



Министерство образования Иркутской области  
Государственное автономное учреждение Иркутской области  
**ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ**  
664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; т/ф 8(3952)70-09-40  
E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

# Памятка для родителей

## Семья и младенец

## В семье появился малыш... Что родителям нужно знать о первых месяцах жизни малютки?

### 1. Уход за ребенком

**Кормление:** Грудное молоко — лучший вариант для новорожденного. Если вы кормите из бутылочки, следите за правильной стерилизацией. Кормите по мере необходимости.

**Сон:** Создайте комфортные условия для сна — темнота, тишина и стабильная температура в комнате. Новорожденные спят много, но к ним нужно подходить осторожно.

**Гигиена:** Регулярно купайте малыша, меняйте подгузники и следите за чистотой кожи. Используйте мягкие средства для ухода.

### 2. Здоровье

**Посещения врача:** Регулярно посещайте педиатра для проведения необходимых прививок и контрольного осмотра.

**Признаки болезни:** Будьте внимательны к изменениям в поведении ребенка. Высокая температура, постоянный плач или отказ от еды — поводы обратиться к врачу.

### 3. Эмоциональное благополучие

**Общение:** Говорите с малышом, читайте ему книги и пойте. Это стимулирует его развитие и укрепляет связь с вами.

**Любовь и забота:** Обнимайте, гладьте и ухаживайте за своим ребенком. Это важно для его эмоционального развития.

## 4. Организация времени

**Распорядок дня:** Составьте режим сна и кормления. Это поможет сделать жизнь более предсказуемой для вас и вашего малыша.

**Поддержка:** Не стесняйтесь просить близких о помощи. Уход за новорожденным — это большая ответственность.

## 5. Забота о себе

**Здоровье и отдых:** Не забывайте о своем здоровье. Постарайтесь найти время для отдыха и восстановления сил.

**Эмоциональная поддержка:** Общайтесь с другими родителями, делитесь опытом и переживаниями. Это поможет чувствовать себя менее одиноким.

## 6. Психоэмоциональная атмосфера

**Создайте уют:** Обустраивайте пространство для ребенка так, чтобы оно было комфортным и безопасным.

**Семейное общение:** Поддерживайте отношения между членами семьи. Уделяйте время друг другу и создавайте благоприятную атмосферу в доме.

### Заметки:

Каждый ребенок уникален, и каждая семья индивидуальна. Пробуйте различные подходы и выбирайте те, которые лучше всего подходят вам и вашему малышу.

Не бойтесь задавать вопросы и искать помощь у специалистов, когда это необходимо!

Удачи!