Первые 3 месяца малыша

Что важно знать?

Елена Яник
врач-педиатр

Белград · 10 октября 2026

Первые месяцы могут быть непростыми

МАЛЫШУ

Питание, сон, комфорт и близость

РОДИТЕЛЯМ

Отдых, поддержка и понятный план

Не обязательно знать всё сразу

Можно задавать вопросы и просить о помощи

Это я после того как посмотрела все ресурсы о детском здоровье и поняла, что везде написано разное



Кому доверять?

СВОЙ ПЕДИАТР	Слушает, объясняет назначения, даёт понятный план
2–3 ИСТОЧНИКА	Проверенная информация с опорой на научные данные
ОПЫТ ПОДРУГ	Может поддержать и подсказать идеи. Но вашему малышу может подойти другое

Рилсы можно поставить на паузу :)

Малыш может вести себя непривычно

ИКОТА	Часто бывает и обычно проходит сама
ЧИХАНИЕ	Помогает очищать нос
ВЗДРАГИВАНИЯ	На резкий звук или смену положения — рефлекс Моро
ДРОЖАНИЕ ПОДБОРОДКА	При плаче; проходит, когда малыш успокаивается
НАТУЖИВАНИЕ	Кряхтит и краснеет перед мягким стулом
СРЫГИВАНИЯ	Немного молока после кормления, без усилия

Если малыш хорошо ест, прибавляет в весе и спокойно дышит,
такие проявления чаще всего не требуют лечения

Срыгивания

Часто бывают у здоровых младенцев

ЧТО ВАЖНО

Как малыш ест
Как прибавляет в весе
Есть ли боль или выраженный дискомфорт

ПОВОД ДЛЯ ОСМОТРА

Плохая прибавка веса
Отказ от кормлений

Зелёная рвота, кровь или рвота фонтаном

Требуют срочной медицинской оценки

Стул бывает разным

КОНСИСТЕНЦИЯ

Натуживание перед мягким стулом
может быть этапом освоения этого навыка

ЧАСТОТА

После 6 недель на грудном вскармливании
стул может стать реже, если малыш хорошо растёт

ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ

Редкий стул — повод оценить кормление
и прибавку веса с педиатром

Твёрдый болезненный стул стоит обсудить с врачом

Цвет стула: что важно знать

ОБЫЧНО НОРМА



Жёлтый Горчичный Зелёный Коричневый

Оттенки могут меняться.
Зелёный цвет сам по себе — не повод менять кормление.

В ПЕРВЫЕ ДНИ ЖИЗНИ
Чёрно-зелёный липкий меконий — норма.

СВЯЗАТЬСЯ С ВРАЧОМ СЕГОДНЯ



Белый или очень светлый серый



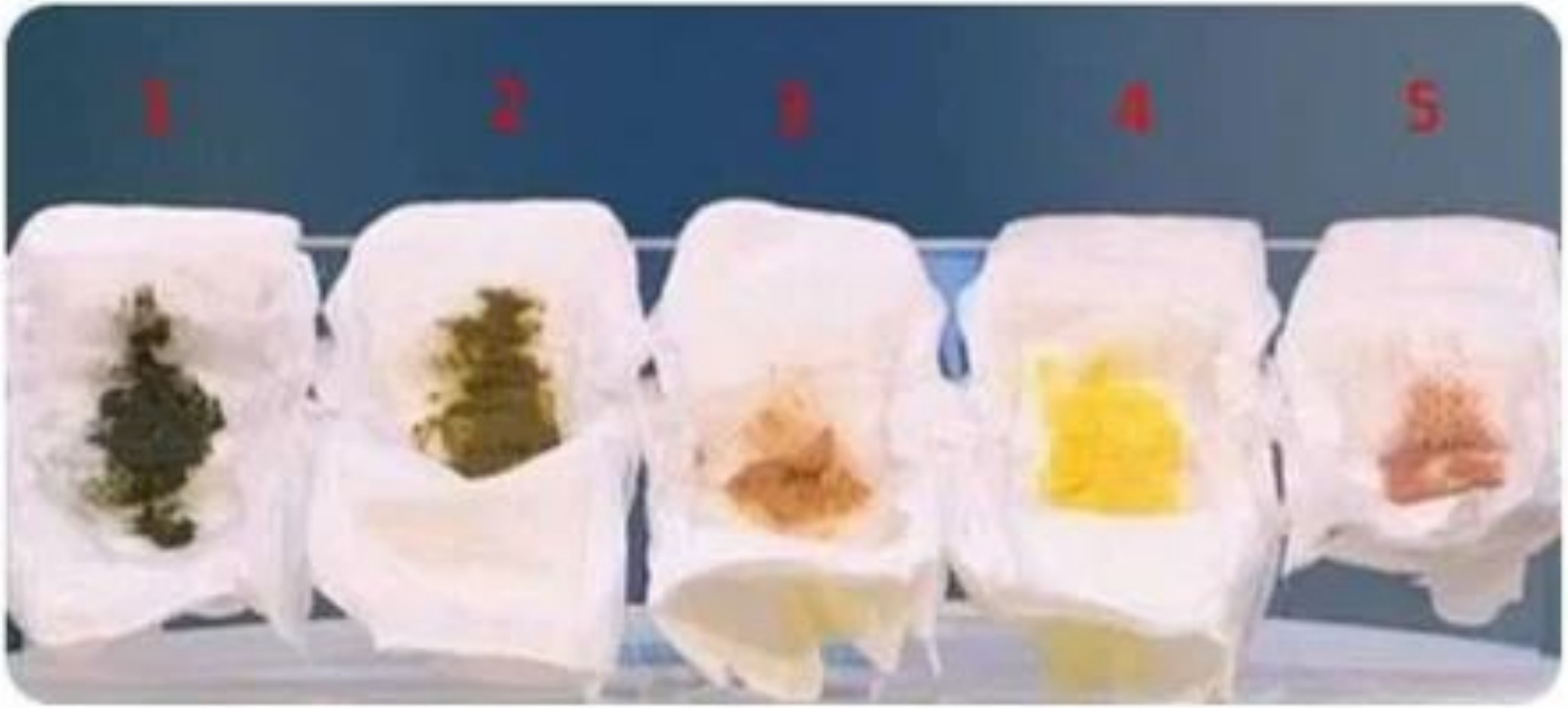
Красный или с прожилками крови



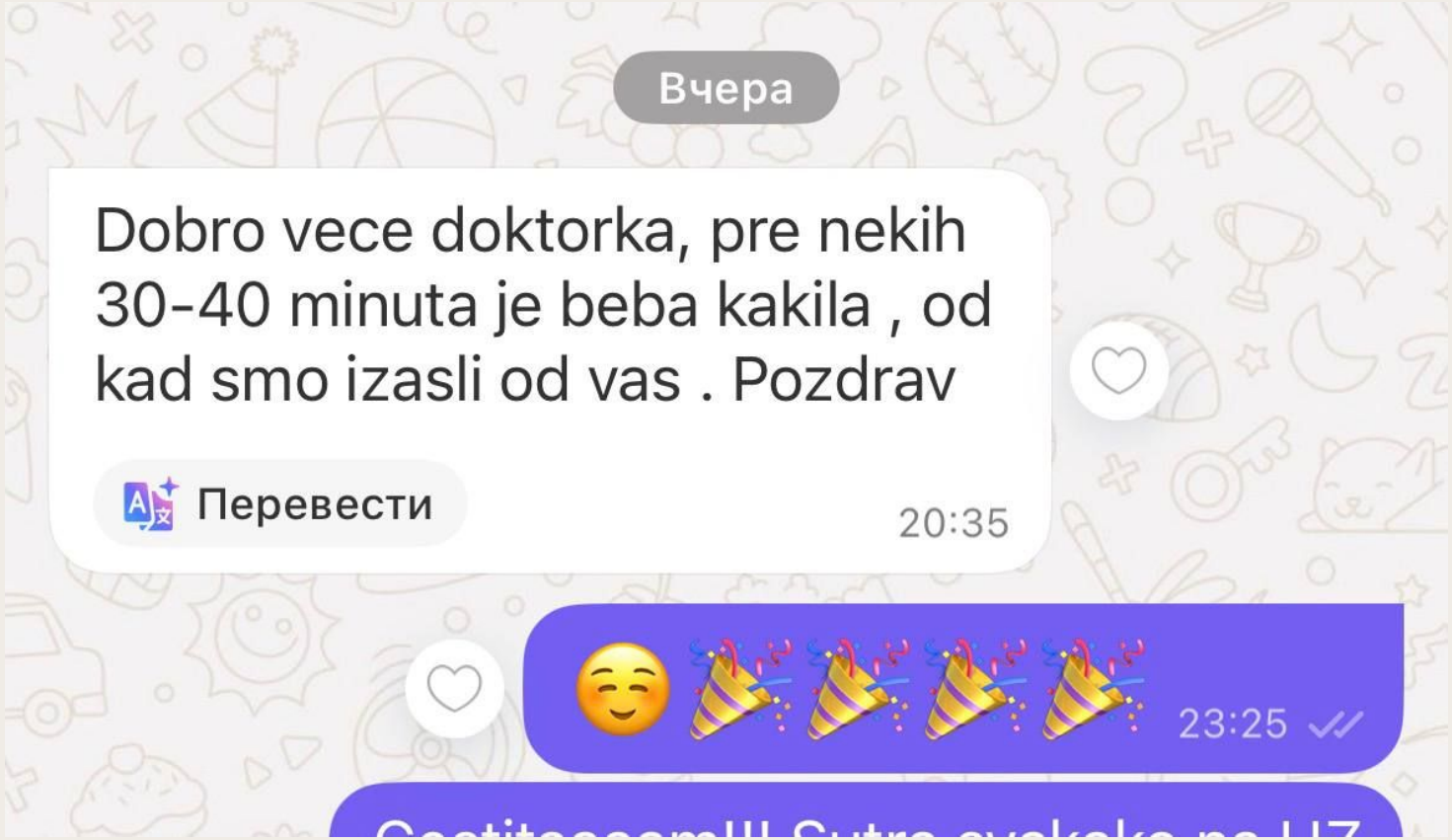
Чёрный после периода мекония

Сфотографируйте подгузник при дневном свете.

Если малыш вялый, плохо ест или крови много —
обращайтесь за неотложной помощью



1 - 1-2 сутки жизни
2 - 3-4 сутки жизни
3 - > одной недели
4 до введения прикорма
5 после введения прикорма


Вчера
Dobro vece doktorka, pre nekih 30-40 minuta je beba kakila , od kad smo izasli od vas . Pozdrav
Перевести
20:35
23:25

Температура: измеряем спокойно

УСЛОВИЯ

После купания или укутывания показания могут быть выше. Если малыш чувствует себя хорошо, уберите лишний слой одежды и повторите измерение через несколько минут.

СПОСОБ ИЗМЕРЕНИЯ

Результат зависит от термометра и места измерения. Соблюдайте инструкцию и сообщайте врачу, как измеряли.

САМОЧУВСТВИЕ

Обращайте внимание на кормление, дыхание и активность. Если малыш выглядит больным — нужна оценка врача независимо от цифры.

У малыша младше 3 месяцев температура 38 °C и выше — **свяжитесь с врачом без промедления.**

Жаропонижающие: что важно знать

До 3 месяцев препарат и дозу согласуем с врачом.

ПАРАЦЕТАМОЛ

Panadol • Efferalgan

10–15 мг/кг на приём
Интервал 4–6 часов
Не более 4 приёмов и 60 мг/кг в сутки

Возрастные ограничения зависят
от формы препарата.

ИБУПРОФЕН

Brufen • Nurofen • Ibumax • BlokMax

5–10 мг/кг на приём
Интервал 6–8 часов
Не более 3 приёмов и 30 мг/кг в сутки

До 3 месяцев самостоятельно не применяют.
Возраст и вес — по инструкции конкретной формы.
Не используют при обезвоживании и ветрянке.

Доза в миллилитрах зависит от концентрации на упаковке.
Не чередуем препараты без назначения врача.
Чаще предлагаем грудь или смесь.

Кожа в первые дни

Простая эритема новорождённых

Кожа может выглядеть равномерно красной после рождения.
Обычно краснота постепенно уменьшается в первые дни жизни.





При обычной физиологической красноте специальное лечение не нужно.

Токсическая эритема

Частая доброкачественная сыпь новорождённых

Красные пятна с маленькими бело-жёлтыми бугорками в центре.
Появляется в первые дни жизни и обычно проходит за 1–2 недели.





Обычно не беспокоит малыша и не требует лечения.

Акне новорождённых

Мелкие высыпания на лице, иногда на шее и груди

Обычно появляются в первые недели жизни.
Постепенно проходят сами — за несколько недель или месяцев.

Диета маме из-за акне не нужна.







Не выдавливать. Лечебные средства — только по рекомендации врача.

Белые точки на лице

Милии и гиперплазия сальных желёз

Милии — крошечные белые кисты с кератином, белком кожи.
Гиперплазия сальных желёз — их временное увеличение.

Чаще заметны на носу и щеках. Постепенно проходят сами.


10


11

Лечение не требуется. Не выдавливать и не прокалывать.

Родимые пятна

Лососевые и серо-синие пятна

Обычно не требуют лечения.

Если пятно возвышается над кожей, трескается или кровоточит — покажите педиатру.





Кожа шелушится — это нормально

Физиологическое шелушение новорождённых

Появляется в первые дни жизни и постепенно проходит само.
У переношенных малышей может быть заметнее.





Не сдирать чешуйки и не тереть кожу. Обычно специальное лечение не нужно.

Желтушка: что важно знать

ПОЧЕМУ ПОЯВЛЯЕТСЯ

Кожа желтеет из-за билирубина.
У многих малышей желтушка проходит самостоятельно.

КАК ОЦЕНИВАЮТ

Измеряют билирубин прибором через кожу или анализом крови.
По цвету кожи его уровень не определить.

ЧТО МОГУТ РОДИТЕЛИ

Часто кормить и следить, как малыш ест и мочится. Грудное вскармливание обычно продолжают.

ФОТОТЕРАПИЯ

Доказанный метод лечения по показаниям

Специальный синий свет помогает выводить билирубин.

Нужна не каждому: решение зависит от уровня билирубина, возраста в часах и срока рождения.

Солнечные ванны не заменяют фототерапию.

Срочно к врачу: желтуха в первые сутки, выраженная вялость, плохое кормление, белый стул или тёмная моча.

Если сохраняется: дольше 14 дней у доношенного или 21 дня у недоношенного — нужен осмотр.

Блиц-опрос





Блиц-опрос



Блиц-опрос





ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА

Малыш плачет

Что проверить и как помочь

ПРОВЕРИТЬ

Голоден?

Мокрый подгузник? Не жарко ли?

Устал? Слишком много впечатлений?

Не давит ли одежда?

ПОПРОБОВАТЬ

Предложить кормление

Взять на руки, прижать к себе

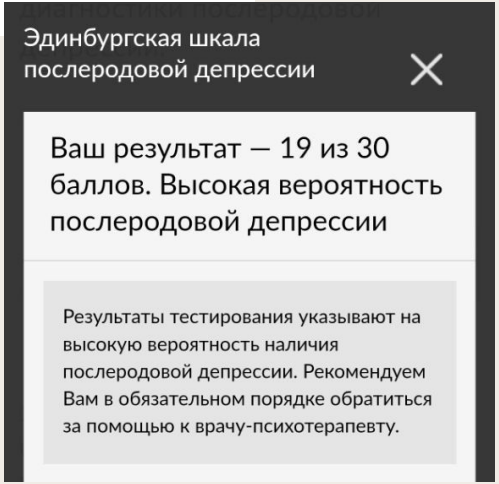
Приглушить свет и звуки

Мягко покачать, тихо поговорить

Если вы на пределе — положите малыша на спину в пустую кроватку.
Отойдите на несколько минут, позовите на помощь. **Никогда не трясите малыша.**

Необычный плач, вялость или отказ от еды — повод обратиться к врачу.

Добрый вечер) Так же плохо.. Сегодня кричала на сына, а потом смотрела как он орет от испуга.. И все дневные сны были в сумме часа два, укладывали щас на ночь часа три..
Кстати, к психиатру завтра иду, а не в ср...



ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА

Сон и безопасность

Безопаснее всего — своя кроватка рядом с родителями

НА КАЖДЫЙ СОН

На спину — и днём, и ночью

Ровный твёрдый матрас, без наклона

Без подушек, бортиков, игрушек
и свободных одеял

Не перегревать. Голова открыта

В комнате родителей — минимум первые 6 месяцев

ЕСЛИ СПИТЕ В ОДНОЙ ПОСТЕЛИ

Риск полностью не исчезает.

Не делите постель при курении, алкоголе,
приёме седативных средств или сильной усталости.

Недоношенность или вес при рождении
менее 2,5 кг — тоже повод исключить общий сон.

Уберите подушки и одеяло от малыша.
Без пеленания, щелей, других детей и животных.

Никогда не засыпайте с малышом на диване или в кресле.
После кормления безопаснее вернуть малыша в его кроватку.

ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА

Место для сна: да и нет

ДА



Ровный твёрдый матрас
Натяжная простыня — и больше ничего

НЕТ



Подушки, одеяла, бортики и игрушки
Убираем из кроватки на время сна

Малыша укладываем на спину. Кроватка — рядом с родителями.

ПЕРВЫЕ 3 МЕСЯЦА

Развитие без гонки

ОБЩЕНИЕ — Разговаривайте, пойте, отвечайте на звуки малыша

ДВИЖЕНИЕ — Давайте свободно двигаться на безопасной поверхности

НА ЖИВОТЕ — Понемногу, когда малыш бодрствует. Только под присмотром взрослого

Ваше лицо и голос — уже многое для малыша.

Всем мамам и малышам здоровья!





Инстаграм

Телеграм