. Л.И. Швецовой Директор Воловец Светлана Альбертовна	+7 (499) 493-50-49, info@cmir.info
Объединение многодетных семей города Москвы Руководитель Карпович Наталья Николаевна	+7 (495) 650-21-14, info@oms.msk.ru
Ассоциация организаций по защите семьи Председатель Филина Мария Леонидовна	8-800-300-60-03 горячая линия +7(903) 376-27-13, aozs@list.ru
ГБУ «Научно-практический центр детской психоневрологии ДЗ г. Москвы» Директор Батышева Татьяна Тимофеевна	8 (495) 430-8081/9378 npcdp@zdrav.mos.ru
Медико-социальная экспертиза Бесплатная консультация в чате с юристом или звонок по телефону	8 (800) 302-57-35 Бесплатный звонок для всей России
Центр Лечебной педагогики «Особое детство» Председатель Правления Битова Анна Львовна	+7 (499)1310683, osoboedetstvo.ru

Подари солнечный свет



Меня зовут Саниям Коваль. Я мама ребенка, которому захотелось увидеть солнечный свет раньше срока. Вспоминаю, как мой малыш боролся за жизнь и знаю, как важно чувствовать поддержку в такое время. Я, как и многие мамы, не была готова ни информационно, ни психологически. «Почему со мной? Что сделала не так? Что будет дальше?» – эти вопросы возникают у каждой мамы малышкой-торопыжек...

Первым шагом к созданию фонда было открытие детского центра раннего развития детей «Санни Лэнд». Набиралась опыта, наблюдала за своим ребенком, общалась с родителями и потихоньку готовилась к созданию благотворительного фонда. В этом мне помогли мои сестры Гульнара и Сабира, которые работают в фонде.

Мы с сыном прошли долгий путь к выздоровлению. Я сейчас вижу каким стал мой сын, рожденный меньше килограмма: прекрасно развит, свободно общается на английском и французском языках, занимается спортом, вокалом. И это подтверждение тому, что недоношенность не приговор. И если ребенок родился раньше срока, значит, так должно было случиться. И знаете, они настоящие бойцы и невероятно талантливы.

Да, выхаживание и развитие детей, рожденных раньше срока – это огромный труд, терпение родителей, дополнительные финансовые затраты, во избежание развития патологий, «вытянуть» своих малышей до уровня сверстников, рожденных в срок. Таким деткам и внимания надо уделять гораздо больше. И есть еще люди, которые говорят, зачем выхаживать малышей весом до килограмма? Я сошлюсь на данные Минздрава – несколько лет назад грубую патологию имели 40% выживших, а сейчас – всего лишь 20%! Это значит, что из 10 выживших детей рождается 8 полноценных, практически здоровых малышей. Можно ли отказать в праве на жизнь этим восьми, чтобы не было двух с грубой патологией? Каждая жизнь бесценна! И мы надеемся, что в результате нашей работы каждая будущая мама будет знать, что недоношенность – не приговор, что при своевременной помощи и правильном уходе дети, рожденные на ранних сроках, вырастают не только здоровыми, но и выдающимися людьми.

Мы живем в огромном мире! Наша жизнь интересна и многогранна: она может быть счастливой, сложной, но победа жизни над смертью – это особое ощущение. Ты начинаешь ценить каждый прожитый день, каждую минуту, каждый увиденный луч солнца. Всегда буду помнить маму из одного города, где открывали школу для родителей «Новая жизнь вместе», которая боялась подходить к своей доченьке, думала отказаться, боялась, что не справится, останется одна. Ее малышка родилась весом в 780 граммов, просила показать ей фото детей, которые были рождены меньше весом, чем ее малышка. И я показала фотографии наших подопечных! Уже на следующий день мама была рядом со своей крошкой, пришел батюшка и покрестили ребенка! Мы общаемся и дружим и вместе радуемся успехам. Это была первая и большая победа для команды фонда, ребенок остался с родными и близкими людьми.

Создание фонда – это дань благодарности моей семье, моему сыну, что дал мне дело всей моей жизни, это дань благодарности нашим талантливым и профессиональным врачам и всем, кто нам помогал и помогает. Фонд – это помощь тем, кто сегодня оказался в тяжелой ситуации, малышам, родившимся преждевременно, и их семьям. Мы работаем, чтобы дети, сделавшие первый вдох, смогли вдохнуть жизнь полной грудью, а их родители боролись за своих малышей и были уверены, что мы рядом.

Я желаю вам, дорогие родители, сил, терпения, не опускайте рук, верьте в своих детей, радуйтесь даже самым маленьким победам ваших детей!

**Российский общественный деятель, автор социальных проектов,
Президент БФ помощи детям, рождённым раньше срока «Подари солнечный свет»,
член общественного совета по НОК департамента здравоохранения Москвы,
член Общественного совета Уполномоченного по правам ребенка при Президенте РФ
член Общественного совета Минтруда РФ, помощник Депутата ГД РФ,
соавтор и член проекта «Женщины за Здоровое Общество»
КОВАЛЬ Саниям Садыжановна**



Российское волонтерское движение родителей недоношенных детей

ВОЛОНТЕРСКОМУ ДВИЖЕНИЮ «ДАРИ ДОБРО ЭНГЕЛЬС-САРАТОВ» УЖЕ 2 ГОДА!

Руководителем является **Анастасия Арбекова**, мама недоношенной доченьки Катюши.

За это время оно объединило более 500 добрых сердец, которые в любую минуту готовы помочь социально незащищённым слоям населения, а также детям, рожденным раньше срока, и их семьям. Но добрые сердца потому и добрые, что чужая беда не может пройти мимо них: поэтому среди подопечных есть и беженцы, и погорельцы, и мобилизованные.

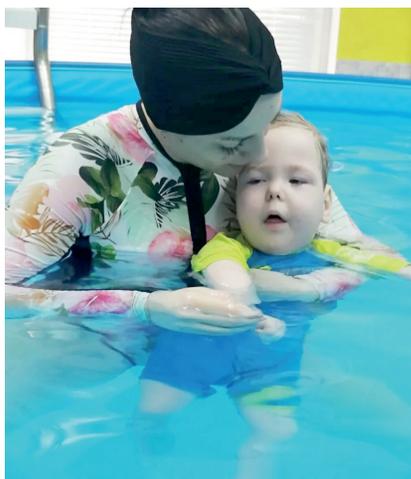
За 2 года мы:

- Получили звание «Хрустального сердца Саратова 2021».
- Регулярно проводим сборы: было собрано более миллиона рублей на продуктовые наборы, лекарства, помощь погорельцам, беженцам, мобилизованным, средства ТСП для детей с ОВЗ и многое другое.
- Большая часть волонтеров - наши бывшие подопечные, а значит, мы запустили ОГРОМНЫЙ бумеранг добра!



«Быть мамой ребёнка, рождённого слишком рано, означает игнорировать статистику, потому что эти дети способны на удивительные подвиги – огромная сила, удивительная выносливость и бесконечная решимость».

Мы ждем активных мам для создания движения взаимопомощи в вашем городе. В этом вам поможет руководитель волонтерского движения Анастасия +7 (962) 646-77-61 +7 (917) 986-75-93 davletka1@mail.ru





Машины заметки

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



Мои первые носочки для жизни от мамочки

Когда малыш рождается раньше срока, ему прежде всего нужно тепло – даже летом он лежит в кузове в носочках, шапочках и варежках.

Для таких малышей характерна неразвитая система терморегуляции: организм еще не способен самостоятельно регулировать процесс выработки тепла, особенно в конечностях. Потеря тепла приводит к тому, что организм тратит энергию не на рост и развитие, а на согревание тела, поэтому малышам надевают теплые носочки. Носочки, пледики, шапочки, связанные из специальной шерстяной пряжи, поддерживают температуру тела малышей и обладают лечебным действием. Трение шерстяных волокон о кожу ребенка – происходит массаж рефлекторных зон, который оказывает согревающее, тонизирующее, и общеукрепляющее действие.



КЛУБ «ЗОЛОТОЙ ПАУЧОК» – ВЯЖЕМ ДЛЯ ВСЕХ, КТО В ЭТОМ НУЖДАЕТСЯ

Клуб любителей вязания «Золотой паучок» был создан в 2017 году по инициативе читателей библиотеки им. Н. Некрасова. Сначала вязали для себя, учились. Потом узнали про «торопыжек» и с радостью стали вязать для них. Вяжем много. Только за 3 месяца 2023 года в медицинские учреждения Красноярска, Красноярского края и г. Кызыла передано 638 изделий для малышей.

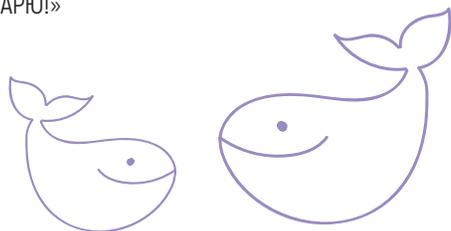
Сейчас наши волонтеры вяжут ещё и для новорожденных из малообеспеченных семей, деток в детских домах, тёплые носки для онкобольных и жителей пансионатов для пожилых людей и инвалидов. Для участников СВО вяжем тёплые вещи, плетём маскировочные сети и нашлемники.

Дружим с Маганским психоневрологическим интернатом: проводим мастер-классы, общаемся, обеспечиваем их пряжей, а девушки вяжут носки и очень рады, что тоже могут кому-то помогать. Наш проект «Торопыжкам с любовью» стал победителем Всероссийского грантового конкурса «Молоды душой» 2020 года. А в октябре 2021 года Ассоциация волонтерских центров объявила одноименную акцию, ставшую ежегодной.



Наш адрес:
г. Красноярск,
пр. Metallургов, 39а,
библиотека им. Н. Некрасова.
Тел. +7 (923)-362-45-13, Елена
Мы в сети ВКонтакте:
<https://vk.com/zolotoipauchok>

«Чужих» детей не бывает, мы все Единое целое. Важно это помнить всегда. Ведь помогая другим, мы в первую очередь дарим возможность самим себе осознать, насколько Мы УЖЕ БОГАТЫ! Потому что Любовь, Счастье, Доброта, Забота и Поддержка – это те СОКРОВИЩА, которые только преумножаются, когда их отдаёшь. Помните, как в песне: «Поделись улыбкою своей и она ещё не раз к тебе вернётся». Поделись своим Теплом, чтобы самому было теплее и радостнее жить. БЛАГОДАРЮ!»



Татьяна Исаева



QR-код для регистрации
на бесплатный онлайн курс
«НОСОЧКИ ДЛЯ ЖИЗНИ»

БРЕНД «ТАНЯ ИСАЕВА»
instagram: [@tanyaisaeva.brand](https://www.instagram.com/tanyaisaeva.brand)
на сайте фонда есть видеокурс
по вязанию носочков
и игрушек-комфортеров
для малышей
Тел. +7 926 350 39 32

Благотворительный марафон «Носочки для жизни», был организован фондом в 2017 году. За 6 лет в марафоне приняли участие более 3000 человек и более 6000 вязаных изделий, с любовью изготовленных партнером фонда и дизайнером Татьяной Исаевой, любителями вязания, родителями, бабушками и волонтерами, были переданы в детские клинические больницы и перинатальные центры в отделение выхаживания недоношенных детей Москвы, Московской области и регионы России!



Описание вязания носочек крючком:

Сначала набираем 16 воздушных петель, для того, чтобы провязать 14 столбиков без накида.

Далее вяжем 5 рядов шириной по 14 столбиков без накида. После этого начинаем вязать по кругу всего 5 рядов, количество столбиков при вязании по кругу: $14+4+14+4= 36$ столбиков без накида. Когда провязали в высоту 5 рядов, начинаем вывязывать мысок. Для этого в первом ряду вяжем 12 столбиков без накида (2 воздушные петли, с которых начинаем ряд, также считаем за столбик), далее сокращаем 5 столбиков без накида провязывая 5 раз по два столбика вместе. Второй ряд вывязывания мысочка: Вяжем 11 столбиков без накида, далее сокращаем 4 столбиков без накида, провязывая вместе по два столбика 4 раза Третий ряд вывязывания мысочка: вяжем 10 столбиков без накида, затем сокращаем 3 столбика без накида, провязывая 3 раза по два столбика.

После того, как мысок вывязан, мы начинаем вязать просто по кругу 5 рядов.

Количество столбиков $36-(5+4+3)= 24$ столбика без накида. Когда провязали пять рядов можно закончить, провязав 2 воздушные петли (важны, чтобы закрепить петли) и отрезав нить.

А можем выполнить обвязку с пико.

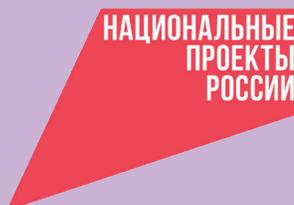
Для этого вяжем 3 столбика без накида, затем набираем 3 воздушные петли, замыкаем их в кружок, провязывая в первую воздушную петлю и соединительный столбик, и затем снова вяжем 3 столбика без накида и так до конца ряда.



*«Мама, пока я лежу в люльке и иду на поправку,
ты можешь связать для меня мои первые носочки»*



ПРОЕКТ ПОДДЕРЖАЛИ:



**НОВАЯ
ЖИЗНЬ ВМЕСТЕ**
РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
РАННЕЙ ПОМОЩИ



**ПОДАРИ
СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ**
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
ПОМОЩИ ДЕТЯМ, РОЖДЕННЫМ РАНЬШЕ СРОКА

Благотворительный фонд помощи детям, рожденным раньше срока «ПОДАРИ СОЛНЕЧНЫЙ СВЕТ»

Юридический адрес: 105005, г. Москва, наб., Академика Туполева 15, пом. XXV ком. 12

тел.: 8-925-517-68-00 / 8-499-550-50-79



АВТОРЫ:

Саниям Коваль, президент фонда «Подари солнечный свет»

Анастасия Соколова, руководитель психологической службы фонда «Подари солнечный свет», психолог, консультант по ГВ, сну и уходу за ребенком.

Макагонова Юлия, специальный психолог, перинатальный психолог, гештальт-терапевт, консультант школы для родителей «Новая жизнь вместе»

Анна Мишина, эксперт фонда «Подари солнечный свет», доула, консультант по грудному вскармливанию и уходу за новорожденным.