



ВАШ

МАЛЫШ

НОВОРОЖДЕННЫЙ

Поздравляем вас с рождением ребенка!

В данной брошюре вы найдете советы о том, как сохранить здоровье и обеспечить безопасность — свою собственную и своего малыша.

Если вам требуется дополнительная информация и поддержка, вы можете обратиться к своему врачу, позвонить по телефону 311 или посетить сайт nyc.gov/health.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 **Любите своего ребенка!**
- 4 **Грудное вскармливание — самое лучшее**
- 5 **Пользуйтесь услугами постоянного врача**
- 6 **Обеспечьте безопасность своего ребенка**
- 8 **Как стать хорошим родителем**
- 9 **Планирование беременности**





ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА!

Ваши любовь и внимание — самое главное в жизни ребенка. Они столь же важны, как питание и дом. Когда вы обнимаете своего малыша, он чувствует себя счастливым. Когда вы утешаете его, он чувствует себя в безопасности.

Каждый момент общения может быть драгоценным: кормление, смена подгузника, купание или совместная поездка. Веселитесь вместе с ребенком. Играйте в «ку-ку», пойте песенки, смейтесь вместе. Ничто из того, что вы можете сделать или купить для ребенка, не будет для него важнее, чем вы сами.

Помогайте своему малышу учиться и развиваться

Ваш ребенок учится концентрировать внимание, слушать и понимать, даже когда он еще совсем маленький.

Разговаривайте со своим ребенком. Читайте, пойте, рассказывайте истории. Когда ваш малыш произносит разные звуки, отвечайте ему, повторяя и добавляя слова — еще до того, как он узнает, что эти слова означают. Звуки — это основа речи и языка.

Ограничивайте просмотр телевизора, особенно для детей младше 2 лет. Телевизор не может ответить на улыбку, гуление или прикосновения малыша. Неважно, говорите вы, поете или читаете, — звук именно вашего голоса (а не любого другого) помогает ребенку почувствовать связь с вами, любовь и привязанность, которые требуются ему для роста и развития.

Правильно ли развивается ваш ребенок?

Младенцы и дети дошкольного возраста учатся и развиваются разными темпами, однако существуют определенные сроки, в течение которых приобретает большую часть навыков. Если вас беспокоит развитие вашего ребенка (например, он не переворачивается, как другие дети, или вам кажется, что он не слышит или не узнает вас), поговорите с педиатром.

Как успокоить плачущего ребенка

Плач для малыша — единственный способ сообщить о том, что он хочет спать, есть, что ему жарко или холодно, либо о том, что ему необходимо поменять пеленки.

- Попробуйте сменить подгузник или накормить ребенка.
- Выключите свет и телевизор.
- Ласково поговорите с малышом, спойте ему тихую песенку или включите успокаивающую музыку.
- Мягко покачайте ребенка. Пройдитесь по комнате, прижав его к себе.
- Покатайте малыша в коляске.



Здоровое воспитание

Вы все перепробовали: и кормление, и укачивание, и смену подгузника. Однако ребенок все равно продолжает плакать.

- Отступите на шаг назад. Положите ребенка в кроватку и выйдите в другую комнату. Заглядывайте к ребенку каждые несколько минут, чтобы убедиться в его безопасности.
- Сделайте пять глубоких вдохов. Медленно вдыхайте и выдыхайте.
- Обратитесь за помощью к подруге, родственнице или соседке, которым вы доверяете. Попросите кого-нибудь прийти и побыть с вами.
- Попросите кого-нибудь, кому вы доверяете, присмотреть за ребенком. Займитесь физическими упражнениями или прогуляйтесь.

Никогда не трясите ребенка

Неважно, как сильно вы устали, разозлились или отчаялись, никогда не трясите ребенка и не обращайтесь с ним грубо. Тряска может привести к необратимому повреждению мозга и даже к смерти ребенка. Достаточно всего несколько секунд потрясти ребенка, чтобы повредить его развивающийся мозг.

ПОМОЩЬ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ, ДНЕМ И НОЧЬЮ

- Если вы чувствуете, что не можете справиться с проблемой самостоятельно и вам нужно срочно поговорить с кем-нибудь, звоните по телефону 311 на горячую линию для родителей или сразу на номер **1-800-342-7472**. Помощь онлайн: www.preventchildabuse.org
- Если вы не можете позаботиться о своем ребенке:
- Обратитесь в Семейный кризисный центр и в Кризисные ясли — вам окажут необходимую поддержку и предоставят срочные услуги по уходу за ребенком: **1-888-435-7553**.
- По закону «О защите брошенных детей», родителям и другим лицам, несущим ответственность за ребенка, разрешается оставить новорожденного, о котором они не могут позаботиться, в безопасном месте с подходящим для этого человеком. К безопасным местам относятся больницы, полицейские участки и пожарные станции. **Звоните по номеру 1-866-505-SAFE (1-800-505-7233)** для справок. Вы не обязаны сообщать свое имя.



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ САМОЕ ЛУЧШЕЕ

Грудное молоко — лучшая пища для вашего малыша. Оно всегда готово к употреблению (вам не придется мыть бутылочки!) и содержит все, что нужно вашему ребенку в течение первых 6 месяцев жизни.

Грудное вскармливание предотвращает аллергию, защищает от инфекций и помогает вам и вашему малышу чувствовать близость друг к другу. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, реже срыгивают и реже страдают от диареи. У них также меньше вероятности заболеть астмой, диабетом или ожирением.

Грудное вскармливание полезно и для мам! Оно помогает матке вернуться к нормальным размерам и сокращает количество кровянистых выделений после родов. Кормящие матери быстрее сбрасывают вес, набранный во время беременности, и меньше подвержены раку молочной железы и яичников.

Сначала кормите часто: новорожденные должны есть каждые 2–3 часа. Твердую пищу можно вводить в 6 месяцев, однако в первый год жизни ребенок должен продолжать употреблять грудное молоко или молочную смесь (не коровье молоко).

ЛЮБАЯ продолжительность грудного вскармливания полезна для вас и для ребенка. Если ребенок находится только на грудном вскармливании в течение 6 месяцев (то есть питается исключительно грудным молоком), это помогает ему стать более здоровым. Кормите грудью столько, сколько угодно вам и вашему малышу: 6 месяцев, 18 месяцев — чем дольше, тем лучше!

Как получить необходимую помощь

Почти ВСЕ женщины могут кормить грудью, однако иногда им требуется поддержка. Посоветуйтесь со своим врачом. Если у вас возникли вопросы или проблемы, не тяните! Вам может помочь консультант по грудному вскармливанию, другая кормящая мать или группа матерей. Звоните по номеру 311, чтобы получить помощь или необходимую информацию.

Женщины, кормящие грудью, имеют определенные права. В штате Нью-Йорк вы имеете законное право сцеживать грудное молоко на работе. Попросите своего работодателя отвести вам время для перерыва и место для сцеживания.

Согласно закону г. Нью-Йорка, женщины имеют право кормить грудью в любом общественном месте.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УСЛУГАМИ ПОСТОЯННОГО ВРАЧА

Консультации у постоянного врача позволяют сохранить здоровье вашей семьи. Позвоните по телефону 311, если вам нужен постоянный врач.

Начиная с 1–2 недель после рождения и до года вы должны не менее пяти раз показать своего ребенка врачу, чтобы удостовериться в правильном росте и развитии малыша и сделать необходимые прививки. Все дети, родившиеся в г. Нью-Йорке, внесены в Городской реестр иммунизации: в нем регистрируются прививки, сделанные вашему малышу. Чтобы получить копию карты иммунизации своего ребенка, позвоните по телефону 311.

Бесплатное или дешевое медицинское страхование

Многие семьи отвечают критериям получения бесплатного или дешевого страхования по программам Medicaid, Child Health Plus или Family Health Plus.

Чтобы получить дополнительную информацию, позвоните по телефону **311** или зайдите на сайт **nyc.gov/healthstart**.



ОБЕСПЕЧЬТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА

Лучше всего, если ребенок спит один

Спать вместе с младенцем может быть опасно. Взрослый или другой ребенок могут повернуться во сне и нанести малышу травмы или даже задавить его.

Защитите ребенка от удушья и синдрома внезапной детской смерти (СВДС). Отведите ребенку отдельное место для сна, укладывайте его на спину, на жесткий матрас. У лица ребенка не должно быть подушек, набивных игрушек и одеял.

Не позволяйте никому курить около вашего ребенка

Дети, родители которых курят, чаще умирают от СВДС. Дети, вдыхающие вторичный дым, с большей вероятностью могут заболеть астмой, бронхитом, ушными инфекциями и пневмонией.

Пусть в вашем доме не будет дыма! **Позвоните по телефону 311**, чтобы узнать, как это сделать. Чтобы получить бесплатную помощь и избавиться от вредной привычки, **позвоните на линию для бросающих курить по телефону 311.**

Оградите ребенка от ядовитых веществ

Храните все лекарства и опасные продукты (чистящие средства, пестициды и другие химикаты) в недоступном для ребенка месте.

Защита от отравления свинцом

Свинец может повредить здоровью ребенка, негативно сказаться на его учебе и поведении. Обратитесь к врачу, чтобы проверить ребенка на предмет отравления свинцом в возрасте 1 и 2 лет (этого требует закон) или ранее, если в вашем доме или семье существует особый риск. Дети более старшего возраста также должны проверяться, если существует вероятность, что они подверглись воздействию свинца.

- Держите ребенка подальше от мест, где облупляется краска или ведутся ремонтные работы.
- Мойте пол и подоконники каждые несколько дней.
- Следите за тем, чтобы руки ребенка, игрушки и соски-пустышки всегда были чистыми.
- Используйте холодную (не горячую) водопроводную воду для питья и приготовления пищи и молочной смеси.
- Сообщайте арендодателю о том, что краска облупляется или повреждена. Арендодатель обязан безопасным образом удалить облупляющуюся краску. **Если он этого не сделает, обратитесь за помощью по телефону 311.**

Оконные решетки предотвращают падение

Правильно установленные оконные решетки защищают детей от смерти и серьезных травм.

По закону, владельцы зданий с тремя и более квартирами должны предоставить, установить и содержать в исправном состоянии оконные решетки в квартирах, где проживают дети младше 10 лет. Если у вас нет решеток на окнах, попросите арендодателя установить их.

КАК СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ

Чтобы хорошо заботиться о своем ребенке, вы должны в первую очередь позаботиться о себе.

Помощь при депрессии, алкогольной и наркотической зависимости

Большинство женщин в первое время после родов испытывают перепады настроения. У многих из них также меняется аппетит и нарушается сон. Эти расстройства встречаются довольно часто и обычно проходят в течение нескольких недель. Однако если вы все время испытываете чувство вины, отчаяния или беспомощности, обратитесь к врачу. У вас может быть депрессия, но она лечится.

Проблемы с алкоголем? Чтобы стать хорошим родителем и сохранить свое здоровье, обратитесь за срочной помощью в решении проблем, связанных с алкоголем и наркотиками. Излечение возможно!

Чтобы получить помощь в борьбе с депрессией, алкогольной или наркотической зависимостью, посоветуйтесь со своим врачом, **позвоните по телефону 311 (LifeNet) или по прямой линии: 1 800 LifeNet (1-800-543-3638).**

Дом без насилия

Дом, в котором не приходится сталкиваться с насилием и оскорблениями, дает детям опору для развития, чтобы в будущем они могли стать сильными и здоровыми людьми. Бытовое насилие — это преступление, и с этим нельзя мириться.

Звоните по **телефону 311** на горячую линию для жертв бытового насилия или по прямой линии: **1 800-621-НОРЕ (1-800-621-4673)**. Вам помогут, даже если у вас нет средств или документов.

В чрезвычайной ситуации всегда звоните по телефону 911.

ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Каждая женщина имеет право решать, нужно ли ей забеременеть и когда это сделать. Планирование беременности предупреждает многие проблемы и помогает обеспечить вашему ребенку достойную жизнь. Прежде чем снова забеременеть, убедитесь, что вы здоровы. Желательно, чтобы между беременностями прошло не менее 18 месяцев: за это время организм полностью восстановится.

Поговорите с врачом или посетите клинику планирования семьи, чтобы выбрать подходящий метод контрацепции. Пользуйтесь презервативами для защиты от ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем, — вне зависимости от того, какой метод контрацепции вы применяете.

Экстренная контрацепция (таблетки «План Б») могут предотвратить беременность после незащищенного полового акта. Чем раньше вы примете их, тем лучше. Таблетки «Плана Б» действуют наиболее эффективно в течение 3 дней (72 часов) после незащищенного полового акта. В течение 5 дней (120 часов) после сношения они менее эффективны.

Позвоните по телефону 311, чтобы получить информацию о планировании семьи и экстренной контрацепции, в том числе о бесплатных или недорогостоящих услугах.



