Книга по уходу за новорожденными от Merries

Введение

Ежедневный уход очень важен для здоровой кожи малыша.

Дорогие мамы и папы!
В этой книге мы собрали информацию, которую полезно знать каждому, кто заботится о малыше.
Вы – самые близкие люди малыша.
Благодаря вашей неустанной заботе он растет здоровым и быстро развивается.
Одна из основ здорового развития малыша – ежедневный правильный уход за кожей, и именно о нем пойдет речь в этой книге.

От всей души надеемся, что представленная информация поможет вам и принесет в жизнь малышей и их родителей еще больше улыбок!

Эта книга создана под редакционным контролем двух докторов.

Панова Ольга Сергеевна

Врач-дерматолог высшей категории, заведующая отделением дерматоонкологии и лазерной хирургии Центральной клинической больницы РАН, президент Общества Эстетической Медицины. Опубликовала более 100 научных работ по вопросам дерматологии, участвовала в международных клинических испытаниях медицинского оборудования, лекарственных препаратов и косметических средств.

Основа здоровой кожи закладывается еще в младенчестве. Заботьтесь о коже малыша правильно!

Анисимова Наталия Борисовна

Врач высшей категории с 30-летним стажем работы в педиатрии.

Младенчество – пора разнообразных проблем с кожей. Но если заметить их вовремя и осуществить надлежащий уход, детская кожа демонстрирует потрясающую способность к заживлению и восстановлению.

Оглавление

05–06 ····· Кожа малыша и возможные проблемы

07–10 ····· Домашний уход

11–16 ····· Предотвращение кожных проблем в рамках домашнего ухода

17–18 ····· На что в первую очередь обращать внимание при возникших проблемах с кожей

19–20 ····· Вопросы и ответы

21–22 ····· Об опрелостях

23–24 ····· Как правильно выбрать подгузник

25–26 ····· Сравнение подгузников

27–28 ····· Особенности продукции Merries

29 ····· Руководство по выбору размера подгузника

30 ····· Заключение

31–50 ····· Дневник малыша

Это должен знать каждый! Строение детской кожи и ее функционирование

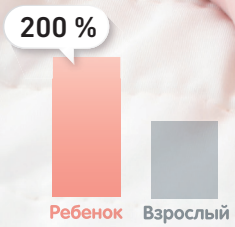
Кожа новорожденного очень нежная.

Кожа младенца в два раза тоньше кожи взрослого человека!

Кожа младенца очень тонкая и легкоранимая, ведь ее толщина составляет всего половину от толщины кожи взрослого человека.

Ребенок потеет в два раза больше взрослого.

На крошечном теле малыша изначально такое же количество потовых желез, как у взрослого человека. К тому же его метаболизм очень быстрый, поэтому в любое время года младенец потеет в два раза обильнее, чем взрослый.



Многие младенцы испытывают проблемы с кожей

01 Потница

Представляет собой крошечные красные пятнышки, сопровождающиеся зудом. Как правило, возникает на тех местах, которые легко потеют, или там, где пот имеет тенденцию скапливаться.
Обычно встречается на попке, пояснице, талии, в области паховых складок, в шейных складках и на голове.

02 Раздражение вокруг рта

Соль и пищеварительные ферменты, содержащиеся в слюне, легко раздражают кожу. Многие малыши сталкиваются с этим явлением в возрасте 5–6 месяцев, когда у них начинают резаться зубки.

03 Опрелости

Воспаление, вызываемое трением подгузника о кожу младенца.
На попке возникает покраснение, и позже появляются микротрещинки, которые могут увеличиваться в размерах. Опрелости вызывают зуд и/или болезненные ощущения.

04 Аллергические реакции

При аллергической реакции на то или иное вещество на коже возникает зуд, сыпь или крапивница. В случае возникновения подобных симптомов необходима консультация специалистов для выявления причины.

Домашний уход поможет предотвратить проблемы с кожей.

Ежедневная забота –
залог здоровой кожи малыша!

Мытье и купание

Предотвращайте проблемы с кожей, устраняя их причины! Невозможно избежать контакта кожи с потом или испражнениями, но можно свести его к минимуму. Постарайтесь в любое время сохранять попку малыша сухой и чистой – это основополагающий принцип ежедневного ухода.

Вне зависимости от времени года, после того как малыш покакал, быстро удалите испражнения детской гигиенической салфеткой и по возможности подмойте ребенка теплой водой. Очень важно никогда не оставлять попку испачканной или мокрой!

В душные летние дни недостаточно одного купания в день, чтобы предотвратить опрелости и потницу, необходимо еще хотя бы раз в течение дня ополаскивать малыша под душем, чтобы смыть пот. В таких случаях используйте только проточную воду, частое использование мыла может привести к обезжириванию кожи и ее раздражению.

В зимнее время года легко простудить малыша после купания. Следите за тем, чтобы в помещении, в котором осуществляется уход после банных процедур, было тепло.

Увлажнение

Защитная функция кожи младенца еще не до конца сформирована, как и его иммунитет. После мытья или купания нанесите на кожу малыша детское масло – оно восполнит недостаток естественных кожных жиров крохи и поможет удержать влагу.

Очень важно, чтобы кожа малыша была достаточно увлажненной. Используйте крем или лосьон. Не втирайте средство в кожу, наносите его нежно легкими массирующими движениями. Выполняйте процедуру утром и перед сном, а также в течение дня, во время смены подгузника.

Вы не представляете, как сильно подвержена раздражениям кожа в летний период: кондиционированный воздух, ультрафиолетовые лучи, повышенное потоотделение – все это травмирует кожу. Если крем или лосьон кажется вам слишком жирным и оставляет ощущение липкости, используйте средства с более легкой текстурой.

Зимой главная причина для беспокойства – сухость кожи. С началом отопительного сезона очень важно продолжать бережно ухаживать за кожей: предотвращать как сухость, так и излишнее потоотделение. Наносите побольше крема на участки кожи, подверженные сухости.

Воздушные ванны

Полностью разденьте малыша для беспрепятственного контакта кожи с воздухом.

Воздушные ванны великолепно помогают предотвратить опрелости в любое время года. Когда малыш покакал, подмойте попку и, прежде чем надеть новый подгузник, оставьте малыша голеньким на 5–7 минут. Лучше всего повторять такую процедуру 3-4 раза в день.

Даже зимой необходимо менять подгузник каждые 3–4 часа. Прежде чем раздеть малыша для воздушных ванн, убедитесь, что в комнате достаточно тепло и ваш малыш будет чувствовать себя комфортно без одежды.

Кожа малыша здорова, и он чувствует себя замечательно!

Тем не менее стоит обратить внимание и на некоторые другие вещи.

Одежда малыша

Одежда малыша должна быть сделана из ткани, хорошо отводящей влагу, воздухопроницаемой и не вызывающей раздражений. Это особенно важно для нижнего слоя одежды, касающегося нежной кожи. Отдавайте предпочтение свободной одежде. Убедитесь, что ничто не давит на животик и не сковывает движений ручек и ножек.

Для того чтобы поддержать температуру тела новорожденного, надевайте на него на один слой одежды больше, чем надето на вас. По достижении трехмесячного возраста, когда малыш начинает активно двигаться, одевайте его так же, как оделись бы сами в эту погоду.

Летом, когда малыш много потеет, лучше, чтобы одежда была с коротким рукавом, чем без рукавов вовсе. Кроме того, почаще переодевайте младенца. На прогулки всегда берите с собой легкую верхнюю одежду, которую можно будет надеть сверху на ребенка, если станет прохладно или вы войдете в помещение с кондиционером.

Зимой, хотим мы этого или нет, приходится надевать на ребенка много одежды. Но не стоит очень усердствовать, ведь малыш может легко вспотеть! Дома можно надеть два слоя нижнего белья под одежду. Если вы все-таки боитесь, что младенец замерзнет, добавьте жилет или еще один слой нижнего белья.

Температура и влажность в комнате

Комнатная температура воздуха, комфортная для малыша, зависит от времени года. Всегда контролируйте этот показатель. Помните, температура воздуха у пола разнится от температуры у окна и потолка.

Малыш еще не может самостоятельно контролировать температуру своего тела, она растет или падает вместе с температурой воздуха.

Считается, что в летнее время малышу комфортно при температуре воздуха 24–26 °C. Обязательно проверьте, не дует ли поток воздуха из кондиционера на малыша. Контролируйте уровень влажности в помещении, он не должен превышать 60 %.

Считается, что в зимнее время малышу комфортно при температуре воздуха 21–23 °C. Используйте увлажнитель, чтобы устранить сухость воздуха, старайтесь поддерживать влажность на уровне 40–60 %. Не забывайте регулярно проветривать помещение!

Условия для сна

Большую часть времени малыш проводит во сне, и крайне важно то, где и как он спит. Комфортный и спокойный сон способствует физическому и нервно-психическому развитию малыша.

Прежде всего создайте правильные условия для сна. Свет, громкие звуки, неправильная температура воздуха – все это нарушает сон. Используйте плотные шторы ночью, чтобы приглушить свет и шум. Очень важно, чтобы пижама и подгузник, в которых малыш спит, были свободные, комфортные и приятные на ощупь.

Летом, когда малыш много потеет, можно застелить матрасик махровым полотенцем. А еще удобно использовать полотенце из натуральной ткани в качестве одеяльца. Малыши часто раскрываются во сне, поэтому не забывайте о легких просторных пижамках из хлопка.

Зимой малышей, как правило, кутают в теплые одеяла. Не стоит этого делать! Ведь если под одеялом становится слишком жарко, температура тела малыша может повыситься. Даже если ножки и ручки младенца немного прохладные, это не значит, что он замерз. Если малыш румяный, а его животик и спинка теплые, беспокоиться не о чем!

На прогулке

Свежий воздух хорошо влияет на малыша: регулирует его биологические часы и развивает защитную функцию организма.

Правильно выбирайте время для прогулок. Ваш малыш еще не может регулировать температуру своего тела. Выходите на прогулку в то время дня, когда температура на улице комфортная. Выбирайте места, защищенные от ветра. Увеличивайте частоту и длительность прогулок постепенно.

Летом опасайтесь ультрафиолетовых лучей и теплового удара. Вы всегда должны иметь с собой воду, солнцезащитный крем, средство от комаров, сменную одежду на случай, если малыш вспотеет, и, конечно, пару запасных подгузников. Отдайте предпочтение утренним и вечерним прогулкам, когда на улице становится прохладнее.

Не стоит избегать прогулок в холодные зимние дни. Почувствовав мороз кожей, малыш учится регулировать температуру тела. Комфортнее всего зимой гулять в послеобеденное время – обычно в это время немного теплее.

Подгузник и смена подгузника

Очевидно, что первая прямая задача подгузника – удерживать мочу и стул малыша, не протекая и не раздражая кожу. С возрастом параметры тела и характер испражнений вашего малыша будут меняться. Подходящие подгузники должны учитывать эти изменения.

При выборе подгузника ориентируйтесь на возраст и вес ребенка. Если моча или стул начали подтекать – пришло время использовать подгузники большего размера. А когда малыш начинает активно двигаться, мы рекомендуем переходить на трусики-подгузники.

Удивительно, но новорожденный может писать до 20 раз в день и какать до 10 раз. Для того чтобы защитить нежную кожу младенца, подгузник надо менять по возможности незамедлительно, даже если малыш покакал или пописал совсем немного. Когда малыш становится старше, он писает и какает реже, но обильнее, поэтому, как и прежде, всякий раз необходимо сменить подгузник на новый.

Проблемы с кожей все-таки возникли?

Когда стоит обратиться к врачу

Даже если вы тщательно ухаживаете за малышом, вовремя подмываете и увлажняете кожу, ее защитная функция еще недостаточно развита и иногда могут возникнуть проблемы. Если это случилось, тщательно осмотрите все тело малыша, а не только место раздражения. Обратите внимание на его самочувствие и измерьте температуру тела, чтобы понять, стоит ли обратиться к врачу.

01 Если на коже возникли покраснение и сыпь, надлежит немедленно обратиться к врачу при следующих симптомах:

- кашель, насморк, жар, красные глаза, опухшие руки или ноги;
- кожа чешется, состояние остается прежним или ухудшается, участки кожи воспалены.

02 Если кожа сухая и потрескавшаяся, необходимо немедленно обратиться к врачу при следующих симптомах:

- появляются мокнущие ранки, возник зуд;
- состояние остается прежним или ухудшается.

Как ухаживать за проблемной кожей

Купание

Купания должны быть короче, а вода немного теплее, чем обычно. Никогда не трите воспаленные участки кожи, но обязательно нежно обмойте их обильной пеной из шампуня или мыла. Если мыло щиплет поврежденную кожу и малыш плачет, просто помойте эти области проточной водой.

Увлажнение

Состояние кожи может улучшаться при регулярном использовании гипоаллергенного крема или лосьона (естественно, зависит от того, какие проблемы возникли с кожей). Например, когда сыпь сопровождается сухостью, кожу нужно обязательно увлажнять.

Как определить, сколько необходимо увлажнять кожу?

Продолжайте увлажнять, пока она не станет мягкой и сухость не исчезнет. Увлажняющий крем или лосьон также поможет устранить зуд. Однако если состояние ухудшается, необходимо незамедлительно обратиться к врачу!

Скажите, доктор!

Профессор Панова О. С.
и доктор Анисимова Н. Б.
отвечают на вопросы,
интересующие мам.

В1 Как часто можно мыть младенца с мылом или гелем?

Ольга Сергеевна отвечает: Не надо злоупотреблять средствами для ухода за кожей новорожденного ребенка. Купание с использованием детского мыла или шампуня рекомендуется не чаще 2-3 раз в неделю. Регулярного использования мыла требует только кожа в зоне подгузника после акта дефекации.

В2 Мой ребенок часто икает, что делать?

Наталия Борисовна отвечает:
Возникновение икоты обусловлено внезапными сокращениями диафрагмы, вызванными ее раздражением. Нервная система новорожденного недостаточно зрелая, поэтому любой раздражитель (внешний и внутренний) провоцирует излишнее возбуждение и икоту. Частыми причинами икоты являются переедание, заглатывание воздуха при сосании, переохлаждение.
Если постараться, то можно устранить причину возникновения икоты (приложить ребенка к груди или напоить водой, согреть малыша).
С возрастом нервная система ребенка укрепляется и икота становится реже.

В3 Как часто рекомендуется использовать присыпку или детский крем под подгузник?

Ольга Сергеевна отвечает:
Маленьким детям менять подгузник надо после каждого опорожнения кишечника или каждые 3–4 часа, с обязательным подмыванием ребенка и воздушными ваннами. Под подгузник можно применять специальные детские кремы и присыпки. Использовать эти средства желательно не чаще 4 раз в день. Присыпку наносят сначала на руки, а затем на высушенную кожу ребенка.

Если вы предпочитаете крем, то он должен успеть впитаться, прежде чем вы наденете ребенку подгузник.

В4 Почему малыш срыгивает?

Наталия Борисовна отвечает:
Одной из распространенных проблем в первые месяцы жизни ребенка является срыгивание. Это забор небольшого количества желудочного содержимого в ротовую полость. В большинстве случаев срыгивание бывает физиологическим и возникает из-за особенности строения и созревания желудочно-кишечного тракта (короткий пищевод, вертикальное расположение желудка, незрелость сфинктеров). Срыгивание может возникать у детей с задержкой внутриутробного развития, а также у недоношенных детей в результате замедленного созревания процессов координированного сосания, глотания и дыхания. К срыгиванию приводят переедание, заглатывание воздуха, метеоризм и кишечные колики. Внимательная мама, наблюдая за малышом, может самостоятельно установить причину срыгиваний. Физиологическое срыгивание не влияет на прибавку массы тела, самочувствие вашего ребенка. Наиболее частыми причинами патологических срыгиваний могут быть врожденные аномалии развития и различные дискинезии желудочно-кишечного тракта, а также патология центральной нервной системы. Эти срыгивания более обильные, частые, иногда «фонтаном». Дети теряют в весе, страдает самочувствие и поведение малыша. Одной из причин срыгиваний может быть и аллергия на искусственную смесь или непереносимость белка коровьего молока. Конечно, в таких случаях нужно обратиться к врачу.

В5 Как купать ребенка при опрелостях?

Ольга Сергеевна отвечает:
При начинающихся опрелостях купать ребенка необходимо в растворе ромашки или череды с обязательным высушиванием и последующим принятием воздушных ванн.

В6 Какой диеты стоит придерживаться, чтобы предотвратить развитие у ребенка аллергии?

Наталия Борисовна отвечает:
Грудное молоко является оптимальным питанием, которое отвечает всем потребностям малыша. Оно содержит в себе все необходимое для его полноценного роста и развития. Но употребление мамой некоторых продуктов может приводить к возникновению аллергических реакций, запоров, колик у ее ребенка. Из рациона кормящей матери стоит убрать цельное коровье молоко, красную рыбу, морепродукты, орехи, мед, шоколад, кофе, красные овощи и фрукты, фабричные сладости, копченые и консервированные продукты, наваристые бульоны, полуфабрикаты. Со временем можно расширить свой рацион, но надо придерживаться главного правила: только один новый продукт в день, желательно его вводить с утра и с небольшого количества. Не стоит забывать, что для хорошей лактации нужно пить больше воды (около 1,5–2 литров в сутки).

Многие родители часто спрашивают:

Когда малыш особенно подвержен появлению опрелостей?

В том возрасте, когда стул еще водянистый и малыш какает часто; когда у малыша диарея; когда малыш долго находится в одном и том же подгузнике, например, если нет возможности сменить его вне дома или ночью.

В этих случаях будьте особенно внимательны, тщательно следите, чтобы попка малыша всегда оставалась сухой и чистой.

Признаки опрелостей

Стоит насторожиться и проверить, не возникли ли опрелости, если ваш малыш ведет себя следующим образом:

- испытывает болезненные ощущения и плачет, когда вы вытираете попку;
- испытывает болезненные ощущения и плачет, когда вы ополаскиваете попку теплой водой во время купания;
- пытается почесаться о вашу руку, когда вы снимаете использованный подгузник.

Признаки опрелостей

Есть несколько причин возникновения опрелостей, и некоторые из них взаимосвязаны.

Моча

Отфильтрованные почками продукты выделения организма являются раздражителями. По прошествии некоторого времени эти вещества разлагаются и становятся очень едкими.

Жидкий стул

Жидкий стул младенца содержит массу раздражителей. Если незамедлительно не вытереть жидкий стул, опрелости возникают моментально.

Потливость и контакт с потом

Когда малыш активно двигается, попка тоже потеет. Если малыш пописал, уровень влажности внутри подгузника возрастает, и контакт с потом легко повредит раздраженную кожу.

Раздражение в результате трения

Кожа малыша очень тонкая и нежная. Иногда на ней образуются микротрещины, не видимые невооруженным глазом, в этих местах может возникнуть воспаление.

Грибок (Кандида)

Незрелость пищеварительной и иммунной систем у младенца, развитие дисбиоза кишечника, предрасположенность к пеленочному дерматиту может стать причиной грибкового дерматита.

Заботясь о здоровье и комфорте вашего малыша, выбирайте нежный для кожи подгузник.

А вы знали, что когда малыш пописал, уровень влажности* в подгузнике может иногда быть выше 80 %?

* Относительная влажность (% RH)

На что следует обратить внимание при выборе подгузника

Выбирая нежный для кожи подгузник, вы выбираете комфорт для вашего малыша!

Какой он – подгузник, комфортный для кожи младенца?

01 «Дышащий», не задерживающий влагу внутри

Внутри подгузника с низкой воздухопроницаемостью быстро поднимается температура и задерживается влажный воздух, что легко приводит к опрелостям.

02 Мягкий, не повреждающий кожу малыша

Из-за трения кожи о подгузник может возникнуть раздражение, поэтому выбирайте подгузник из мягкого на ощупь материала.

03 Великолепно впитывающий, сохраняющий попку малыша сухой

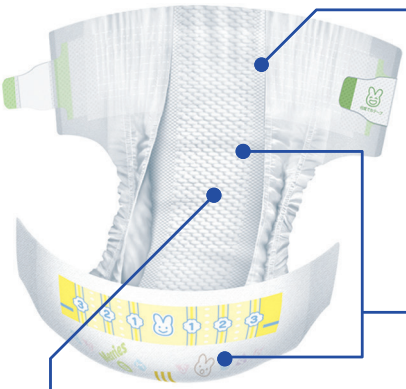
Подгузник с невероятными впитывающими свойствами моментально поглощает влагу – попка не намокнет, и нежная кожа останется сухой.

04 Не сковывающий движения

Подгузник отлично сидит, не пережимает животик и не сковывает движений. Свобода движений хорошо влияет на рост и развитие малыша!

Благодаря многочисленным инновациям подгузники Merries получились невероятно удобными.

Нежность к коже от Merries



мягкий

04

Мягкая структура

Не сковывает движений

дышащий

Дышащий слой

Отличная воздухопроницаемость

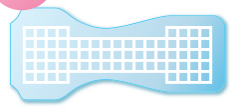
впитывающий

01

Волнистая поверхность

Не прилипает к коже

02



Впитывающий материал

- Удерживает стул
- Не набухает

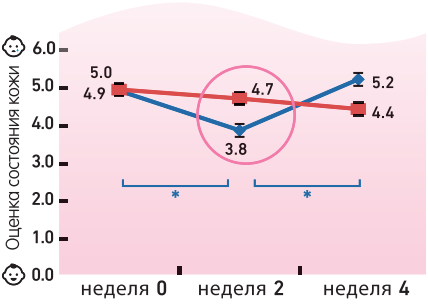
Мы сравнили состояние кожи после использования популярных в России брендов подгузников.

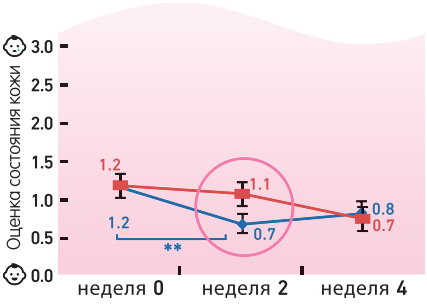
Общие результаты сравнения

Очевидно значительное улучшение состояния кожи после использования подгузников одного из брендов.

Впитывание жидкого стула

Очевидно значительное улучшение состояния кожи после использования подгузников одного из брендов.





Группа А
Merries – Популярный бренд **(n=52)**

Группа Б
Популярный бренд – Merries **(n=50)**

Путем рандомизации все включенные дети были распределены на две группы и поочередно использовали подгузники производства KAO (группа А) и другого известного производителя (группа В) в течение первых двух недель и получали продукт другой группы в период следующих двух недель. Все включенные дети равным образом использовали исследуемый продукт и продукт сравнения. Исследование проводилось в Москве на базе педиатрического отделения поликлиники № 3 Центральной клинической больницы РАН под руководством доктора Анисимовой и профессора Пановой. В заключении профессор Панова отметила, что состояние кожи здоровых детей после использования подгузников KAO улучшилось, особенно в анальной области.
Критерий Уилкоксона (Wilcoxon test): *P > 0,05, **P > 0,01.

РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЕРМАТОЛОГОВ*

*На основании клинического исследования дерматологами ГНЦДК, Москва, 2018, 60 участников, по критерию безопасность использования

Нежность подгузников Merries – которые ведутся с момента

Подгузники

3 воздухопроницаемых слоя

1 слой
Волнистая поверхность слоя быстро выводит испарения!

2 слой
Даже впитывающий слой пропускает воздух! Впитывает жидкость, выводя испарения наружу!

3 слой
Дышащий верхний слой выводит испарения, не позволяя им накопиться!

2 вида воздушных подушечек

Выводят испарения, которые могут стать причиной раздражения кожи

Длительное чувство мягкости и сухости для нежной кожи малыша!

Преимущества подгузников и трусиков-подгузников Merries

Предотвращает растекание жидкого стула**

** В подгузниках всех размеров и трусиках-подгузниках размера S и M

Длительное время впитывает большое количество жидкости

Детские влажные салфетки

Детские влажные салфетки

Смываемые влажные салфетки

результат многолетних исследований кожи, создания первых подгузников.

Трусики

Выводят влажный воздух, оставляя попку сухой

* Только для размеров S и M.

Трусики не давят на животик и их так легко надевать!

** По сравнению с состоянием перед растягиванием (измерения компании KAO).

Мягкие оборочки вокруг ножек

Оборочки стали еще мягче!

Трусики мягко и плотно прилегают, повторяя движения малыша!

Удерживает жидкость внутри после впитывания

Мягкий материал

Индикатор влаги

Косметика для ухода за кожей малышей

Пенка для купания

Лосьон для тела

Увлажняющий крем

Первый набор для ухода за кожей малыша

Как подобрать размер?

Подгузники

Трусики

Подгузники и трусики MERRIES

Подгузники		Трусики-подгузники	
0 (NBXS)	С рождения – 3 кг		
1 (NB)	С рождения – 5 кг		
2 (S)	4–8 кг	2 (S)	4–8 кг
3 (M)	6–11 кг	3 (M)	6–11 кг
4 (L)	9–14 кг	4 (L)	9–14 кг
5 (XL)	12–20 кг	5 (XL)	12–22 кг
		6 (XXL)	15–28 кг

Рекомендуем поменять размер подгузников или трусиков в следующих случаях:

- подгузник слишком плотно сидит на животике и ножках или при снятии подгузника Вы замечаете полосы на теле малыша;
- закрепительная лента не целиком склеивается с нижней частью (крепится на боку ребенка, а не на животике) и/или стал виден пупочек;
- малыш подрастает, количество мочи и кала увеличивается, подгузник не впитывает их полностью и начинает протекать.

Заключение

Профессор Панова Ольга Сергеевна:

«Младенчество – период жизни человека, в который формируется защитная функция кожи и ее способность к заживлению и восстановлению. Заботьтесь о коже новорожденного, чтобы она оставалась здоровой и всегда увлажненной.
Дорогие мамы, проблемы с кожей малыша могут возникнуть несмотря на ежедневный уход, не стесняйтесь лишний раз обратиться к врачу. Разбираясь в причинах и устраняя их, вы закладываете фундамент здоровья на всю будущую жизнь только что родившегося человека».

Доктор Анисимова Наталия Борисовна:

«Когда вы заняты детьми и домом, ежедневный скрупулезный уход за кожей может показаться скучным занятием. Но это совсем не так! Прикасаясь рукой к коже малыша и ощущая тепло его тела, вы устанавливаете ценнейший тактильный контакт. Я надеюсь, мамы малышей будут практиковать ежедневный уход.
Ведь наслаждаясь моментами, проведенными с мамой, малыш растет не только здоровым, но и счастливым!»

А вот и я!

место для фото

Эта книга написана Merries для самого прекрасного малыша на свете

Я появился!

Дата рождения

ФИО

Рост

Вес

Моя ладошка

Обведите ладошку вашего малыша, чтобы сохранить эти воспоминания на всю жизнь.

Моя ножка

Обведите ножку вашего малыша, позвольте ему оставить свой маленький след в истории вашей семьи.

Первые дни моей жизни

Первая неделя дома с... по...

Дома ты сначала...

а потом...

Спал...

а мы...

Первое и важное!

Ты впервые улыбнулся...

Первый раз ты съел...

Первый день рождения...

Первые слова и фразы

Мое первое «агу» прозвучало, когда мне исполнилось...

Первые зубы

Мое меню

Первая ложечка прикорма была...

Мои игрушки

Больше всего мне нравится играть с...

Моя одежда

Когда я...

...меня нарядили в...

Моя жизнь день за днем

1-й месяц

2-й месяц

3-й месяц

Моя жизнь день за днем

4-й месяц

5-й месяц

6-й месяц

Мне уже полгода! Я начинаю активно двигаться и изучать мир вокруг, а значит, пора попробовать новые удобные трусики Merries.

Моя жизнь день за днем

7-й месяц

8-й месяц

9-й месяц

Моя жизнь день за днем

10-й месяц

11-й месяц

12-й месяц

Скоро годик! Крепкий сон ночью поможет провести день с улыбкой. Трусики Merries XXL с двойным впитывающим слоем с нежностью позаботятся о сухости ночью.

Мои успехи

Мне... **и я уже могу...**

Рекомендации по вакцинации

Возраст	Название прививки		
12 часов	вирусный гепатит (ВГВ)	первая вакцинация	
3–5 суток	туберкулез (БЦЖ)	вакцинация	
1 месяц	ВГВ	вторая вакцинация	
3 месяца	полиомиелит коклюш, дифтерия, столбняк (АКДС)	первая вакцинация	
4 месяца	АКДС, полиомиелит	вторая вакцинация	
5 месяцев	АКДС, ВГВ, полиомиелит (или ИПВ)	третья вакцинация	
1 год	корь, краснуха, эпидемический паротит	первая вакцинация	
2 года	полиомиелит	вторая вакцинация	
6 лет	корь, краснуха, эпидемический паротит дифтерия, столбняк	ревакцинация	
7 лет	полиомиелит	третья вакцинация	
	туберкулез (БЦЖ)	ревакцинация	
13 лет	ВГВ (если ранее не прививался)	трехкратная вакцинация	
14 лет	туберкулез (БЦЖ)	ревакцинация	

Всегда согласовывайте календарь прививок вашего ребенка с врачом.

Смотрите, как я расту

дата	возраст, мес	вес, кг	рост, см	обхват головы, см	нога, см

Смотрите, как я расту

дата	возраст	вес, кг	рост, см	обхват головы, см	нога, см

График прибавки веса и роста для девочек (0–3 года)

График прибавки веса для девочек

От рождения до 3 лет

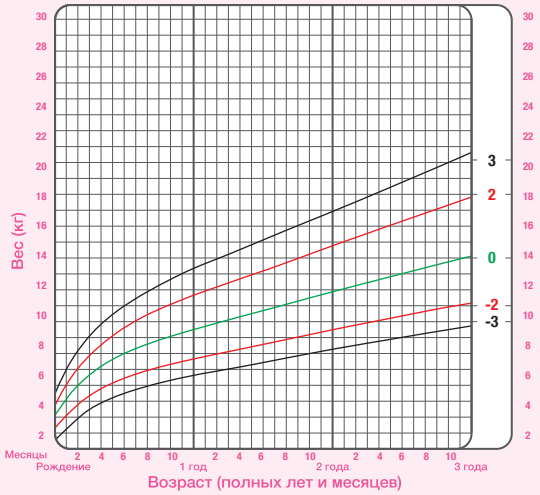


График прибавки роста для девочек

От рождения до 3 лет

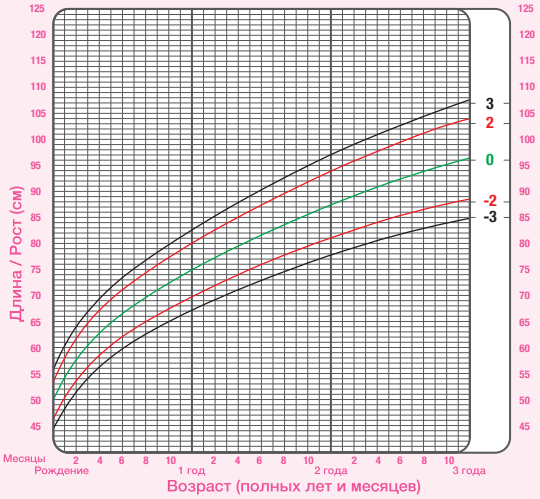


График прибавки веса и роста для мальчиков (0–3 года)

График прибавки веса для мальчиков

От рождения до 3 лет

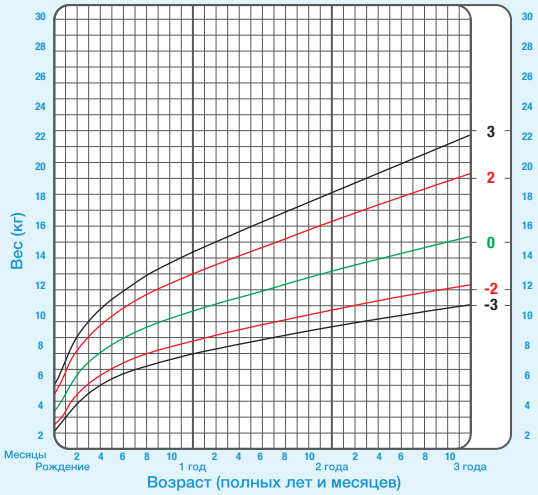
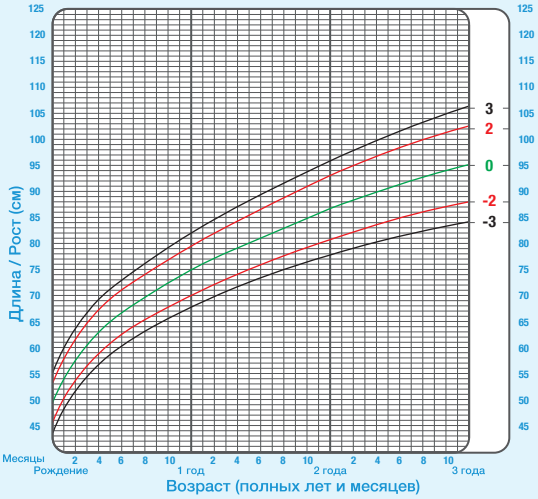


График прибавки роста для мальчиков

От рождения до 3 лет



smile smile

Merries

メリーズ

Подробную информацию о том,
когда переходить на использование трусиков-подгузников,
смотрите на сайте

http://www.kao.com/ru/merries/