9 этапов «золотого часа»

Первый час после рождения: доверьтесь себе и малышу

1 Первая минута

0—1 мин.

Плач новорожденного

Характерный плач начинается сразу после рождения: так ребенок развивает и расширяет свои легкие.

2 с 1 по 3 минуту

1—3 мин.

Расслабление

Малыш не шевелит ртом, его руки расслаблены.

3 с 3 по 8 минуту

3—8 мин.

Пробуждение

Новорожденный делает легкие движения плечами и головой. Ребенок может открыть глаза и рот.

mamako®

4 с 8 по 35 минуту

Активность

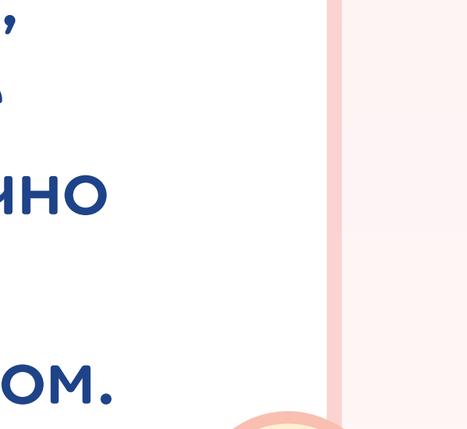
Начинается период двигательной активности: малыш открывает рот и глаза, совершает сосательные движения, ищет маму.

5 с 8 по 35 минуту

Отдых

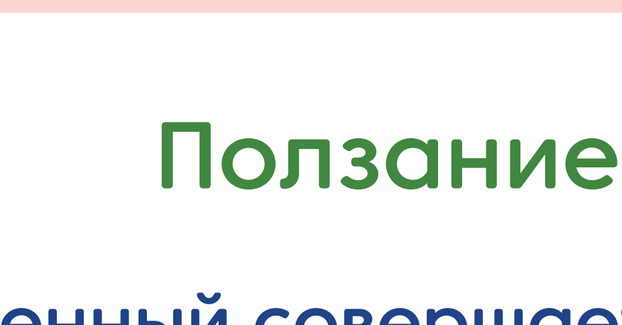
Малыш может то проявлять активность, то отдыхать в самый важный час после рождения. В этот период ребенок обычно находится в тесном контакте «кожа к коже» с мамой и укрыт теплым одеялом.

6 с 35 по 45 минуту



Ползание

Новорожденный совершает кратковременные движения, направленные на поиск груди и соска.



MAMAKO®

7 с 45 по 60 минуту

45—60 мин.

Знакомство

Малыш знакомится с мамой, прикладываясь к груди и трогая ее ручками.

8 с 45 по 60 минуту

45—60 мин.

Сосание

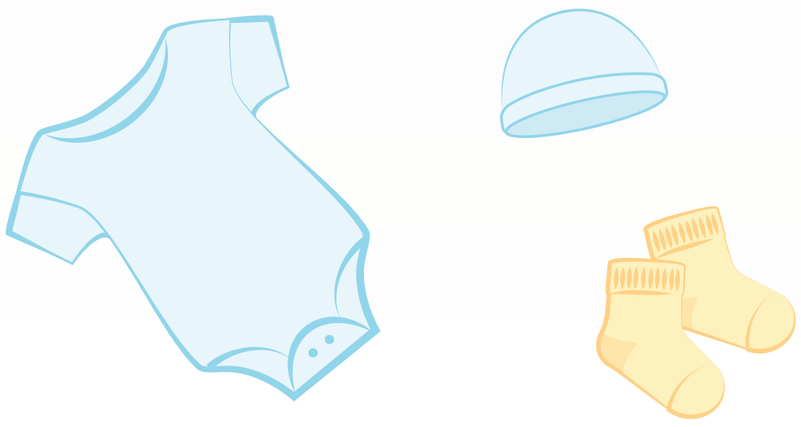
Новорожденный самостоятельно берет сосок и приступает к сосанию. Время может отличаться. Например, если у матери была анестезия в течение родов, ребенку может потребоваться больше времени, чтобы сформировать связь и пройти все стадии с целью начать сосание.

9 с 45 по 60 минуту

45—60 мин.

Сон

Новорожденный (а иногда и мама) засыпает. Сон в этот период необходим для отдыха и восстановления сил.



В случае кесарева сечения

По завершении операции ребенка достаточно положить поперек груди мамы хотя бы на несколько минут. Если это невозможно, попросите папу, если он присутствует при родах, взять малыша на руки и прижать к себе для контакта «кожа к коже», чтобы новорожденный чувствовал тепло и успокаивался.

Возможность раннего контакта ребенка и мамы в первый час после рождения очень важна. Обязательно обсудите это с лечащим врачом и подготовьтесь к родам. Счастливой встречи с вашим малышом!

mamako®

Почему так важен контакт «кожа к коже»?

Физиология

Контакт с мамой или папой сразу после рождения помогает стабилизировать состояние малыша: нормализовать температуру, дыхание, пульс и даже уровень сахара в крови.

Психология

Первый контакт снижает стресс у ребенка, а также помогает родителям адаптироваться к новому статусу и лучше понять своего малыша. Происходит импринтинг: запечатление образа матери в сознании ребенка.

Иммунитет

Как малыши получают полезную микрофлору в первые минуты жизни? Во время прохождения через родовые пути и через контакт «кожа к коже» во время первого кормления или выкладывания на живот. Такие дети имеют более сбалансированную микробиоту кишечника, что снижает риск развития аллергии и аутоиммунных заболеваний, а также защищает организм от инфекций.

Moore E. R., Bergman N., Anderson G. C., Medley N. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2016.

мамако®

Материал носит информационный характер и не может заменить консультацию специалиста.
Обновлено: май 2026

Путеводитель «Подготовка к родам» от МАМАКО®

Вы получили одну памятку из путеводителя для будущих родителей. В полной версии — 12 памяток от экспертов: о родах, лактации, уходе за малышом и важных делах после выписки.

Полную версию можно скачать ниже:

СКАЧАТЬ ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ

План родов

СКАЧАТЬ БЛАНК

План родов систематизирует пожелания к процессу и помогает понять общую картину — как маме, так и врачу, доуле или партнеру, если планируются совместные роды.

Скачиваем и заполняем бланк — это упростит выбор роддома. Готовый план вкладываем в обменную карту, чтобы вся важная информация о ваших пожеланиях была под рукой.

мамако

Сумка в роддом: что взять с собой?

Документы

- ☐ Паспорт, полис ОМС, СНИЛС
- ☐ Обменная карта
- ☐ Направление в роддом, если врач его выдал
- ☐ Сертификат на роды или контракт (если заключен договор на платные роды)
- ☐ Копия листа нетрудоспособности (если вы работали до декрета)

Желательно носить с собой, особенно если предворительная дата родов близко.

мамако

Как начинаются роды?

О том, что роды близко, можно судить по признакам подготовки организма. Это сигналы, что пора собираться в роддом.

Предвестники родов

Опускание живота

- вдруг становится легче дышать, живот как будто перемещается ниже
- отхождение слизистой пробки: это не всегда заметно, пробка может отойти во время похода в туалет
- выделения становятся обильнее, могут появиться кровянистые прожилки

Очищение желудочно-кишечного тракта

- возможны жидкий стул, частые позывы к рвоте

Эмоциональные изменения

- увеличиваются рассеянность, сонливость
- появляется ощущение постоянной усталости

Тренировочные (или ложные) схватки

- матка тренируется до родов: как мышечному органу ей нужно «наработать» свою мышцу

мамако

Партнерские роды

Вместе встречаем новую жизнь

Самое важное о подготовке к партнерским родам, условиях допуска сопровождающего и его роли в роддоме. А также советы для поддержки мамы и памятка с позами в родах.

мамако

Позы в родах

Выбор позы в родах — это индивидуальный процесс. Важно найти наиболее удобную и эффективную позицию для облегчения боли и продвижения ребенка.

Вертикальные позы

мамако

9 этапов «золотого часа»

Первый час после рождения: доверьтесь себе и малышу

1 Первая минута — 0—1 мин

Плач новорожденного

Характерный плач начинается сразу после рождения: так ребенок развивает и расширяет свои легкие.

2 с 1 по 3 минуту — 1—3 мин

Расслабление

Малыш не шевелит ртом, его руки расслаблены.

3 с 3 по 8 минуту — 3—8 мин

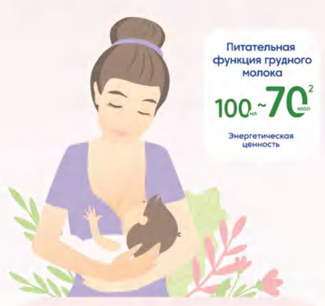
Пробуждение

Новорожденный делает легкие движения плечами и головой. Ребенок может открыть глаза и рот.

мамако

Грудное молоко и грудное вскармливание

Грудное молоко – наш идеал



Вскармливание малыша — это особый путь каждой мамы. Сцеживание, стимуляция лактации, кормление из бутылочки (при необходимости) и многое другое составляют уникальную историю вашего материнства. Помните, вы — лучшая мама!

² Средняя калорийность зрелого грудного молока

мамако

Основные позы для кормления грудью

Поза сидя

«Колыбелька»

Голова грудничка — в локтевом сгибе руки, свободная рука — поддерживающая. Малыш лежит на одной стороне с грудью, из которой ест (например, мама кормит правой грудью — ребенок лежит на правой руке).

Для комфортного кормления ручка малыша, расположенная между ним и мамой, должна быть направлена вдоль тела.

мамако

Уход за новорожденным

Ритуалы ухода за малышом добавляют маме уверенности, помогают выстроить качественную связь с ребенком

Как сделать уход безопасным и комфортным, читаем в памятке

мамако

Обследования и осмотры малыша

Самый первый осмотр и оценка по шкале Апгар проходят в родильном зале, а функциональные обследования — в роддоме до выписки.

Возраст ребенка

1 час после рождения

Осмотр в родзале:

неонатолог

Проверка по шкале Апгар

- Частота сердечных сокращений
- Дыхание
- Цвет кожных покровов
- Мышечный тонус
- Рефлексы

Оценка каждого критерия новорожденного дает от 0 до 2 баллов. Суммарно за 5 критериев — до 10 баллов. Оценка 7—10 баллов считается нормой.

Оценка по шкале Апгар применяется, чтобы быстро определить состояние ребенка в первые минуты жизни, понять, как малыш адаптируется к новым внешним условиям, и выяснить, нужна ли помощь врача.

мамако

Здоровье мамы

Заботимся о себе после рождения малыша

Восстановление организма женщины после родов требует особого внимания. Ведь состояние малыша зависит и от самочувствия мамы.

Важно пройти обследования, посетить врача и особенно внимательно следить за своим эмоциональным состоянием.

мамако

Чек-лист важных дел

Все получится!

После рождения малыша маме предстоит заняться важными делами: оформить документы, заявление на молочную кухню и многое другое.

Чек-лист помогает родителям успешно систематизировать задачи.

мамако

мамако®

МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси

- Комфорт пищеварения
- Развитие мозга и зрения
- Поддержка иммунитета
- На основе цельного козьего молока

Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ

Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13 вкусных и полезных каш

2 нежно-сливочных овощных супа

6 фруктовых пюре с козьим творожком

* Сертификат № IH-400/1.6/O/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста 2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсультироваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес. Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru