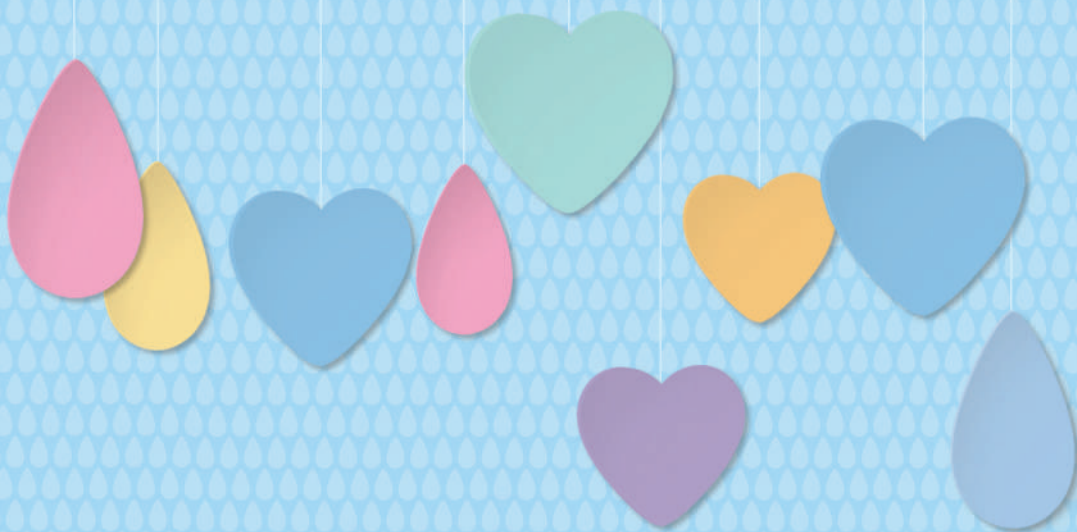


# Johnson's®



## Забота с первых дней

Информационно-образовательное пособие по уходу за ребенком с первых дней жизни. Разработано совместно с ведущими экспертами России



1. По результатам исследования Medi-QTM «Мнение практикующих врачей», проведенного ООО «Ипсос Комкон» осенью 2018 года в 21 крупнейшем городе России (Владивосток, Волгоград, Воронеж, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Краснодар, Красноярск, Липецк, Москва, Нижний Новгород, Новосибирск, Омск, Пермь, Ростов-на-Дону, Самара, Санкт-Петербург, Саратов, Уфа, Челябинск, Ярославль) с участием 5960 врачей амбулаторно-поликлинической практики 13 специальностей (терапевты, гинекологи, педиатры, ЛОРы (оториноларингологи), эндокринологи, неврологи, дерматологи, кардиологи, психиатры, урологи, гастроэнтерологи, пульмонологи, аллергологи).

<b>1.</b> Начинаем общение с новорожденным .....	5
<b>2.</b> Видим, слушаем и осязаем вместе .....	9
<b>3.</b> Организуем жизнь семьи в послеродовой период .....	12
<b>4.</b> Организуем режим малыша .....	15
<b>4.1.</b> Кормление .....	16
<b>4.2.</b> Очищение кожи в течение дня .....	18
<b>4.3.</b> Смена подгузника .....	20
<b>4.4.</b> Прогулка .....	24
<b>4.5.</b> Купание .....	26
<b>4.6.</b> Увлажнение кожи .....	33
<b>4.7.</b> Массаж .....	36
<b>4.8.</b> Подготовка ко сну .....	41
<b>4.9.</b> Развиваем малыша, играем .....	44
<b>4.10.</b> Календарь профилактических прививок .....	47
<b>5.</b> Johnson's®. Забота о детях — наше призвание .....	48



# Поздравляем, вы стали мамой!



Добро пожаловать в мир материнства — мир нежности и любви, мир заботы и радости! Наконец вы сможете прикоснуться к своему малышу и обнять его... Теперь ваша семья стала больше и ваша жизнь изменилась. Мы поможем разобраться, что к чему, и вместе с вами пройдем не всегда легкий путь, помогая вам ухаживать за малышом и развивать его каждый день, каждый миг, через каждое прикосновение.

Но радость первых дней могут омрачить непривычные трудности: ваш ребенок такой маленький и хрупкий, что даже немного страшно — как с ним обращаться? Почему он плачет? Появляется множество вопросов, о которых вы раньше и не подозревали. Без сомнения, каждый ребенок особенный, а мама — уникальная. Но есть общие рекомендации, которые помогут вам найти ответы на многие вопросы.

В этой брошюре мы постарались собрать наиболее полезные рекомендации по ежедневным ритуалам ухода за малышом, основанные на опыте очень многих мам, педиатров и акушеров, специалистов по детскому развитию в России и во всем мире.

Информацию по уходу, видеoinструкции, а также ответы на оставшиеся вопросы вы найдете на нашем сайте [www.johnsonsbaby.ru](http://www.johnsonsbaby.ru).

**Мы желаем здоровья,  
радости и нежности вам  
и вашему малышу!**



## Данная брошюра разработана совместно с экспертами

**Смолкин Юрий Соломонович** — д. м. н., профессор кафедры аллергологии и клинической иммунологии ГОУ ИПК РФ. Вице-президент АДАИР. Член Европейской ассоциации аллергологов и клинических иммунологов.

**Тамразова Ольга Борисовна** — д. м. н., профессор РАН, профессор кафедры дерматовенерологии ФПК МР Российского университета дружбы народов, руководитель отделения детской дерматологии Тушинской детской больницы им. З. А. Башляевой, член Европейской ассоциации дерматологов и венерологов.

**Рюмина Ирина Ивановна** — д. м. н., руководитель отделения патологии новорожденных и недоношенных детей, профессор кафедры неонатологии ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова» Минздрава России, заслуженный врач РФ.





## **1. Начинаем общение с новорожденным**

С первых дней жизни младенца на него начинает влиять окружающий мир. Он чувствует прикосновения, улавливает запахи, распространяющиеся в воздухе, слышит разнообразные звуки. И посредством органов чувств малыш познает мир вокруг себя и развивается. В науке это называется мультисенсорным развитием ребенка.

Через постоянный тактильный, прямой зрительный контакт родителя и ребенка между ними устанавливается эмоциональная связь, которая положительно влияет на настроение малыша и его развитие. Ребенок чувствует, что он не одинок в этом новом, незнакомом ему мире. Поэтому так важны не просто ежедневные гигиенические процедуры, а контакт матери с ребенком, который оказывает значительное мультисенсорное влияние на развитие младенцев.

*Купание, массаж предоставляют родителям идеальную возможность формировать мультисенсорное воздействие посредством того, что младенец чувствует, видит, слышит и обоняет.*

Развитие постоянного взаимодействия и взаимосвязи между матерью и ребенком закладывает начало социальных отношений и адаптационных возможностей новорожденного, влияя в целом на всю дальнейшую жизнь ребенка. Во всем, что Вы делаете вместе с малышом, прежде всего, важно руководствоваться **принципами любви и заботы**.

## **Принцип 1. Безусловная любовь**

Любите малыша просто за то, что он есть. Тогда ребенок вырастет уверенным в себе и в своих силах. Чтобы он чувствовал вашу теплоту и нежность, **ВСЕГДА** смотрите ему в глаза с любовью и добротой, даже если сильно устали.



## Принцип 2. Внимание маме и ребенку

Малышу важно ощущение того, что для своей мамы он самый родной и важный человек. Ваше внимание развивает его самооценку, формирует правильное отношение к миру.

Но не забывайте о себе: постоянно уставшая мама — это не то, что нужно ребенку. Вам также нужен сон и отдых для восстановления сил, поэтому не старайтесь разом переделать все дела. Пока кроха спит — отдохните сами.

## Принцип 3. Ласковые прикосновения

Прикасайтесь к ребенку не только для того, чтобы его одеть и умыть, но и чтобы показать свою любовь. Вашему малышу сейчас очень важно внимание. Ласка даст ему ощущение того, что **он самый главный и важный на свете для моей мамы!** Это необходимо ему и сейчас, пока он еще совсем маленький, и потом — когда начнет взрослеть. Доказано: малыши, которые выросли в ласке, быстрее развиваются, растут более независимыми.

Клинически доказано, что прикосновения оказывают положительное влияние на рост и развитие ребенка<sup>1,2</sup>. Так, результаты 14 исследований с участием 887 женщин показали, что у большего числа мам, практикующих контакт с их малышом «кожа к коже», сохранялось грудное вскармливание в 1–4-й месяцы после родов<sup>3</sup>.

## Принцип 4. Разговаривайте с малышом

Голос мамы обладает уникальным ритмом и успокаивающими модуляциями для ребенка. Дети, с которыми много разговаривают, быстрее начинают говорить, а их развитие часто опережает сверстников.

---

1. Диего М.А., Филд Т., и соавт. Массаж недоношенных детей способствует постоянному повышению активности блуждающего нерва и моторики желудка, которые связаны с увеличением веса. Акта Педиатрика 2007;96(11):1588-1591.

2. Филд Т. Прикосновения и Массаж в раннем развитии ребенка. Соединенные Штаты: Джонсон&Джонсон Педиатрический Университет, ООО;2004.

3. Мур Е.Р., Бергман Н., соавт Ранний контакт кожа к коже для матерей и их новорожденных. Кокрановская база данных систематических обзоров.2016;10.1002/14651858.CD003519.pub4

Обычный уход за младенцем — переодевание ребенка, купание, укладывание спать — несет в себе осмысленное, наполненное с любовью и нежностью действие!

### **Комментарий эксперта — д. м. н. И. И. Рюмина**

*Постоянные проявления любви и заботы дадут вашему малышу ощущение надежности и безопасности. Не бойтесь избаловать его любовью! Наоборот — он будет чувствовать себя гораздо спокойнее и вести себя так же.*

*Кроме ощущения комфорта, в процессе тактильного контакта ребенок получает от мамы первые уроки восприятия мира. Носите малыша на руках в различных позах, сопровождая свои действия ласковыми словами. Получая с первых дней столь полезный опыт, ребенок в дальнейшем будет лучше адаптироваться в новых условиях.*

Ваш новорожденный малыш может выглядеть хрупким и чувствительным, но не бойтесь прикоснуться к нему. Дети, которых дольше держали на руках, лучше растут и меньше плачут. Мышцы шеи вашего малыша еще не развиты, поэтому, когда берете его на руки, обязательно поддерживайте головку. Если держите ребенка вертикально, придерживайте его головку второй рукой или кладите на свое плечо.



## **2. Видим, слушаем и осязаем вместе**

Для ребенка появление на свет — настоящий стресс. Представьте, что вы долгие месяцы провели в уютном коконе, где было тепло и приятно, а тишину нарушал лишь мамин голос. И вдруг появился яркий свет, непонятные звуки и ощущения! Любовь, ласка, забота и стимулирование чувств помогут малышу быстрее привыкнуть к внешнему окружению. Хотите узнать, как сейчас воспринимает мир ваш малыш?

## Зрение

Новорожденные дети видят на расстоянии до 20 см. Воспринимаемая ими картина мира очень размыта и составляет около 4 % от острого зрения взрослого. Сразу после рождения у ребенка есть врожденная способность искать контрастные визуальные образы, прежде всего, лица и глаза. Ваш малыш учится распознавать овал вашего лица, так как он обеспечивает контраст с линией волос и окружающим фоном. Например, если вы измените свою прическу, отпустите волосы или уберете их назад, ребенку нужно будет привыкнуть к вашему новому контуру лица, но он узнает вас через другие чувства, такие как запах, прикосновение, вкус или звук вашего голоса.

Исследования доказали, что новорожденные могут успешно приложиться к груди уже в течение часа после рождения. Считается, что помимо запаха груди, ребенок ищет соски из-за их контраста с кожей матери. Ареола и сосок становятся очень темными у беременных женщин, что делает их выделяющимися, как «два маяка» для новорожденного.

Новорожденный ребенок предпочитает округлые формы, ему легче их наблюдать, так как глазные мышцы пока не могут совершать резкие движения. Согласно научным данным, у новорожденных еще не сформированы рефлексы слезоотделения и моргания. Так как защитные рефлексы пока еще не развиты, надо очень аккуратно ухаживать за глазками грудного ребенка. Специалисты рекомендуют выбирать для купания средства, которые оказывают мягкое воздействие и не раздражают глаза<sup>1</sup>, такие как: шампуни, пены и гели для купания с формулой «без слез».

1. Уход за кожей новорожденного ребенка. Научно обоснованные методические рекомендации. Союз педиатров России. 2016.



## Слух

Достаточно хорошо развит у новорожденных. Еще во время беременности малыш постоянно слушает голос мамы, а с появлением на свет узнает его. Это помогает ему чувствовать себя более защищенным.

## Обоняние

Ваш малыш уже хорошо распознает некоторые запахи. Самым любимым в течение многих месяцев будет запах мамы. Он делает окружающую среду более доверительной, успокаивает малыша. Поэтому после рождения малыша старайтесь не использовать сильные ароматические вещества (например, духи, ароматизированные гели для душа), ведь они могут перебить этот важный и нужный крохе запах.

## Осязание

Кожа — самый большой орган чувств. До рождения малыш мало что знал о прикосновениях, но теперь благодаря им он познает мир и настраивает тесную эмоциональную связь с родителями. Чувство осязания ребенка можно и нужно развивать при помощи массажа, купания, а также своих ласковых прикосновений. Чуть позже давайте крохе предметы для исследования — разных форм, размеров, фактур. Кожа новорожденного очень нежная и чувствительная, а ей приходится выполнять множество функций взрослой кожи. «Защитная пленка» на ее поверхности, так называемая гидролипидная мантия, очень уязвима. Для ее сохранения необходимо ежедневное увлажнение. Поэтому важно использовать после купания детские кремы, молочко и масла, которые помогают удерживать влагу.

*При уходе за детской кожей противопоказано использование агрессивных очищающих средств. Не рекомендуется традиционное твердое<sup>1</sup> мыло: оно сушит кожу и раздражает слизистую глазок.*

---

1. Мыло, имеющее высокий водородный показатель pH.



### **3. Организуем жизнь семьи в послеродовой период**

После рождения малыша ваша жизнь кардинально изменилась. Уход за ребенком и бытовые хлопоты отнимают сейчас все ваши силы. Многие мамы очень устают не только из-за нескончаемых требований новорожденного, но и потому, что пытаются делать слишком много других дел. Как среди забот найти время и для себя? Сконцентрируйтесь на себе и малыше. Вот основные принципы, которые помогут вам организовать новую жизнь.

- 1.** Позвольте близким людям проявить заботу о вас и доме. Они снимут с вас часть домашних забот и помогут выделить больше времени на заботу о малыше. Если есть возможность, не берите на себя все обязанности. Подумайте над тем, как эффективнее распределять свое время. В первые месяцы после рождения малыша не старайтесь быть идеальной хозяйкой. Взрослые члены семьи в состоянии позаботиться о себе сами, поэтому не следует тратить время, когда малыш спит, на домашние дела. Примите душ, поспите, приготовьте свое любимое блюдо, и жизнь заиграет новыми красками!
- 2.** Построение режима дня новорожденного, включающего ежедневные и повторяющиеся в течение дня ритуалы ухода, очень важно как для ребенка, так и для мамы, с самых первых дней дома. Повторяющиеся ритуалы со временем помогают малышу начать узнавать их. А когда ребенок знает, чего ожидать, он становится спокойнее. Для мамы же четкая организация совместных дней с малышом значительно облегчает и упрощает уход за ним, а значит помогает развивать и укреплять взаимодействие.
- 3.** Однообразие и усталость — главные причины послеродовой депрессии. В эти моменты материнство может показаться вам не таким радужным, как вы себе его представляли. Не забывайте о себе, не замыкайтесь на доме, выделите время на себя, даже если это будет 20 минут в день.



*Обязательно сообщайте близким о своих трудностях и первых признаках эмоционального выгорания, так как именно они могут являться первыми звоночками послеродовой депрессии!!!*

4. Пусть у папы будут свои обязанности: гулять по выходным, готовить малыша к купанию, ходить на молочную кухню и покупать подгузники, играть вечерами, время от времени укладывать малыша. Дайте ему возможность разделить радость от общения и забот о малыше. Периодически оставляйте папу и ребенка наедине. Не торопитесь со «спасением»! Поощряйте участие папы в уходе за малышом. Признавая его успехи, вы современем получите незаменимого и надежного помощника.
5. Не забывайте про мужа. Сейчас ему тоже непросто, и временами он может чувствовать себя лишним на вашем с малышом «празднике жизни». Дайте супругу понять, что он для вас не только отец ребенка, но и по-прежнему любимый мужчина. Взаимная забота и нежность помогут вам преодолеть трудный период. Если есть возможность, попросите близких посидеть с малышом хотя бы один раз в месяц, а это время проведите вместе, вдвоем.
6. Восстановление фигуры. Большая часть набранных во время беременности килограммов уйдет вместе с родами. Для кормящих мам под запретом специальные диеты для похудения. Единственная доступная диета: максимум полезных продуктов, минимум — жареного, сладкого, горького и острого. Здоровое питание само по себе поможет уменьшить объемы, а грудное вскармливание сжигает около 500–600 ккал в день. Малышу — самое лучшее питание в мире и иммунитет, вам — стройная фигура.
7. Если у вас в семье не первый ребенок, помогите своему старшему почувствовать собственную важность. Например, если дарят подарки новорожденному, держите запас сюрпризов и для старшего. Поощряйте его помощь в заботе о младшем. Обязательно говорите, как важна вам его поддержка.





## **4. Организуем режим малыша**

## 4.1. Кормление

Кормление грудью — первое и самое важное для здоровья вашего ребенка. Материнское молоко содержит все компоненты, необходимые для нормальной работы его кишечника и крепкого иммунитета. Это не только питание, но еще и общение, которое дает малышу чувство умиротворения и защищенности. Во время кормления женщина расслабляется и отдыхает. Кормление грудью формирует тесную связь между мамой и ее малышом, привязанность, которая не может исчезнуть в последующие годы.

*Умение кормить малыша грудью — это отнюдь не врожденная способность женщины. Это навык, приобретаемый с практикой.*

Однако для хорошей лактации нужны определенные условия: положительные отношение и поддержка со стороны мужа и окружающих, сбалансированное питание, достаточный водно-питьевой режим и полноценный отдых, а также отсутствие вредных привычек у женщины (например, курения) и заболеваний у матери и малыша. Кормите малыша в спокойной, приятной для вас обстановке. Можно включить негромкую, любимую вами музыку. Если дома муж, хорошо, чтобы он тоже был рядом. Все это способствует выработке молока.

Соблюдайте гигиену груди. Нет необходимости мыть грудь перед каждым кормлением, достаточно принимать дважды в день душ. Устраивайте воздушные ванны. Пользуйтесь специальными прокладками для груди в период грудного вскармливания. Они помогут защитить одежду от протекания и сохранить кожу груди сухой, что снижает риск развития воспаления.

### **Комментарий эксперта — д. м. н. И. И. Рюмина**

*Кормите ребенка грудью по требованию. В течение месяца-полутора происходит процесс становления лактации. Число прикладываний к груди определяется «требованием» ребенка и может достигать порядка 10 раз за сутки. Это нормально.*

*По окончании этого срока малыш сам подберет свой собственный режим активности и кормлений. Кормление грудью стимулирует работу речевого аппарата. Добывать молоко из маминой груди — нелегкая работа. Для этого малыш напрягает множество мышц, поэтому они быстрее развиваются.*

*Впоследствии у таких детей может снижаться риск развития логопедических проблем. Грудное вскармливание творит чудеса, создавая прочную эмоциональную связь между мамой и малышом. Процесс кормления стимулирует выработку гормона любви (окситоцина), усиливающего материнский инстинкт. Малыш в это время чувствует мамины тепло, нежность, дыхание, сердцебиение и успокаивается.*



## **Johnson's® Прокладки для груди в период грудного вскармливания**

Мягкие одноразовые прокладки для груди в период грудного вскармливания обеспечивают надежную защиту, прекрасно впитывают влагу и совсем не заметны под одеждой.

- Воздухопроницаемый защитный слой препятствует попаданию влаги на одежду, при этом позволяет коже дышать.
- Специальный полимер во впитывающем внутреннем слое быстро поглощает и удерживает влагу, надолго сохраняя кожу сухой.
- Повторяют форму груди, обеспечивая надежную, удобную посадку.
- Нескользящая клейкая лента удерживает вкладыш на месте для надежной фиксации, что обеспечивает удобство ношения.

## 4.2. Очищение кожи в течение дня

Необходимо каждый день проводить гигиенический уход за кожей новорожденного. К нему относится очищение кожи вокруг глаз, туалет носа, ушей. Особого ухода требуют области шейных, подмышечных, паховых складок, лучезапястных, локтевых, коленных и голеностопных сгибов из-за риска развития опрелостей.

### 1. Протираем глазки

Слегка смочите ватный диск водой и проведите им вдоль века от наружного края к внутреннему. Очистите каждый глазик. Обязательно используйте для каждого глазика отдельные тампоны.

### 2. Чистим ушки

При появлении загрязнений на поверхности ушной раковины удалите их с помощью масла и специально предназначенной для этого ватной палочки с ограничителем. Ушко малыша очищайте только на видимых участках.

### 3. Освобождаем носик

При необходимости прочищайте носик малыша с помощью тонких ватных жгутиков (турунд). Не рекомендуется пытаться извлечь что-либо из ноздрей ребенка при помощи ватной палочки, так как при малейшем резком движении можно случайно травмировать кожу.

### 4. Очищаем паховые складочки

При уходе за кожей складок используйте ватные диски или мягкую ткань, смоченные в теплой воде. Протирая области складок, избегайте давления и трения. Просушите области складок сухим ватным диском или мягкой хлопчатобумажной тканью, после чего нанесите специальное детское средство. Для ухода за кожей в складочках специалисты рекомендуют использовать детские средства для кожи под подгузник. Они содержат специальные ингредиенты, такие, как оксид цинка, способствующие абсорбции излишков влаги и предотвращающие развитие раздражения кожи.



Также можно регулярно использовать специальные влажные детские салфетки для очищения кожи в области паховых складок. Такие салфетки особенно удобны при необходимости очистить кожу малыша в отсутствие проточной воды.

## 5. Принимаем воздушные ванны

Полезно раздеть малыша и положить на животик на 3–5 минут. Такие воздушные ванны необходимы для кожи и общего здоровья ребенка.

### Johnson's® Детские влажные салфетки «Нежность хлопка»

Детские влажные салфетки «Нежность хлопка» — это быстрый и удобный способ бережного очищения кожи малыша.



- Содержат настоящий хлопок.
- Разработаны с целью ежедневного очищения кожи в области подгузником.
- Ультратягкое волокно разработано специально для деликатной кожи новорожденного. Бережно очищает кожу.
- Протестированы дерматологами.
- Не содержат парабены, сульфаты и красители, мыла и ароматизаторы, потенциальные аллергены, спирт, феноксиэтанол.
- Гипоаллергенные. Состав разработан с целью сведения возможности аллергических реакций к минимуму.

### 4.3. Смена подгузника

Смена подгузника может стать элементом полноценного общения между родителями и малышом. Так как для малыша это не самое приятное занятие и ему может быть не особенно уютно, постарайтесь проявить максимальную нежность и ласку, чтобы ваши заботливые прикосновения помогли ему ощутить комфорт.

Никогда не показывайте чувство неприязни относительно запаха или содержимого подгузника — малыш внимательно изучает выражение вашего лица и реагирует на него!

Всегда переодевайте ребенка в чистом помещении. Перед процедурой проверьте, все ли необходимое под рукой. Вам могут понадобиться: несколько чистых подгузников, влажные детские салфетки, крем под подгузник.

*Вам будет удобнее, если есть пеленальный столик, на котором всегда присутствуют эти предметы. Если во время смены подгузника вы что-то забыли взять, отворачиваясь, обязательно одной рукой придерживайте малыша — вдруг именно в этот момент ему захочется перевернуться? Безопасность превыше всего!*



**Положите малыша на пеленальный столик.**

Расстегните и разверните использованный подгузник.



**Осторожно приподнимите малыша за ножки одной рукой, а другой удалите использованный подгузник.**



**Протрите паховые складки, используя влажные детские салфетки.**  
Очищайте кожу по направлению от животика к спинке.



**Аккуратно приподнимите малыша за ножки и протрите ягодички.**  
Убедитесь, что в складочках не осталось загрязнений (остатков крема, кала). Вы также можете подмыть малыша проточной водой с использованием средства для купания.



**Тонким слоем нанесите крем под подгузник.**  
Крем необходимо использовать при каждой смене подгузника для профилактики пеленочной сыпи.



**Подложите чистый подгузник под попку малыша.**  
Опустите ножки. Застегните застёжки.

*Недопустимо растирание кожи в процессе ее очищения. Необходимо помнить, что слишком интенсивные трение или мытье могут усилить раздражение и еще сильнее нарушить защитные свойства поверхности кожи.*

Обратите внимание на правила нанесения специального защитного крема при смене подгузника. Крем наносят тонким слоем на кожу ягодич и паховые складочки малыша. Не рекомендуется наносить крем на половую щель у девочек и половые органы мальчиков.

К выбору средства по уходу за кожей в области подгузника необходимо подойти с особенной тщательностью. Оксид цинка обладает свойством абсорбировать (поглощать) избыток влаги в области под подгузником, подсушивая кожу, обладает успокаивающим эффектом, препятствуя развитию раздражения кожи, а также известен своими антисептическими свойствами.

Благодаря перечисленным свойствам оксида цинка, этот компонент включают в состав средств для ухода за кожей в области под подгузником с целью профилактики пеленочного дерматита. Средства с оксидом цинка специалисты рекомендуют наносить при каждой смене подгузников после очищения кожи.<sup>1</sup>

Держите в запасе особое развлечение только для смены подгузника. Например, специальную песенку, стишок, игрушку. Если ребенок слишком извивается, постелите на любую ровную и достаточно широкую поверхность детское одеяло и пеленку и переодевайте его там — так безопаснее!

Первый месяц у ребенка длится период «поел/тут же покакал». И все же старайтесь менять ему подгузник перед каждым кормлением, чтобы потом сытый малыш мог спокойно погрузиться в дремоту, а вам не пришлось его беспокоить.

---

1. Мыло, имеющее высокий водородный показатель pH.



При подмывании или очищении кожи в области подгузника всегда осуществляйте движения по направлению от живота к спине, чтобы кал не попадал на половые органы. Пока у новорожденного не отпала пуповина, подтягивайте заднюю сторону подгузника чуть выше, чтобы передний край находился ниже пупка. Или отворачивайте край подгузника так, чтобы он не закрывал пупочную ранку, фиксируя его застежками-липучками.

### Комментарий эксперта — д. м. н. О. Б. Тамразова

*Чтобы защитить малыша от пеленочного дерматита, меняйте подгузник или пеленки как можно чаще (не менее 6–8 раз в сутки) и используйте защитные средства для профилактики пеленочного дерматита при каждой смене подгузника. Например, кремы, которые содержат цинк. Оксид цинка оказывает противовоспалительное и антимикробное действие, поглощает излишки влаги. Воздушные ванны обязательны: оставляйте малыша на 5–10 минут после каждой смены подгузника, чтобы кожа успела просохнуть, «отдохнуть».*



### Johnson's® Детский крем под подгузник

Содержит 13% цинка, натуральные экстракты листьев оливы и масло ши. Он помогает восстановить и укрепить защитный барьер кожи, чтобы свести к минимуму риск покраснений и сыпи на деликатной коже малыша в зоне подгузника. Крем имеет приятную консистенцию и легко наносится.

- Формула крема гипоаллергенна<sup>1</sup> и протестирована дерматологами.
- Соответствует стандарту «Клинически проверенная мягкость», разработанному с учетом потребностей нежной кожи ребенка.
- Не содержит парабены, фталаты и красители.

1. Формула создана для сведения риска аллергии к минимуму.

## 4.4. Прогулка

В летний период времени при температуре воздуха выше 20 °С разрешено начинать прогулки с первого дня после выписки из родильного дома. Если же температура воздуха 0... +15 °С, то первую прогулку лучше совершить на 2–3-й день, начиная с 20–30 минут. Ежедневно время прогулок можно увеличивать на 15–20 минут. Желательно совершать прогулки 2 раза в день.

В зимний период время пребывания на улице сокращается в 1,5–2 раза. Не рекомендуется находиться на открытом воздухе с новорожденным ребенком при температуре ниже -10... -12 °С.

Однако в такие дни прогулки можно проводить на застекленной лоджии или балконе. Одевать малыша необходимо по погоде, избегая чрезмерных укутываний для предотвращения перегрева.

### Солнце

Лучшее время для прогулок в теплые летние дни — до 11 утра и после 16 вечера. В эти часы солнечная активность снижена. Малышам до года желательно ограничить общение с открытым солнышком. Защитный слой их кожи еще не сформирован, поэтому воздействие прямых солнечных лучей может иметь серьезные последствия.

После года можно оставлять малыша на солнце чуть дольше, но с мерами предосторожности. Обязательно надевайте крохе косыночку или панамку, выбирайте одежду из натуральных тканей — хлопка и льна.

Если ребенку предстоит пребывание на открытом солнце, а также вблизи водоема, обязательно открытые участки тела смазывайте солнцезащитным средством. При его покупке обратите внимание на этикетку: соответствует ли этот крем вашему малышу по возрасту?

Важный момент — фактор SPF<sup>1</sup>, он должен быть от 30 и выше. Ищите на упаковке символы UVA<sup>2</sup> и UVB<sup>3</sup>. Они означают, что средство защищает не только от солнечных ожогов, но и от опасных для здоровья кожи лучей.

## Мороз и непогода

Даже взрослая кожа страдает в холодные дни от ветра и мороза. Представьте, какие испытания приходится на кожу вашего малыша! Она может стать сухой и тусклой, появятся раздражение и шелушение. Чтобы избежать этого, не забывайте за 20 минут до прогулки наносить на лицо и ручки ребенка защитный крем. В его состав могут входить питательные, защитные компоненты, препятствующие излишнему испарению воды, и витамины.

Чем насыщеннее текстура крема и чем меньше в нем содержится воды, тем надежнее он будет защищать кожу ребенка в зимнее время. С ним не страшны мороз, влажность и ветер. Помните, что наносить увлажняющие средства на кожу непосредственно перед выходом на улицу в морозное время не рекомендуется.



### Johnson's® Детский крем «Интенсивное увлажнение»

Крем «Интенсивное увлажнение» содержит кокосовое масло, благодаря чему он увлажняет кожу малыша в течение 24 часов и придает ей мягкость.

- Гипоаллергенная формула<sup>4</sup> подходит для малышей с первых дней жизни.
- Соответствует стандарту «Клинически проверенная мягкость», разработанному с учетом потребностей нежной кожи ребенка.
- Не содержит парабены, фталаты и красители.

1. SPF (Sun Protection Factor) — фактор солнечной защиты.

2. UVA фильтр — фильтр, который улавливает и поглощает длинные волны ультрафиолетового излучения.

3. UVB фильтр — фильтр, который улавливает и поглощает средние волны ультрафиолетового излучения.

4. Формула создана для сведения риска аллергии к минимуму.

## 4.5. Купание

Купание приносит огромную пользу для развития малыша. Микро-массаж всего тела водой, нежные прикосновения мамы стимулируют органы осязания ребенка и усиливают эмоциональную связь. Помимо этого, купание оказывает закаливающее действие.

Самое первое купание обычно устраивают после выписки из роддома. Лучшее время для водных процедур — перед одним из вечерних кормлений. Вечерняя ванна улучшает сон, доставляет ребенку удовольствие, обеспечивает мягкую тактильную стимуляцию и эмоциональную связь ребенок-родители.

Чтобы первое купание прошло как можно легче, заранее подготовьте на пеленальном столике все необходимое: чистое белье для ребенка, чистую пеленку или подгузники, ватные палочки, щеточку для волос, средство под подгузник, увлажняющий детский крем или молочко.

Вам понадобятся: детская ванночка, термометр для воды, кувшин или ковшик для ополаскивания, банное полотенце большого размера с капюшоном, пенка-шампунь для купания. Перед купанием проверьте температуру воздуха и воды. Температура воды для купания должна быть от 36,5 до 37,5 °С, воздуха в помещении на первом месяце жизни — 24–26 °С.

*Ни в коем случае нельзя оставлять младенца в ванночке одного, даже если используется сидячая ванна!*

### **Комментарий эксперта — д. м. н. О .Б. Тамразова**

*Одной воды для купания малыша недостаточно. Она смывает только грязь, но не очищает от жирорастворимых загрязнений: остатков защитного крема, еды, кала. Используйте средства, специально разработанные для купания новорожденных, которые бережно очищают кожу от всех загрязнений и не сушат ее.*





Для мытья используйте мягкое, жидкое средство рН, близким к рН кожи ребенка, специально разработанное для нежной кожи новорожденного. Твердые мыла не рекомендуется применять для очищения кожи маленького ребенка<sup>1</sup>. После купания кожу промокните полотенцем, а не вытирайте. Избегайте интенсивного трения кожи малыша! Закрепите у ребенка позитивную ассоциацию с купанием. Пусть после каждой процедуры для него следует что-то приятное: массаж, песенка, покачивание.



### **Налейте необходимое количество воды в ванночку.**

Добавьте пару ладошек шампуня и пенки в воду и размешайте ее.



**Разденьте малыша и аккуратно опустите его в воду:** его затылок должен быть у вас над запястьем левой руки (если вы правша), в то время как ваша кисть удерживает ребенка за дальнейшее от вас плечо. Другой рукой вы будете мыть малыша.



**Нанесите небольшое количество пенки-шампуня** на свою руку, вспеньте и приступайте к мытью. Мыть малыша нужно последовательно: шею, грудь, живот, ручки и ножки, спину и лишь затем голову. Тщательно промойте складки на шее, подмышки, складки в паху, локтевые и коленные сгибы.

Не забудьте раскрыть и вымыть сжатые кулачки. Промежность младенца необходимо промывать особенно тщательно. Во избежание попадания инфекции детей следует подмывать спереди назад.

1. Уход за кожей новорожденного ребенка. Научно обоснованные методические рекомендации. Союз педиатров России. 2016.



**Голову ребенка обмывают ежедневно,** так как у малышей она, как правило, сильно потеет. Запрокиньте головку малыша назад, придерживая ее ладонью. Полейте волосы водой от лица к затылку, нанесите и вспеньте немного шампуня и пенки.



**Помассируйте кожу головы,** а затем аккуратно смойте пену омывающими движениями от лица к затылку. Теперь можно ополоснуть малыша водой из кувшина, которая должна быть примерно на 1 °С прохладнее воды в ванночке.



**Заверните ребенка в полотенце** и положите на чистые пеленки. Промокните сначала голову, а потом и тельце ребенка. Все складки кожи должны быть тщательно просушены.

**Обработайте пупочную ранку, следуя рекомендациям вашего педиатра.**

Все складочки на теле ребенка обрабатывайте с помощью детского увлажняющего крема или молочка. Обработайте паховые складки и область подгузника кремом под подгузник. Наденьте подгузник и оденьте ребенка.

#### **Комментарий эксперта — д. м. н. И. И. Рюмина**

*Ребенка можно купать до отпадения пуповинного остатка — это не причиняет вреда здоровому ребенку. Купание может быть ежедневным, и не менее 2–3 раз в неделю, чтобы поддерживать гигиену. При необходимости — с очищающими шампунями и пенками. Купание в течение первого месяца жизни должно длиться не более 5–10 минут.*

Для более старших детей, как советуют эксперты, допустимо более продолжительное купание<sup>1</sup>. Продолжительное пребывание маленького ребенка в воде может негативно сказаться на состоянии кожных покровов. Вода растворяет гидролипидную пленку на поверхности кожи и может способствовать развитию сухости и дерматитам. Не рекомендуется добавлять в воду для купания отвары ромашки, череды, морскую соль и т. д., так как возможно развитие аллергической реакции и высушивания кожных покровов.

Некоторые малыши после купания сильно беспокоятся при переодевании. Это может быть связано с разницей между температурой воды и воздуха. В таком случае не разворачивайте полотенце сразу, дайте ребенку несколько минут на адаптацию.

*У большинства малышей после рождения отмечается физиологическое шелушение, особенно на ручках, ножках и животике. Не забывайте увлажнять кожу малыша после купания!*

## Микробиом кожи малыша

В последние годы все большую важность с точки зрения нормального развития детей с рождения приобретает вопрос гармоничного развития микрофлоры кожи малыша. Известно, что наше тело населено миллионами микроорганизмов. В том числе микроорганизмы населяют и кожные покровы человека с самого рождения.

Важность так называемой микрофлоры, или микробиома кожи, обусловлена, в первую очередь, ее защитными функциями<sup>2</sup>, а также непосредственным участием в поддержании иммунитета кожи.

1. Уход за кожей новорожденного ребенка. Научно обоснованные методические рекомендации. Союз педиатров России. 2016.

2. Коген А. Л., Низет В. с соавт. «Микробиота кожи: источник заболеваний или защита?» Британский журнал дерматологии 158.3 (2008):442-455. 21.02.2018



Первые микроорганизмы попадают на кожу ребенка во время родов, при прохождении родовых путей матери. А для детишек, рожденных путем кесаревого сечения, при прямом контакте с мамой «кожа к коже». Именно поэтому для здорового развития малыша так важен тактильный контакт с мамой с самого первого дня жизни. По мере роста ребенка количество, а также разнообразие микроорганизмов, населяющих кожу, растет, способствуя здоровому развитию детской кожи и ее нормальному иммунологическому функционированию<sup>1</sup>.

В связи с этим особенно важной задачей в уходе за малышом, является сохранение нормального микробиома детской кожи при использовании средств ухода. Именно поэтому так важно выбирать детские средства, способствующие созреванию здоровой микрофлоры кожи младенца с клинически доказанным эффектом данного влияния.

### **Комментарий эксперта — д. м. н. О. Б. Тамразова**

*Микробиом кожи — это совокупность всех микроорганизмов, которые находятся на поверхности кожи. У здорового человека кожа заселена полезными бактериями (сапрофитами), которые защищают организм от инфекционных заболеваний, вырабатывают необходимые для нормального развития кожного покрова вещества, стимулируют иммунитет.*

*При неправильном уходе за кожей количество сапрофитных бактерий значительно уменьшается, а на их место приходит патогенная флора (золотистый стафилококк, пиогенный стрептококк и грибы рода *Candida*). Именно они являются причиной развития гнойничковых заболеваний кожи, инфицированных опрелостей, а также триггерами аллергического воспаления (например, при атопическом дерматите).*

---

1. Кофлин, Фриден и Айхенфилд, 2014: III.



### Комментарий эксперта — д. м. н. Ю. С. Смолкин

*pH* кожи новорожденного должен быть относительно низким, то есть «кислым», что препятствует развитию патогенной флоры на поверхности кожи. В связи с этим нежелательно применять средства для купания и ухода за кожей малыша, «поднимающие» *pH* до значений, при которых инфицирование кожи становится возможным, то есть не следует применять средства, содержащие щелочи, такие как обычное мыло и косметические средства с подобными свойствами.

Это касается и средств, содержащих спирты и кислоты, способные нарушить гидролипидную мантию и разрушить нормальную микрофлору кожи, которая не позволяет поселиться на коже ребенка патогенным микроорганизмам.

Нормальная микрофлора стимулирует иммунитет кожи ребенка с первых дней жизни, создавая ее защиту от болезнетворных бактерий, вирусов и грибов. Поэтому так важно не менять среду, сформировавшуюся на коже ребенка, купая малыша и обрабатывая его кожу крайне осторожно, не подвергая кожу чрезмерным температурным и тактильным воздействиям.

### Комментарий эксперта — д. м. н. И. И. Рюмина

Формирование микробиома ребенка начинается еще внутриутробно под влиянием материнских микроорганизмов. Бактерии желудочно-кишечного тракта беременной женщины выполняют две основные функции: дополнительное выделение энергии, необходимой для быстрого роста и развития плода, а также «подготовка почвы» для формирующегося микробиома ребенка. Микробиом грудного молока играет важную роль в регуляции прибавки массы тела ребенка.





## Johnson's® Детский шампунь и пенка для мытья и купания «Нежность хлопка»

Благодаря легкой и нежной текстуре этот шампунь и пенка идеально подходит для очищения кожи малыша с первых дней жизни. Клинически доказано, что, деликатная формула в составе средства не нарушает естественное развитие микробиома кожи<sup>1</sup>, а особый «аромат счастья»<sup>2</sup> сделает взаимодействие с малышом во время купания еще более приятным.

- Согласно опросу мам, «аромат счастья»<sup>2</sup> улучшает настроение родителей и малыша, поэтому способствует укреплению эмоциональной связи между ними<sup>3</sup>.
- Нежная формула содержит экстракт натурального хлопка и не содержит парабены, сульфаты и красители, мыла и ароматизаторы, потенциальные аллергены<sup>4</sup>.
- Легко и быстро смывается, не оставляя следов на коже малыша.
- pH соответствует pH кожи новорожденного.
- Не вызывает раздражение конъюнктивы глаз.

1. Изучение клинических эффектов «Нежность хлопка» Johnson's® для детей на микробиом здоровой кожи новорожденного. Кимберли Капоне, доктор философии, Диана Фрисия, Лорена Телофски, Янета Николовски, доктор философии, Пьерлуиджи Кумо.

2. Художественный образ. По мнению родителей миллениалов.

3. Глобальный опрос о линейке «Нежность хлопка»: шампунь и пенка, лосьон, масло, присыпка. Количество опрошенных: 316 мам. Срок проведения опроса: 2016-2017

4. Формула создана для сведения к минимуму риска аллергии.

## 4.6. Увлажнение кожи

От состояния кожи во многом зависит и общее самочувствие крохи. Эти, казалось бы, рутинные этапы ухода очень важны для вашего малыша. Они помогают сохранить его кожу здоровой.

### Почему так важно увлажнять кожу малыша?

Кожа новорожденного очень нежная и чувствительная. Она отличается от кожи взрослого, но при этом ей необходимо выполнять все функции взрослой кожи и играть роль своеобразного барьера, предотвращающего неблагоприятное воздействие внешнего мира. Кожа играет важную роль в защите от раздражителей, токсинов и инфекций. Она также регулирует температуру тела малыша. Именно кожа является своеобразным инструментом для знакомства ребенка с окружающим миром через прикосновения.

По сравнению с кожей взрослого детская кожа:

- Примерно в 5 раз тоньше;
- Имеет большую склонность к сухости;
- Более склонна к развитию аллергии и раздражению;
- Впитывает больше воды, но и быстрее ее теряет.

Ежедневное увлажнение позволяет поддерживать достаточный уровень влаги в детской коже, что обеспечивает условия для ее нормального развития и позволяет ей более эффективно выполнять свои функции.

Сухая и раздраженная кожа не может в полной мере выполнять свои барьерные функции, и защищать от раздражающих веществ, аллергенов и инфекционных агентов, способствующих развитию воспалительных процессов. Ежедневное увлажнение способствует поддержанию защитного барьера кожи.

Сухость кожи может вызвать зуд и беспокойство у малыша. Увлажняющие и смягчающие средства (эмоленты) помогут ослабить и предупредить неприятные ощущения. Специалисты рекомендуют применять эмоленты в качестве профилактики раздражения кожи при ежедневном уходе. Их следует наносить тонким слоем для их полного впитывания. Так, чтобы излишки средства не оставались на коже малыша, а также не накапливались в складках кожи.

#### **Комментарий эксперта — д. м. н. О. Б. Тамразова**

*Детская кожа очень тонкая, чувствительная и легкоранимая. Она более проницаема для микробов и склонна к нарушениям водного баланса. В связи с этим важно уже с первых дней жизни малыша ухаживать за его кожей с использованием средств, разработанных с учетом ее особенностей.*

#### **Комментарий эксперта — д. м. н. Ю. С. Смолкин**

*Эмоленты (смягчающие средства) могут быть использованы для профилактики раздражения кожи при ежедневном уходе, особенно при риске развития атопического дерматита. Эти средства необходимо применять не реже одного раза в день или в качестве смягчающего средства после купания, или массажного масла, применяемого при массаже малыша.*

В качестве эмолентов могут использоваться специальные детские средства. Например, молочко и кремы могут наноситься на кожу ребенка сразу после купания, а масло — во время массажа. Не следует применять при уходе за кожей ребенка пищевые растительные масла — это может привести к нежелательным последствиям, таким, как раздражение кожи и аллергические реакции. Предпочтение следует отдавать проверенным средствам, разработанным специально для новорожденных: следует выбирать средства, содержащие ограниченное количество ингредиентов. Чем меньше ингредиентов содержит средство по уходу за детской кожей, тем меньше риск возникновения реакции со стороны нежной чувствительной кожи детей.





## Johnson's® Детское молочко для лица и тела «Нежность хлопка»

Легкая и нежная текстура молочка подходит для малышек с первых дней жизни. Клинически доказано, что деликатная формула в составе средства не нарушает естественное развитие микробиома кожи<sup>1</sup>, а особый «аромат счастья»<sup>2</sup> делает взаимодействие с малышом во время любой процедуры увлажнения еще более приятным.

- «Аромат счастья»<sup>2</sup> улучшает настроение родителей и малыша, поэтому способствует укреплению эмоциональной связи между ними<sup>3</sup>.
- Ультралегкая формула молочка мгновенно впитывается, позволяя коже дышать и не оставляет следов ни на коже, ни на одежде малыша.
- Молочко на водной основе увлажняет кожу на 24 часа и защищает ее<sup>4</sup>.
- Нежная формула содержит экстракт натурального хлопка и является гипоаллергенной<sup>5</sup>.
- Соответствует стандарту «Клинически проверенная мягкость», разработанному с учетом потребностей нежной кожи ребенка.
- pH соответствует pH кожи новорожденного.
- Не содержит парабены, фталаты, сульфаты и красители.

1. Изучение клинических эффектов «Нежность хлопка» Johnson's® для детей на микробиом здоровой кожи новорожденного. Кимберли Капоне, доктор философии, Диана Фрисия, Лорена Телофски, Янета Николовски, доктор философии, Пьерлуиджи Кумо.

2. Художественный образ. По мнению родителей миллениалов.

3. Глобальный опрос о линейке «Нежность хлопка»: шампунь и пенка, лосьон, масло, присыпка. Количество опрошенных: 316 мам. Срок проведения опроса: 2016–2017.

4. Защищает от сухости.

5. Формула создана для сведения к минимуму риска аллергии.

## 4.7. Массаж

Относитесь к массажу как к приятному моменту общения с малышом, необходимому для его здоровья и радости. Процедура массажа поможет укрепить вашу эмоциональную связь с малышом. Ребенок получает удовольствие от прикосновений родных рук, а вы — от его отклика на ласку.

Нежный массаж снижает уровень гормонов стресса, улучшает работу иммунной системы и желудочно-кишечного тракта. Ребенка реже беспокоят колики и вздутие животика. Массаж помогает нормализовать повышенный или пониженный тонус мышц. Нежные поглаживания успокаивают и расслабляют малыша, готовят его ко сну.

Немаловажна польза для развития, которую приносит профилактический массаж. Он рекомендован всем детям до года, особенно малышам с плохим аппетитом, малоподвижным, недоношенным или ослабленным после болезни. Специалисты рекомендуют начинать массаж с месячного возраста, если нет противопоказаний.

*Перед сеансом массажа ребенок должен быть спокоен. Если у него плохое настроение, он голоден, капризничает и плачет, массаж лучше отложить — ваши действия могут еще сильнее расстроить его. Самый удобный момент — после вечернего купания, перед кормлением.*

Первые процедуры должны длиться не дольше 6–8 минут. Всё это время мама или папа осторожными движениями поглаживают по массажным линиям, но без нажима. К 5–6 месяцам продолжительность можно увеличить до 15–20 минут. Проводя сеансы массажа, старайтесь разговаривать с малышом. Голос должен быть спокойным, позитивным, но не слишком эмоциональным, чтобы не взволновать ребенка перед сном. Рассказывайте ему о каждом своем действии, и тогда он быстро привыкнет к ним.

## Рекомендуемая техника массажа



1

**Ваши руки должны быть чистыми и сухими.** Снимите украшения и налейте немного масла на ладонь. Разотрите руки, чтобы они согрелись. Малышу важно чувствовать тепло. Масло рекомендуется наносить детям **ТОЛЬКО** на сухую кожу, взрослым рекомендуется наносить на влажную!



2

**Начните массаж с головки малыша.** Кончиками пальцев мягко помассируйте лицо и шею. Нежно пройдитесь по ушкам, линии бровей, от переносицы к вискам, «нарисуйте» нос и губы.



3

**Поглаживающими движениями помассируйте животик малыша по часовой стрелке.** Не рекомендуется массировать область печени (правое подреберье).



4

**Бережно помассируйте грудь малыша.** Движения проводятся от центра к бокам, без нажима на грудную клетку.



### **Перейдите к ручкам ребенка.**

Взявшись за кисть, приподнимите ручку и погладьте в направлении от кисти к плечу.



### **Подушечками больших пальцев**

нежно раскройте ручку малыша, несколько раз нарисуйте на ладонке кружочек. Погладьте каждый пальчик, разомните бугор большого пальца.



### **Переходите к ножкам.**

Приподнимите ножку за стопу и в направлении от стопы к бедру аккуратно помассируйте внешние стороны бедер и голени.



### **Особенно важен массаж стоп.**

Нежно погладьте верхнюю сторону ножки, лодыжку и подошву. Помассируйте каждый пальчик отдельно.



### **Удерживая ножку малыша за голень,**

нажмите большим пальцем на подошву у основания пальцев, и малыш сожмет пальчики. Проведите по наружной поверхности стопы от мизинца к пятке — малыш разомнет пальчики.





**Переверните малыша на животик** и погладьте спинку ладонью, двигаясь от шеи к ягодицам и обратно.



**После массажа** оденьте малыша в теплое белье и дайте ему отдохнуть. Перед тем как надеть подгузник, удалите остатки масла с кожи малыша, уделив особое внимание области складок.

### **Комментарий эксперта — д. м. н. И. И. Рюмина**

*Массаж — это еще и удовольствие, настоящая магия любви и заботы. Используя различные типы прикосновений: поглаживания, постукивание пальцами, легкий нажим на кожу ребенка, — вы тем самым разнообразите его тактильные впечатления и положите начало развитию представлений о собственном теле.*

Кожа ребенка обязательно должна быть чистой и сухой! Для массажа необходимо выбрать теплое и спокойное место, без сквозняков. Температура помещения должна быть 22–24 °С. Можно разместиться с ребенком на столе, кровати или на полу и включить спокойную музыку. Ваши руки должны легко скользить по коже малыша.

Используйте детское масло для проведения массажа, оно сделает прикосновения рук легкими и скользящими, а кожу малыша увлажненной. Выбирая время для проведения массажа, обратите внимание на то, чтобы вам никто не мешал и не отвлекал вас. Вы никуда не должны спешить, а ваш ребенок должен быть готов полностью расслабиться.



## Johnson's® Детское масло «Нежность хлопка»

Масло «Нежность хлопка» — одно из многих масел на растительной основе, которое соответствует международным стандартам качества и безопасности<sup>1-5</sup>. Оно идеально подойдет для массажа нежной кожи малыша, а благодаря легкой текстуре это масло быстро впитывается и защищает кожу<sup>6</sup> с первого дня применения<sup>7</sup>.

- «Аромат счастья»<sup>8</sup> улучшает настроение родителей и малыша, поэтому способствует укреплению эмоциональной связи<sup>9</sup>.
- Содержит кокосовое масло и масло семян хлопка.
- Соответствует стандарту «Клинически проверенная мягкость», разработанному с учетом потребностей нежной кожи ребенка.
- Не содержит парабены, фталаты, красители и потенциальные аллергены<sup>10</sup>.
- Гипоаллергенное. Состав разработан с целью сведения возможности аллергических реакций к минимуму.

1. Независимый международный стандарт для натуральной косметики, утвержденный Организацией по Стандартизации (International Organization for Standardization).

2. Международная ассоциация по душистым веществам — [www.ifraorg.org/en-us/about-ifra-text](http://www.ifraorg.org/en-us/about-ifra-text)

3. Европейской Комиссии Научного комитета по Безопасности Потребителей — [www.ec.europa.eu/dgs/health\\_consumer/dyna/enews/enews.cfm?a\\_id=1283](http://www.ec.europa.eu/dgs/health_consumer/dyna/enews/enews.cfm?a_id=1283).

4. Положение Офиса Оценки Экологической Опасности для здоровья (CA EPA). Законопроект 65 — [www.oehha.ca.gov/media/downloads/cnr/p65single07072017](http://www.oehha.ca.gov/media/downloads/cnr/p65single07072017).

5. Федерального Института по оценке рисков Германии — [www.bfr.bund.de/en/the\\_german\\_federal\\_institute\\_for\\_risk\\_assessment\\_bfr\\_572.html](http://www.bfr.bund.de/en/the_german_federal_institute_for_risk_assessment_bfr_572.html).

6. Защищает кожу от сухости.

7. Внутренние данные компании. Johnson & Johnson Consumer Inc. Глобальная база данных подтверждения свойств продуктов компании.

8. Художественный образ. По мнению родителей миллениалов.

9. Глобальный опрос о линейке «Нежность хлопка»: шампунь и пенка, лосьон, масло, присыпка. Количество опрошенных: 316 мам. Срок проведения опроса: 2016–2017.

10. Список ароматизаторов-аллергенов. Научный комитет Европейской комиссии по безопасности потребителей. 2012.

## 4.8. Подготовка ко сну



Ребенка нельзя заставить уснуть в нужный момент, и бессонные ночи вам не раз это докажут. Но можно помочь малышу научиться засыпать быстрее и спать крепче: создать располагающую обстановку, сделать ее традиционно приятной, чтобы вызвать у крохи приятные ассоциации с процессом укладывания.

Процесс укладывания должен быть одинаковым каждый день. Повторяемость событий вызывает у малыша чувство защищенности. Ребенок должен засыпать в детской кроватке, нужно, чтобы он привыкал к засыпанию в таких условиях, тогда, проснувшись ночью, ребенок не будет требовать подхода родителей, чтобы заснуть.

### Комментарий эксперта — д. м. н. И. И. Рюмина

*Во время глубокого сна у детей вырабатывается гормон роста, поэтому малыши так много спят и так быстро прибавляют сантиметры. Еще одно важное свойство сна — защита и восстановление нервной системы. Вы сами сможете заметить, что усталый ребенок начинает капризничать и проявлять агрессию. Стоит ему выспаться — и от перевозбуждения не осталось и следа. Ребенку необходимы ночные кормления грудью, так как именно ночью в организме матери высокое содержание гормона пролактина, который стимулирует выработку молока, обладает успокаивающим (седативным) эффектом.*

## Как помочь ребенку уснуть

### 1. Успокаивайте днем

Как можно больше общайтесь с малышом, соблюдая принципы любви и заботы. Используйте язык прикосновений: гладьте его, делайте массаж, играйте. Благодаря вашей нежности малыш почувствует себя в безопасности — это позволит ему спать крепче.

### 2. Соблюдайте порядок отхода ко сну

Выработайте ежедневный ритуал и четко следуйте ему. Пусть будет больше приятных для малыша процессов. Если ни одна деталь не расстраивает его, то ребенок ничего не будет иметь против сна.

### 3. Используйте техники релаксации

Вечернее купание с расслабляющей пенкой, ласковые прикосновения родительских рук во время массажа. Как тут не уснуть быстрее?

### 4. Проверьте подгузник

Перед сном обязательно наденьте малышу чистый подгузник, чтобы малышу ничего не мешало спать. Покормите кроху перед сном.

### 5. Укладывайте малыша, расскажите ему сказку

Или спойте колыбельную. Нежный голос мамы успокоит малыша, чтение сказок благотворно сказывается на развитии ребенка, улучшает память и развивает фантазию.

Ежедневный ритуал подготовки ко сну — одно из важнейших условий, способных обеспечить быстрое засыпание и спокойный, крепкий сон малыша. Существует подтвержденная клиническими исследованиями методика «Перед сном»<sup>1</sup>, разработанная экспертами по сну совместно с Johnson's®, которая воздействует на ощущения ребенка и помогает ему засыпать быстрее и спать крепче. Этот ритуал предусматривает 3 этапа, повторяющихся изо дня в день перед укладыванием малыша в кроватку.

#### Этап 1. Теплая ванна



Купание — отличная подготовка к укладыванию малыша. Ежевечерняя теплая ванна будет сигнализировать малышу о том, что пришло время готовиться ко сну. Детская пена для купания Johnson's® «Перед сном» для малышей от 6 месяцев поможет в подготовке ко сну. Она обладает расслабляющим ароматом NaturalCalm™<sup>2</sup>, который поможет малышу успокоиться.

1. Майнделл Дж., Лорена С., Телофски Б. А. и др. Ежевечерний режим подготовки ко сну: влияние на сон детей младшего возраста и материнское настроение. Сон (Sleep). 2009. 23. С. 599–606.

2. Нэчурал Калм.



## Этап 2. Нежный массаж



Массаж как часть ритуала позволит ребенку спать крепче. Знакомые запахи и приятные ощущения помогут ему расслабиться, за счет чего улучшатся его состояние и настроение.

После теплой ванны легкими поглаживающими движениями нанесите на тело малыша детское молочко Johnson's® «Перед сном» для малышей от 6 месяцев — расслабляющий аромат NaturalCalm™<sup>1</sup> поможет ему расслабиться перед сном.

## Этап 3. Спокойное время перед сном

А теперь пришло время укладываться спать. Создайте спокойную и уютную атмосферу. Знакомая мелодия колыбельной или звук маминого голоса помогут малышу окончательно успокоиться и погрузиться в сон.

*Залог успеха любого ритуала в его ежедневном повторе, а также четкой последовательности его элементов!*

## Комментарий экспертов

*Перед сном проветривайте комнату ребенка — в чуть прохладном помещении он уснет быстрее. Соблюдайте температурный режим в пределах +18... +22 °С, а уровень влажности 45–60 %. Не кутайте кроху двумя одеялами, просто время от времени проверяйте, теплые ли переносица и ручки выше кистей.*

---

1. Нэчурал Калм.

## 4.9. Развиваем малыша, играем

Игра — самый важный способ обучения малыша. Позже через нее вы будете учить буквы, цифры и цвета, прививать бытовые навыки. А пока, играя, вы помогаете ребенку развивать речевой центр, координацию движений, внимание. Начинать заниматься можно сразу после выписки из роддома. Относитесь к этому как к еще одному проявлению заботы.

**Игры с рождения.** Первые игры бережные, осторожные. Они не должны расстроить малыша и тем более напугать. Можно попробовать потешки, пальчиковые игры и т. д. Все действия сопровождаются стихами: малышам очень нравятся рифмы, ритмичность слов. Стихи развивают слух и память.

### Ладушки

— *Ладушки, ладушки!*

— *Где были?*

— *У бабушки!*

— *Что ели?*

— *Кашку.*

*Пили простоквашку!*

*Кашка сладенька,*

*Ложка маленька,*

*Бабушка добренька!*

*Попили, поели,*

*Домой полетели!*

*На головку сели!*

*Ладушки запели!*

### Потягушки

*Потянушки-потягушки!*

*От носочков до макушечки!*

*Мы потянемся-потянемся,*

*Маленькими не останемся!*

*Вот уже растем, растем, растем!*

### Сорока-ворона

— *Сорока-сорока! Где была?*

— *Далеко!*

*Кашку варила,*

*Деток кормила.*

*(Загибая каждый пальчик):*

*Этот пальчик — бабушка,*

*Этот пальчик — дедушка.*

*Этот пальчик — папа,*

*Этот пальчик — мама.*

*Главный пальчик — это я!*

*Вот и вся моя семья!*



### **Комментарий психолога**

*Даже если вы играете с малышом в одни и те же игры ежедневно, они не должны быть просто монотонным набором действий — это не школьный урок! Проявляйте больше эмоций, меняйте интонации, тембр голоса. Пусть ребенок чувствует, что вам действительно нравится с ним общаться.*

**Игры с шести месяцев.** С полугода игры носят развлекательный и обучающий характер. Не стоит пренебрегать ими, и тогда ваш малыш будет очень быстро развиваться.

### **Игра «Ку-ку»**

*Любимая игра многих малышей и родителей. Закрывайте лицо ладонями или прячьте его от ребенка, говоря «Ку-ку!» или «Кто там?»*

### **Игра «Глазки-ушки»**

*Обучает малыша названиям частей тела. Рассказывайте ему, где у вас ручки, глазки, ушки, носик, чтобы он учил названия и потом показывал.*

### **Игра «Голоса животных»**

*Призывает ребенка к звуковому подражанию. Готовьте малыша к произношению первых простых звуков: не только «ма» или «па», но и «ба», «та», «ам», «га», «бах» и т. д.*

**Пальчиковые игры** стимулируют развитие мелкой моторики, логику и речь. Играть в них очень просто: в каждой потешке должны участвовать детские пальчики. Загибайте их, гладьте, складывайте в фигурки.

Например, загибая пальчики:

*Этот пальчик — в лес пошел,  
Этот пальчик — гриб нашел,  
Этот пальчик — занял место,  
Этот пальчик — ляжет тесно,  
Этот пальчик — много ел,  
Оттого и растолстел.*

### **Совет маме**

*Вам придется выучить или вспомнить много стихотворений и потешек. Так малыши лучше и быстрее воспринимают информацию.*

### **Гуси, гуси!**

— Гуси-гуси!  
— Га-га-га!  
— Есть хотите?  
— Да-да-да!  
— Хлеба с маслом?  
— Нет, нет, нет.  
— А чего же вам? Конфет?

### **Куры-куры**

*Куры-куры: «Ко-ко-ко!  
Мы снесли яички;  
Ку-ку-кушайте, ко-ко,  
Детки-невелички!»*





## 4.10. Календарь профилактических прививок<sup>1</sup>

Возраст	Наименование прививки
Новорожденные (в первые 24 часа жизни)	Первая вакцинация против вирусного гепатита В
Новорожденные (3–7 дней)	Вакцинация против туберкулеза (БЦЖ)
Дети: 1 месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В
2 месяца	Первая вакцинация против пневмококковой инфекции. Третья вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)
3 месяца	Первая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, гемофильной инфекции (группы риска)
4,5 месяца	Вторая вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, пневмококковой инфекции, гемофильной инфекции (группы риска)
6 месяцев	Третья вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, вирусного гепатита В, гемофильной инфекции (группы риска)
12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита. Четвертая вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)
15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции
18 месяцев	Первая ревакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита. Ревакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)
20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита
6 лет	Ревакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита
6–7 лет	Вторая ревакцинация против дифтерии, столбняка. Ревакцинация против туберкулеза
14 лет	Третья ревакцинация против дифтерии, столбняка, полиомиелита
Взрослые от 18 лет	Ревакцинация против дифтерии, столбняка — каждые 10 лет от момента последней ревакцинации
Дети от 1 года до 18 лет, взрослые от 18 до 55 лет, не привитые ранее	Вакцинация против вирусного гепатита В
Дети от 1 года до 18 лет, женщины от 18 до 25 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно против краснухи, не имеющие сведений о прививках против краснухи	Вакцинация против краснухи
Дети от 1 года до 18 лет включительно и взрослые в возрасте до 35 лет (включительно), не болевшие, не привитые, привитые однократно, не имеющие сведений о прививках против кори	Вакцинация против кори
Дети с 6 месяцев, учащиеся 1–11 классов; обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования; взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы); беременные женщины; взрослые старше 60 лет; лица, подлежащие призыву на военную службу; лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением	Вакцинация против гриппа

1. Приложение № 1 к приказу Министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2014 г. № 125н. Приказ Минздрава России от 13 апреля 2017 г. № 175н.



Johnson's®  
Забота о детях —  
наше призвание

Уже почти 125 лет миссией Johnson's® является забота о детях, которым мы стремимся дать все самое лучшее. На протяжении многих десятилетий Johnson's® проводит множество различных исследований: клинические испытания, независимые клинические исследования, токсикологические оценки, исследования in vitro и многие другие. Эти научные разработки лежат в основе каждого из наших нежных и мягких продуктов. Наши ученые постоянно изучают особенности ухода за детской кожей.

Сегодня мы объединили знания, полученные в ходе недавних клинических исследований и отзывы родителей по всему миру, чтобы сделать наши продукты еще лучше и соответствовать самым высоким стандартам в мире.

## **Наш 5-этапный процесс контроля безопасности**

Мы стремимся создавать самые мягкие в мире средства для детей. Вот почему мы разработали процесс тщательной проверки безопасности и качества детской продукции. Если формула не прошла один из этапов проверки, мы перерабатываем ее заново. Так мы установили высочайшую планку в разработке средств по уходу за детской кожей и держим ее уже более века.

### **1. Подбор сырья**

Безопасность продукции начинается с безопасного сырья. Вот почему мы тщательно проверяем каждого поставщика и используем сырье только от тех компаний, которые отвечают нашим строгим требованиям в отношении качества и безопасности.

### **2. Оценка компонентов**

Все компоненты, которые мы используем, оцениваются на предмет соответствия стандартам безопасности и допустимости использования в средствах для личного ухода. Мы проводим строгий анализ и следим за последними исследованиями в сфере личной гигиены, пищевой промышленности и медицины.



### 3. Клиническая оценка и тестирование

Разработанные формулы продуктов тестируются в специализированных медицинских организациях, в которых согласно требованиям законодательства могут проводиться клинические испытания с участием добровольцев.

Наши специалисты проверяют все возможные негативные эффекты, включая раздражение кожи и глаз. В результате была создана база данных по безопасности, содержащая информацию о разнообразных реакциях на составы, что помогает нам в разработке новых продуктов.

### 4. Фактическое использование

Мы проверяем детскую продукцию в реальных условиях. Для этого мы собираем информацию о фактическом использовании. Но это еще не все: продукция также проходит испытания в лабораторных условиях, подвергаясь воздействию экстремально высоких и низких температур, влажности и прочих факторов. Таким образом мы проводим несколько стадий тестирования на безопасность и стабильность.

### 5. Постоянная оценка

Наконец, окончательная версия продукта появляется на полках магазинов, но наша работа на этом не заканчивается. Мы следим за появлением новой информации, прислушиваемся к отзывам покупателей, поступающим в службу поддержки потребителей и публикуемым в социальных сетях, и при необходимости вносим изменения, чтобы наша продукция оставалась безопасной и эффективной.

Johnson's® неустанно повышает планку качества, чтобы у ваших детей было все самое лучшее — ведь в этом заключается наша главная цель. Руководствуясь миссией создавать самые мягкие продукты с опорой на научные знания и нашим стремлением удовлетворить растущие потребности родителей, мы улучшили не только дизайн, но и состав нашей продукции.



# Johnson's®

## 100% нежный

Не содержит красители, парабены и сульфаты



НЕЖНОСТЬ



ЭТО СИЛА

## Линейка продуктов Johnson's®

### Линейка «Нежность хлопка»

Деликатная формула в составе линейки не нарушает естественное развитие микробиома кожи малыша<sup>1</sup>, а особый «аромат счастья»<sup>2</sup> способствует укреплению эмоциональной связи<sup>3</sup>.



300, 500 мл

Детский шампунь и пенка для мытья и купания «Нежность хлопка»



200 мл

Детское молочко для лица и тела «Нежность хлопка»



200 мл

Детское масло «Нежность хлопка»



200 г

Детская присыпка «Нежность хлопка»

0+ месяцев



56, 112, 224 шт.

Детские влажные салфетки «Нежность хлопка»

### Линейка «Перед сном»

В состав линейки входит запатентованный расслабляющий аромат NaturalCalm™<sup>4</sup>, который помогает малышам быстрее уснуть и крепче спать<sup>5</sup>.



300, 500 мл

Детский шампунь для волос «Перед сном»



300 мл

Детская пена для купания «Перед сном»



300 мл

Детское молочко «Перед сном»



200 мл

Детское масло «Перед сном»



100 г

Детская присыпка «Перед сном»



100 г

Детское мыло «Перед сном»

Для малышей 6+ месяцев

### Линейка «Для маленьких непосед»

Специальная формула с медом и экстрактом зеленого чая эффективно и бережно смывает до 99,9% грязи и бактерий<sup>6</sup>.



300 мл

Детское жидкое мыло «Для маленьких непосед»



300 мл

Детская гель-пена для купания «Для маленьких непосед»



25 шт.

Детские влажные салфетки «Для маленьких непосед»



100 г

Детское мыло «Для маленьких непосед»

Для детей 12+ месяцев

1. Изучение клинических эффектов «Нежность хлопка» Johnson's® для детей на микробиом здоровой кожи новорожденного. Кимберли Капоне, доктор философии, Диана Фрисия, Лорена Телофски, Янета Николовски, доктор философии, Пьерлиджи Кумо. 2. Художественный образ. По мнению родителей миллениалов. 3. Глобальный опрос о линейке «Нежность хлопка»: шампунь и пенка, лосьон, масло, присыпка. Количество опрошенных: 316 мам. Срок проведения опроса: 2016-2017. 4. Нэчурал Калм. 5. Майнделл Дж., Лорена С., Телофски Б. А. и др. Ежевечерний режим подготовки ко сну: влияние на сон детей младшего возраста и материнское настроение. Сон (Sleep). 2009. 23. С. 599-606. 6. Клиническое исследование противомикробной эффективности, проведенное компанией Johnson & Johnson. Отчет A II-13-38624-01-02-09-13. Внутренние данные компании.

**0+ месяцев**



300, 500 мл  
Детский шампунь  
и пенка для мытья и купания  
«От макушки до пяточек»



100, 200 г  
Детская  
присыпка



500 мл  
Детский крем-гель  
для купания  
«Интенсивное увлажнение»



100 мл  
Детский крем  
«Интенсивное увлажнение»



48 шт.  
Детские влажные салфетки  
«Тройная защита»



50 мл  
Детский крем  
под подгузник

**Для малышек  
6+ месяцев**



300, 500 мл  
Детский шампунь  
для волос  
с ромашкой



300, 500 мл  
Детский мягкий  
гель для мытья  
и купания



300, 500 мл  
Детский шампунь  
для волос



20, 64, 128, 256 шт.  
Детские влажные  
салфетки  
«Нежная забота»

**Для детей  
12+ месяцев**



300, 500 мл  
Детский шампунь  
для волос  
«Блестящие локоны»



200 мл  
Детский спрей-  
кондиционер  
для волос  
«Блестящие локоны»



300 мл  
Детский шампунь  
для волос  
«Сильные  
локоны»



200 мл  
Детский спрей-  
кондиционер  
для волос  
«Сильные локоны»



300 мл  
Детский  
шампунь  
и гель 2 в 1

## Для всей семьи



200 мл  
Детское масло  
с алоэ



200 мл  
Детский  
крем



100, 200 мл  
Детское  
масло



100 г  
Детское мыло  
с молоком



50 мл  
Детский крем  
с молоком

## Помощь маме



100 шт.  
Ватные  
палочки



30 шт.  
Прокладки для груди  
в период грудного  
вскармливания

## Средства для стирки



1 л  
Средство для стирки  
детского белья  
«Для самых маленьких»



1 л  
Средство для стирки  
детского белья  
«Для маленьких непосед»



Микробиом кожи — это микрофлора, которая формируется при рождении и состоит из множества микроорганизмов. Микробиом помогает в защите от инфекций и играет важную роль в поддержании здорового барьера кожи. Поэтому особенно важной задачей при уходе за кожей малыша является не нарушать естественное развитие микробиома кожи.

# Johnson's®

## Рожденный быть нежным Защищает детскую кожу с 1 дня жизни<sup>1</sup>

100% нежный, не нарушает естественное развитие микробиома кожи малыша<sup>2</sup>



1. Защищает от сухости (шампунь и пенка, молочко) и избытка влаги (присыпка)

2. Изучение клинических эффектов «Нежность хлопка» Johnson's® для детей на микробиом здоровой кожи новорожденного. Кимберли Капоне, доктор философии, Диана Фрисия, Лорена Телофски, Янета Николовски, доктор философии, Пьерлуиджи Кумо.

Нежность — это сила,  
которая может  
изменить весь мир.

Включая нас



Новый снаружи  
и внутри

Без красителей,  
парабенов  
и сульфатов



Мы соответствуем  
самым высоким  
стандартам  
безопасности  
и самым строгим  
ожиданиям  
родителей

НЕЖНОСТЬ



ЭТО СИЛА