

12+

Ирина Евдокимова

An illustration of a man with a beard and short brown hair, wearing a grey t-shirt, sitting on a light-colored floor. He is holding a newborn baby wrapped in a white blanket, wearing a pink hat. The man is looking down at the baby with a gentle expression. In the background, there is a window with light-colored curtains, and a large green plant with broad leaves is visible on the right. A blue baby onesie is lying on the floor to the left of the man.

Гид для пап:
первая помощь
новорожденному

Ирина Евдокимова

**Гид для пап: первая
помощь новорожденному**

«Издательские решения»

Евдокимова И.

Гид для пап: первая помощь новорожденному / И. Евдокимова —
«Издательские решения»,

Практическое руководство по первой помощи для отцов новорожденных.
Книга даёт чёткие, проверенные действия в экстренных ситуациях —
от подавления и высокой температуры до травм и потери сознания. Написано
спокойно, без паники, с уважением к ответственности пап.

© Евдокимова И.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Основы первой помощи для младенцев	7
Глава 2. Дыхание и сердце: действия при угрозе жизни	9
Глава 3. Подавление и инородные тела	10
Глава 4. Температура и лихорадка	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Гид для пап: первая помощь новорожденному

Ирина Евдокимова

Иллюстратор Летарика Шедеврум

© Ирина Евдокимова, 2026

© Летарика Шедеврум, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-0071-2072-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Эта книга написана для вас — для отца, у которого совсем недавно родился ребёнок или вот-вот появится на свет. Возможно, вы держите её в руках ночью, пока малыш спит, или перелистываете страницы в ожидании прихода домой из роддома. Может быть, вы уже сталкивались с ситуацией, когда не знали, что делать, и теперь хотите быть готовым. В любом случае — вы здесь не случайно.

Первая помощь — это не набор сложных медицинских процедур. Это прежде всего умение сохранять спокойствие, замечать важные детали и действовать быстро, но без паники. Особенно когда речь идёт о младенце до года. В этом возрасте всё происходит стремительно: состояние может измениться за минуты, а сигналы тревоги бывают едва заметными. Но именно в эти моменты ваше присутствие, внимание и действия имеют решающее значение.

Многие папы считают, что уход за новорождённым — это зона ответственности мамы. Это понятно, особенно в первые недели, когда грудное вскармливание и гормональная связь создают особую близость между матерью и ребёнком. Но уже с первых дней жизни малыш нуждается и в вас — не как в помощнике, а как в полноценном родителе. Он узнаёт ваш голос, ваш запах, ваше прикосновение. И когда что-то идёт не так, он чувствует ваше спокойствие или тревогу.

Книга не ставит целью заменить врача. Никакая книга не может этого сделать. Но она поможет вам понять, когда ситуация требует немедленного вызова скорой помощи, а когда можно справиться самостоятельно. Она даст чёткие шаги для самых частых и самых опасных ситуаций: от подавления и высокой температуры до потери сознания и травм. Каждая глава написана так, чтобы вы могли найти нужную информацию быстро — даже в состоянии стресса.

Здесь нет страшилок. Нет давления и обвинений. Есть только факты, проверенные алгоритмы и уважение к вашей роли. Вы не обязаны знать всё идеально. Но вы можете знать достаточно, чтобы защитить своего ребёнка в первые минуты, пока помощь в пути.

Читайте эту книгу заранее. Перечитывайте после рождения малыша. Держите её рядом — в ящике тумбочки, в сумке с вещами для прогулки, в закладках телефона. Потому что быть готовым — значит быть рядом не только телом, но и разумом.

И помните: если вы читаете эти строки — вы уже заботитесь. А это самое главное.

Глава 1. Основы первой помощи для младенцев

Первая помощь начинается не с действий, а с осознания. Прежде чем что-то делать, важно понять, что происходит, и убедиться, что вы сами находитесь в безопасности. Это особенно верно в домашней обстановке, где стресс и тревога могут заставить действовать импульсивно.

Главное правило первой помощи для младенца до года — не навредить. Многие состояния у новорождённых выглядят пугающе, но не требуют экстренного вмешательства. В то же время некоторые ситуации развиваются незаметно, но несут реальную угрозу. Поэтому важно научиться отличать одно от другого.

Первое, что нужно сделать при любом происшествии — остановиться на несколько секунд. Посмотрите на ребёнка. Дышит ли он? Двигается ли? Реагирует ли на ваш голос или лёгкое прикосновение? Эти простые вопросы помогут определить, насколько серьёзна ситуация.

Если малыш дышит, открывает глаза, плачет или двигается — это хороший знак. Даже если он испуган или плачет громко, это означает, что дыхательные пути проходимы, сердце работает, и сознание сохранено. В такой ситуации можно действовать спокойно, не теряя бдительности, но и не впадая в панику.

Если же ребёнок не реагирует, не дышит или дышит странно — хрипло, прерывисто, с паузами — каждая секунда важна. В этом случае сразу звоните в скорую помощь или набирайте 112. Даже если вы не уверены, стоит звонить. Лучше лишний раз вызвать помощь, чем потерять драгоценное время.

Когда вы говорите с оператором службы спасения, говорите чётко: возраст ребёнка (в днях или месяцах), что произошло, как он сейчас выглядит, дышит ли, в сознании ли. Не бойтесь признавать, что вы не знаете чего-то. Оператор может давать вам пошаговые инструкции по телефону — слушайте внимательно и выполняйте.

Дома полезно иметь минимум средств, которые действительно работают в экстренной ситуации. Аптечка для младенца не должна быть большой, но должна содержать самое необходимое: термометр, физраствор в каплях, назальный аспиратор, марлевые салфетки, вату, ножницы с закруглёнными концами, одноразовые перчатки. Жаропонижающие и другие лекарства лучше держать только по рекомендации врача и использовать строго по весу ребёнка.

Храните аптечку в сухом, прохладном месте — не в ванной, где высокая влажность, и не на кухне рядом с плитой. Лучше всего — в спальне или гостиной, там, где вы чаще всего находитесь с малышом.

Помните, что реакция младенца на боль, страх или дискомфорт отличается от реакции взрослого. Он не может сказать, где болит. Вместо этого он может стать вялым, отказаться от еды, плакать необычно долго или, наоборот, затихнуть. Эти изменения — важные сигналы. Если вы чувствуете, что «что-то не так», даже если внешне всё в порядке, доверьтесь своей интуиции. Покажите ребёнка врачу или позвоните за консультацией.

Первая помощь — это не только действия, но и внимание. Наблюдение за состоянием ребёнка в течение первых минут после происшествия часто даёт больше информации, чем попытки сразу что-то «исправить». Поэтому прежде чем давать лекарство, промывать нос или прикладывать холод, просто посмотрите, как малыш себя ведёт.

И последнее: не стесняйтесь просить помощи. От соседа, родственника, друга. Даже если вы решите не вызывать скорую, наличие второго взрослого рядом снижает стресс и позволяет действовать точнее. Вы не обязаны справляться в одиночку. Забота о ребёнке — это всегда совместная работа.

Глава 2. Дыхание и сердце: действия при угрозе жизни

Если младенец перестал дышать или у него остановилось сердце, каждая секунда имеет значение. Такие ситуации редки, но подготовленность может спасти жизнь. Важно помнить: даже если вы никогда не проходили курс первой помощи, ваши действия всё равно лучше, чем бездействие.

Первое, что нужно сделать, — убедиться, что ребёнок действительно не дышит. Положите его на твёрдую ровную поверхность — пол, стол, пеленальный комод. Наклонитесь близко к лицу малыша. Посмотрите, поднимается ли грудка. Послушайте, слышен ли выдох. Почувствуйте, идёт ли воздух из носа или рта. Делайте это не дольше 10 секунд.

Если дыхания нет или оно нерегулярное, прерывистое, похожее на хрипы или судорожные вздохи, — действуйте немедленно. Одновременно попросите кого-то рядом вызвать скорую помощь или 112. Если вы одни, сделайте два минутных цикла реанимации, а затем звоните сами.

Сердечно-лёгочная реанимация у младенца до года выполняется иначе, чем у взрослого. Вам понадобятся только два пальца — указательный и средний. Найдите нижнюю часть грудины: проведите пальцем от сосков вниз к месту, где рёбра соединяются. Надавливайте именно в эту область.

Глубина надавливаний — примерно на одну треть глубины грудной клетки, то есть около 4 сантиметров. Темп — 100—120 надавливаний в минуту. Это чуть быстрее, чем один раз в секунду. Считайте вслух: двадцать восемь, двадцать девять, тридцать — чтобы сохранять ритм.

После 30 надавливаний сделайте два вдоха. Закройте нос и рот малыша своим ртом полностью. Дуйте мягко и коротко — достаточно, чтобы грудка слегка поднялась. Не надувайте сильно: лёгкие младенца очень маленькие и легко повреждаются.

Если грудка не поднимается, проверьте положение головы. Голова должна быть чуть запрокинута, но не сильно — как будто малыш смотрит прямо в потолок. У новорождённых шея короткая, и чрезмерный наклон может перекрыть дыхательные пути.

Продолжайте циклы: 30 надавливаний, 2 вдоха. Делайте это до тех пор, пока ребёнок не начнёт дышать сам или пока не приедет скорая помощь. Даже если вы устали, не останавливайтесь. Реанимация у младенца требует меньше сил, чем кажется, потому что грудная клетка мягкая.

Если рядом есть второй взрослый, распределите роли: один делает надавливания, другой — вдохи. Меняйтесь каждые две минуты, чтобы не терять эффективность.

Когда дыхание восстановится, переведите малыша в устойчивое боковое положение, если он ещё не в сознании. Следите за дыханием, пока не приедет врач. Даже если всё обошлось, осмотр педиатра обязателен: остановка дыхания всегда требует выяснения причины.

Не бойтесь ошибиться. Лучше сделать реанимацию, когда она не нужна, чем не сделать, когда она необходима. Ваше участие — это шанс. И этого достаточно.

Глава 3. Подавление и инородные тела

Подавление — одна из самых частых причин экстренных ситуаций у младенцев. Оно может произойти во время кормления, при срыгивании или если малыш потянул в рот мелкий предмет. Важно уметь отличить обычный кашель от опасного удушья.

Если ребёнок кашляет громко, плачет, дышит между приступами — значит, дыхательные пути частично проходимы. В этом случае не вмешивайтесь. Не хлопайте по спине и не пытайтесь засунуть пальцы в рот. Это может протолкнуть предмет глубже. Просто оставайтесь рядом, успокаивайте и наблюдайте. Чаще всего кашель сам выводит инородное тело.

Настоящая опасность возникает, когда малыш не может кашлять, плакать или дышать. Он может широко раскрыть глаза, схватиться за горло (если уже умеет), побледнеть или посинеть. Это признак полной непроходимости дыхательных путей. Действовать нужно немедленно.

Положите младенца лицом вниз на ваше предплечье. Ваша рука должна поддерживать голову и шею, при этом голова чуть ниже туловища. Ударьте пять раз ладонью между лопаток — коротко и чётко, но не слишком сильно.

Если это не помогло, переверните малыша лицом вверх, сохранив поддержку головы. Два пальца — указательный и средний — положите на грудину, чуть ниже воображаемой линии между сосками. Сделайте пять надавливаний, как при реанимации, но быстрее и энергичнее.

Чередуйте пять ударов по спине и пять надавливаний на грудь до тех пор, пока предмет не вылетит или пока ребёнок не потеряет сознание.

Если малыш потерял сознание, сразу начинайте сердечно-лёгочную реанимацию, как описано в предыдущей главе. Перед каждым вдохом проверяйте рот: возможно, предмет стал виден и его можно осторожно удалить пальцами. Но не делайте слепых попыток вытащить то, чего не видите — это опасно.

После любого случая подавления, даже если всё быстро прошло, покажите ребёнка врачу. Иногда инородное тело частично остаётся в дыхательных путях и вызывает воспаление позже.

Чтобы предотвратить подавление, следите за тем, что окружает малыша. До года нельзя давать ничего твёрдого: ни кусочков фруктов, ни печенья, ни игрушек с мелкими деталями. Проверяйте одежду на наличие отвалившихся пуговиц или бусин. Не оставляйте мелкие предметы на диване, кровати или пеленальном столике.

При кормлении из бутылочки следите за потоком молока. Если жидкость вытекает слишком быстро, когда вы переворачиваете бутылочку, замените соску на более медленную. Кормите малыша в полувертикальном положении, а не лёжа. После кормления держите его столбиком несколько минут, чтобы он срыгнул воздух.

Помните: подавление может случиться мгновенно и без предупреждения. Но если вы знаете, что делать, вы сможете действовать уверенно — и дать ребёнку шанс.

Глава 4. Температура и лихорадка

Температура у младенца — один из самых частых поводов для тревоги. Но важно понимать, что сама по себе она не болезнь, а реакция организма на инфекцию, перегрев или другой раздражитель. У новорождённых и детей до трёх месяцев даже небольшое повышение температуры может быть признаком серьёзного состояния.

Нормальная температура тела у младенца варьируется от 36,3 до 37,4 градуса при измерении в подмышечной впадине. В прямой кишке показатели обычно на 0,5—0,7 градуса выше, но этот способ измерения используется редко в домашних условиях. Лучше всего использовать электронный термометр в подмышечной области или бесконтактный — на лбу.

Измеряйте температуру спокойно, когда малыш не плачет и не только что покушал. Плач, купание, укутывание или активное движение могут временно повысить показатели. Подождите 15—20 минут после таких ситуаций, прежде чем измерять.

Если ребёнку меньше трёх месяцев и температура поднялась выше 38 градусов, это повод немедленно обратиться к врачу или вызвать скорую помощь. В этом возрасте иммунная система ещё не сформирована, и инфекция может развиваться очень быстро.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.