

# 9 ЭТАПОВ «ЗОЛОТОГО ЧАСА»

*Первый час после рождения:  
доверьтесь себе и малышу*

1

## Первая минута

### Плач новорожденного

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



2

## с 1 по 3 минуту

### Расслабление

Малыш не шевелит ртом, его руки расслаблены.



3

## с 3 по 8 минуту

### Пробуждение

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



4

с 8 по 35 мину



### Активность

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



5

с 8 по 35 мину



### 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.



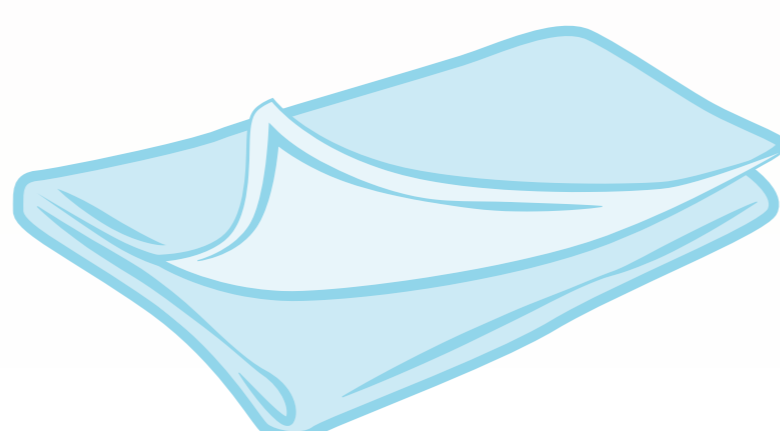
6

с 35 по 45 мину



### Ползание

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



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

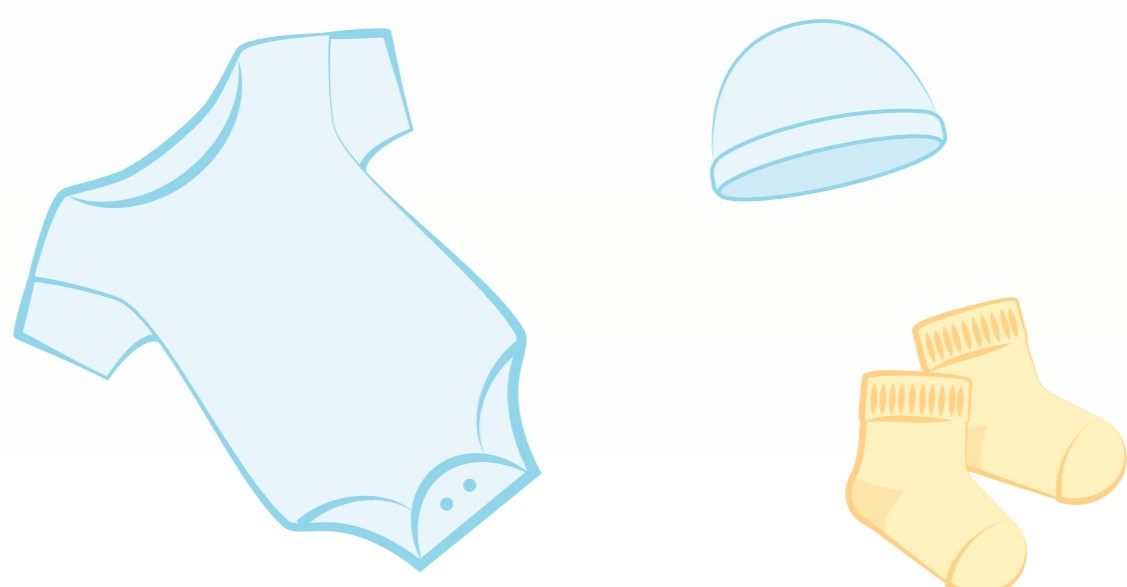
с 45 по 60 минуту

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!



# 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® — 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 «Халаль»\*

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 № ИН-400/1.6/О/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](http://www.mamako.ru)