

Будь здоров, малыш!

(первый год жизни)







*Воспитание человека начинается
с его рождения, он ещё не говорит,
но уже учится.*

Ж.Ж. Руссо

***В** вашей жизни произошло радостное событие –
рождение ребёнка. Отныне для вас начинается новый
этап жизни, особый ход времени.*

*Родительство – трудное счастье. Для того, чтобы
вырастить здорового, жизнерадостного и счастливого
ребёнка, вам придётся многому учиться, многое уметь.*

*Надеемся, что наши советы помогут вам сориен-
тироваться в основных вопросах повседневного ухода и
питания малыша с рождения до года.*

*Помимо разных правил и предписаний, которые
дают специалисты, главное в процессе ухода за
ребёнком до года – любовь и здравый смысл.*

Пора кормить



*Кормление грудью является
первым процессом
естественного
воспитания ребёнка*

Материнское молоко - это идеальная пища для малыша. Оно содержит все необходимые вещества в оптимальном количестве, правильном соотношении и легко усвояемой форме. Грудное вскармливание оказывает глубокое эмоциональное воздействие на ребёнка и обеспечивает его хорошее состояние здоровья, гармоничный рост и правильное развитие.

Любой маме необходимо приложить все усилия к тому, чтобы как можно дольше кормить ребёнка грудью.

Для успешного кормления необходима спокойная обстановка, полноценное питание, достаточный отдых, постоянное внимание и помощь родных и близких.

Очень важно выбрать для кормления удобную позу не только для себя, но и для ребёнка. Чаще всего матери кормят младенцев в положении сидя. В первые дни после родов можно кормить ребёнка лёжа на боку. Очень важно научиться матери правильно прикладывать ребёнка к груди.

Правила прикладывания ребёнка к груди

Удобное положение – максимальное расслабление. В положении сидя за спиной должна быть опора.

Ребёнок всем корпусом повернут к матери и прижат «живот к животу», лицо близко от груди, нос ориентирован в сосок.

Голова и тело ребёнка лежат в одной плоскости: мать поддерживает ребёнка одной рукой за голову и плечи, другой – за ягодицы.

Подбородок ребёнка опирается в грудь.

Рот ребёнка широко открыт.

Нижняя губа вывернута наружу.

Над верхней губой ребёнка виден небольшой участок околососкового кружка, снизу он практически не виден.

Заметно как ребёнок делает медленные, глубокие сосательные движения.

Слышно, как ребёнок глотает молоко.

Видно, как сокращается его височная мышца.

Ребёнок расслаблен и доволен, в конце кормления наступает состояние удовлетворения.

Медленное глубокое сосание с паузами.



Правильное прикладывание



Неправильное прикладывание

Появление болезненности, припухлости и трещин в области соска свидетельствует о неправильном захвате соска ребёнком. С целью профилактики трещин после кормления необходимо сцедить 1-2 капли молока и втирать его в конец соска и ареолы.

Если же у вас возникли затруднения в кормлении, связанные с трещинами, воспалением сосков, необходимо обратиться за помощью к своему лечащему врачу.

Не следует часто мыть грудные железы с мылом, так как снижается естественная бактерицидность кожи. Достаточно одного гигиенического душа в день.

На этапе становления лактации очень велико значение сцеживания молока. Главная роль в расцеживании принадлежит самому ребёнку: он активно отсасывает образующееся молоко.

В настоящее время учёные пришли к выводу, что наиболее приемлемым и полезным является кормление здорового ребёнка по его требованию. При этом ребёнок может получать грудь до 10-12 раз в сутки, в том числе и в ночное время. Это особенно необходимо в первые недели жизни малыша.

Такой режим полезен и маме, так как частые кормления, стимулируют лучшую выработку молока, обеспечивают спокойное поведение и полноценное развитие младенца.

В последующем, обычно к концу 2-го месяца жизни, у малыша вырабатывается свой режим кормления, чаще всего от 6 до 8 раз в сутки.

Продолжительность кормления зависит от количества молока, скорости его отделения, а главное от активности ребёнка. Чаще всего малыш находится у груди матери 15-20 минут.

Каждая мама должна знать, что здоровый ребёнок, получающий грудное вскармливание, как правило не нуждается в «допаивании».

Однако в жаркое время, при заболевании, повышении температуры, обильных срыгиваниях, частом жидком стуле ребёнка надо допаивать детской или кипячёной водой.



Как определить, достаточно ли ребёнку грудного молока?

Критериями достаточности материнского молока служат спокойное поведение ребёнка, преобладание положительных эмоций, глубокий длительный сон, хорошая прибавка массы тела, нормальное мочеиспускание (8-20 раз в сутки), мягкий регулярный стул (до 5-6 раз в сутки в первые месяцы жизни).

Если вам кажется, что грудного молока недостаточно, не следует спешить с введением докорма молочными смесями.

Сначала, с целью определения количества получаемого молока за сутки, проведите взвешивание малыша в течение всего дня до и после кормления грудью (в одной и той же пелёнке). Однократное взвешивание нецелесообразно, так как при этом возможно получить ошибочное представление о количестве материнского молока.

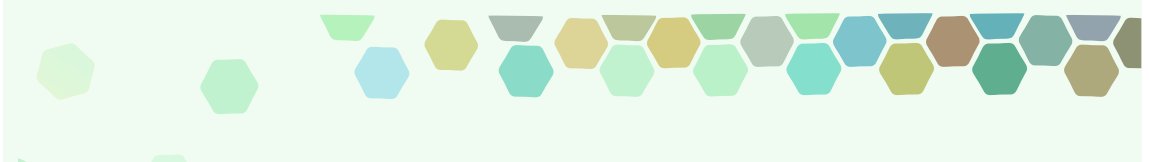
Нормальным для ребёнка в возрасте до 2 месяцев принято считать такое суточное количество пищи, которое равно $\frac{1}{5}$ его массы тела, в возрасте от 2 до 4 месяцев – $\frac{1}{6}$ массы тела, от 4 до 6 месяцев – $\frac{1}{7}$.

Длительность грудного вскармливания

Как правило, к 9-10 месяцам жизни у ребёнка остаётся всего два грудных кормления в сутки.

К этому времени обычно лактация довольно быстро снижается и ребёнок практически может остаться без грудного молока. В то же время, если выработка грудного молока ещё сохраняется, лучше продолжить кормить ребёнка грудью до 1-1,5 лет.

Не рекомендуется прекращать грудное вскармливание сразу после проведения профилактической прививки, в летние месяцы (особенно в жару), во время болезни ребёнка, в период введения продуктов прикорма.



В настоящее время многие женщины вынуждены выходить на работу до окончания декретного отпуска. В этом случае рекомендуется не переходить на заменители грудного молока, а по возможности сцеживать молоко для кормления и использовать его в отсутствии матери.

Сцеженное молоко можно замораживать в специальных контейнерах и хранить в морозильной камере до 3 месяцев. Свежее сцеженное молоко можно хранить в холодильнике 24 часа.

И все же иногда, несмотря на все мероприятия, направленные на увеличение выработки грудного молока, его становится недостаточно и приходится частично или полностью заменять грудное кормление детскими молочными смесями промышленного производства.

Следует помнить, что такой переход необходимо осуществлять осторожно, постепенно восполняя недостающее количество грудного молока адаптированной смесью.

В настоящее время в продаже имеются детские молочные смеси, так называемые «заменители грудного молока». Они подразделяются на «стартовые» или «начальные» (обозначаются цифрой 1) для детей от 0 до 6 месяцев и «последующие» смеси (обозначаются цифрой 2) для малышей от 6 до 12 месяцев.

Переходя на смешанное или искусственное вскармливание, обязательно посоветуйтесь с врачом-педиатром, который порекомендует, какую лучше смесь выбрать для вашего ребёнка и как правильно её использовать.

Строго придерживайтесь рекомендаций по приготовлению этих смесей, указанных на упаковке.

Дети на первом году жизни не должны получать коровье, козье и др. молоко.

Вводим прикорм

Ваш ребёнок очень быстро растёт и набирается сил. Одного грудного молока или детской молочной смеси ему уже недостаточно. Возникает необходимость введения прикорма. Как это сделать так, чтобы введение прикорма прошло гладко и, по возможности, избежать типичных ошибок?



Прикорм – это дополнительный вид пищи, который вводится в рацион любого здорового ребёнка независимо от вида вскармливания. Российские педиатры считают, что лучше вводить прикормы с 4 до 6 мес.

Существуют признаки готовности ребёнка к знакомству с новой пищей:

- удвоение веса при рождении (а для недоношенных деток предлагается говорить об утроении);
- угасание выталкивающего рефлекса – если малышу попадает что-то в ротик, он не стремится тут же вытолкнуть это языком;
- малыш может осознанно отворачиваться от ложки, если предложенный продукт не понравился;
- ребёнок учащает прикладывания к груди, либо не наедается обычной порцией смеси;
- наконец, кроха проявляет пищевой интерес: активно интересуется, что же там едят родители.

Иногда случаются непредвиденные ситуации.
Ваш ребёнок по всем признакам готов к прикорму, но имеются следующие моменты:

- малыш болен;
- наступила стадия активного прорезывания зубов, кроха капризничает, плачет, словом не в настроении;
- семья с младенцем путешествует, часто переезжает с места на место, недавно сменилось место жительства;
- малыш привыкает к изменениям в жизни семьи: мама вышла на работу, в доме появилась няня.
- первые пробы продуктов прикорма дали негативную реакцию (появился понос, высыпания на коже и т.п.);
- была сделана прививка;
- жаркое время года.

В таких случаях уместно отложить начало прикорма на 1-2 недели.

Примерная схема введения прикорма

Наименование продуктов и блюд (г,мл)	Возраст (мес.)			
	4 – 6 мес.	7 мес.	8 мес.	9 – 12 мес.
Овощное пюре	10 – 150	170	180	200
Молочная каша	10 – 150	150	180	200
Фруктовое пюре	5 – 60	70	80	90 – 100
Фруктовый сок	5 – 60	70	80	90 – 100
Творог*	10 – 40	40	40	50
Желток, шт.	–	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5 – 30	30	50	60 – 70
Рыбное пюре	–	–	5 – 30	30 – 60
Кефир и др. неадаптированные кисломолочные напитки	–	–	200	200
Сухари, печенье	–	3 – 5	5	10 – 15
Хлеб пшеничный	–	–	5	10
Растительное масло	1 – 3	5	5	6
Сливочное масло	1 – 4	4	5	6

* – не ранее 6 мес.

В качестве первого прикорма рекомендуются каша или овощи. Если ребёнок плохо набирает вес, у него имеется склонность к поносу, лучше начать с каш. Если малыш имеет хорошие весовые прибавки, то целесообразно вначале вводить овощи.

Кроме этого, существуют определённые **правила введения прикорма**, которые необходимо соблюдать:

- в период введения прикорма материнское молоко или детская молочная смесь остаётся основным питанием ребёнка;

- давайте прикорм до кормления грудью или детской молочной смесью и обязательно с ложечки;

- прикорм дают только сидя и только из ложки;

- начинать прикорм нужно с небольших количеств (10-15 г.), постепенно увеличивая объем в течение 7-10 дней до 150-180 г.;

- новый вид прикорма вводится не ранее 3-4 недель после начала введения предыдущего;

- всегда давайте новый продукт в первой половине дня для того, чтобы проследить его переносимость;

- в начале введения прикорма консистенция пищи должна быть достаточно жидкой и гомогенной, затем питание становится более густым;

- введение любого нового прикорма следует начинать с одного продукта, постепенно переходя к смеси двух, а затем и нескольких продуктов данной группы.

Для прикорма предпочтительно использовать продукты промышленного производства, т.к. они безопасны, обогащены витаминами и минералами, которые невозможно полностью сохранить при домашнем приготовлении пищи. А также, что очень важно, они существенно экономят время, оставляя маме больше возможностей для общения с малышом.



Чистота - залог здоровья

Как умывать малыша?

Умывать малыша нужно каждый день. Лицо протирается ватным тампоном, смоченным в тёплой кипячёной воде. Глазки протираются от наружного уголка к внутреннему, для каждого глазика - свой тампон.



Как подмывать?

Ребёнка первого года жизни подмывают после каждого опорожнения кишечника. Подмывают малыша тёплой проточной водой. Подмывание производится спереди назад, от половых органов к заднему проходу, что бы не занести микробов в половые органы. После подмывания ребёнка кладут на чистую пелёнку и осторожно промокательными движениями подсушивают кожу. Затем складки кожи смазывают растительным (вазелиновым) маслом или косметическим детским маслом.

Купание в ванночке

Купать ребёнка можно после того, как пупочная ранка полностью заживёт. Насчёт воды, давайте перестрахуемся и наполним ванночку кипячёной водичкой. Это делается в целях дезинфекции.



Если пупочная ранка у нашего крохи еще не полностью зажила, то в ванночку добавляют немного 5% раствора перманганата калия (заранее разведённого в отдельной таре) до слабо розового цвета.

Будет нелишним приобрести специальный термометр для водички.

Сделайте в первое купание новорождённого воду температуры 37-38 градусов.

Естественно, не забываем о том, что нужно смотреть и за поведением своего карапуза.

Комната, где ребёнка купают должна быть теплой (20-22 градуса). Купать малыша нужно в детской ванночке и не использовать её для стирки вещей.

Первые полгода жизни ребёнка обычно купают ежедневно в одно и то же время. А потом можно через день. Продолжительность купания до 10 мин.

Вода в ванночке должна покрывать всё тело новорождённого. Кроме этого, понадобится кувшин с тёплой водой для обливания.

Заранее подготовьте полотенце для вытирания, распашонку, шапочку, масло или крем для смазывания складок.

После того как всё готово, моем себе руки, берём голенького ребёнка (первое время можно в пелёночке, чтобы не пугался) и опускаем его в водичку, придерживая левой рукой затылок и спинку новорождённого.

С мылом ребёнка часто мыть нет необходимости. Достаточно 1 раза в неделю и использовать только детское мыло. Сначала новорождённому моют грудь, животик, ручки, ножки, после этого голову.

Чтобы водичка не попадала на лицо, голову можно отклонить немного назад.

Далее малыша перекалывают на животик, моют спинку.

После достают ребёнка из воды и обливают тёплой водичкой из кувшина (которую заранее приготовили). Быстро укутывают малыша полотенцем, можно ещё завернуть в одеяльце.

Голова также должна быть обёрнута.

Лицо во время купания мыть не надо.



После того как малыш обсохнет, смазывают все кожные складки детским кремом или косметическим детским маслом (можно пользоваться также стерильным растительным или вазелиновым маслом). Выбирайте косметику известных производителей, только на натуральной основе и с нейтральным запахом.

Потом ребёнка одевают. Не забудьте протереть ушки, что бы в них не осталось водички.

Купать малыша надо не позднее 21.00, чтобы не нарушить его ночной сон. Если ребёнок после купания спит беспокойно, то эту процедуру следует перенести на более раннее время.

Как подстригать ногти?

После купания можно подстричь ногти.

Для этого используйте безопасные маленькие ножницы с закруглёнными концами.



Возьмите ручку ребёнка и подстригайте не очень коротко, каждые 3 дня на руках и каждые 2 недели на ногах. На руках ногти нужно срезать закругля края, а на ногах – ровно.

Чистим ушки и носик

Прислушайтесь к дыханию малыша, оно должно быть свободным. Если дыхание затруднено, прочистите нос малышу.

Для этого нужно сделать небольшой жгут из ваты, окунуть его в детское масло и протереть носик изнутри.

На уши ежедневный уход не распространяется.

Уши прочищаются 2-3 раза в неделю такими же жгутиками.

Запомните, что новорождённому ребёнку проводить туалет носа и ушей можно только ватными жгутиками.



Детские ватные палочки с ограничителями предназначены для детей от 1 года.

Режим дня



Соблюдение определённого режима дня обеспечивает уравновешенное, спокойное состояние нервной системы, предохраняет ребёнка от переутомления.

Если режим не налажен, то могут возникнуть отклонения в развитии и поведении ребёнка – нарушается аппетит, сон, отмечается повышенная нервная возбудимость, капризность.

Одно из основных условий правильного режима дня – грамотное чередование сна и бодрствования.

Новорождённый ребёнок много спит, но сон у него неглубокий и легко прерывается под воздействием различных раздражителей, самым сильным из которых в этот период является чувство голода, возникающее у ребёнка, когда пища покидает желудок.

У грудных детей, получающих материнское молоко, обычно это происходит через 3-3,5 часа после кормления.

Продолжительность отрезков сна и бодрствования меняется с возрастом, как и количество кормлений, а значит, меняется и режим дня малыша.

Режим дня ребёнка по месяцам

Режим дня новорождённого и годовалого малыша очень отличаются между собой.

Ведь **новорождённый** спит почти 20 часов в сутки. До возраста один месяц даже и не стоит пытаться приучать малыша к режиму, потому что он адаптируется к совершенно другой среде, воздуху, питанию.

До трёхмесячного возраста уже можно говорить о формировании режима. В этом возрасте малыш спит 16-17 часов. Из них 10 приходится на сон ночью, а остальное — на 3-4 периода сна днём. Обычно они длятся по полтора часа. Кормления уже тоже становятся периодическими, и разрыв между ними составляет 3 часа. При этом кроха может один или два раза просыпаться ночью для кормления.

Детки до 6 месяцев спят ещё меньше — 13-15 часов в сутки за счёт уменьшения периода ночного сна. Между кормлениями время увеличивается. Обычно это пятиразовое питание днём и один раз кормление ночью. Полугодовалый малыш спит ночью без пробуждения 6-7 часов. И маме уже легче. Дневной сон может быть и двухразовым, и трёхразовым. Обычно в 6 месяцев сохраняется два периода дневного сна.

С 6 до 9 месяцев дитя может легко бодрствовать на протяжении 3 часов, его дневной сон двухразовый продолжительностью час-два. Количество кормлений в этот возрастной период составляет 4-5 с интервалом 4 часа. Многие детки этого возраста уже отказываются от ночного кормления и спокойно спят всю ночь. Но некоторым мамам такого приходится ещё ждать и всё-таки один раз кормить малыша в ночное время.

В 9 – 12 месяцев ребёнок почти взрослый. Он спит дважды в день (некоторые обходятся длительным одноразовым послеобеденным сном). Период его дневной активности может составлять 3,5 часа, а если ему что-то интересно, то и 4. Режим питания до года 4-5-разовый.

Режим дня малыша индивидуален, однако, следует стремиться к тому, чтобы малыш непосредственно после кормления бодрствовал, а затем спал до следующего кормления. Такое чередование процессов сна и бодрствования является более правильным, так как хорошо выспавшийся ребёнок с аппетитом ест и потом спокойно и активно играет до следующего сна.

Если ребёнок привыкает засыпать сразу после кормления, то период бодрствования у него будет совпадать с началом пищевого возбуждения, он станет беспокойным и тогда следующее кормление придётся начинать раньше положенного срока. Наплакавшийся и уставший ребёнок хуже ест, беспокойнее спит.

Во время бодрствования надо стараться, чтобы малыш был активен и весел. Пусть он играет с висящей над кроваткой игрушкой, разглядывает и раскачивает её, слушает, как она гремит.

К 4 – 5 месяцу постарайтесь приобрести малышу манеж. Положите в него яркие игрушки. Лёжа на животе, ребёнок будет к ним тянуться, пытаясь достать, а это послужит стимулом к ползанию.

Конечно, с малышом нужно разговаривать, занимать его, но старайтесь приучить его и к тому, чтобы он играл и один.

Правильный режим дня поможет малышу и родителям распределить энергию и оставаться в хорошем настроении весь день.



На зарядку становись!



Оздоровительный массаж и гимнастика необходимы каждому малышу для своевременного развития и совершенствования таких навыков, как ползание, сидение, ходьба. Желательно, чтобы первый сеанс массажа и физических упражнений проходил под наблюдением медицинского работника.

Массаж и гимнастика оказывают большое положительное влияние на растущий организм:

- улучшают аппетит;
- нормализуют работу ЖКТ;
- поддерживают адекватный мышечный тонус;
- ускоряют моторное развитие;
- закаливают ребёнка.

Массаж и гимнастику здорового ребёнка можно начинать с 1,5-2 месяцев (после обучения у медицинской сестры кабинета здорового ребёнка или участковой медсестры).

Выполнять массаж следует ежедневно не ранее, чем через 40 минут после еды или за 25-30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день. Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Время проведения процедуры зависит от возраста ребёнка, но в начале не должно превышать 5-10 минут, к году это может занимать уже 20-30 минут.

Не рекомендуется при массаже использовать кремы и присыпки.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 градусов.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией ребёнка, она должна быть положительной.

Если ребёнок по каким-то причинам плохо реагирует на массаж, его следует прервать.

В начальных комплексах используется такой прием массажа, как лёгкое поглаживание.

По мере роста ребёнка можно использовать растирание, разминание и вибрацию, а так же пассивные и активные физические упражнения.

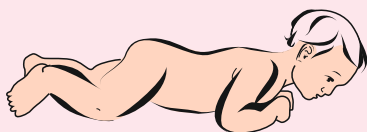
Гимнастика и массаж должны доставлять ребёнку радость, только тогда они принесут ему пользу!



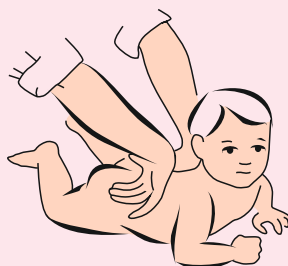
Комплексы оздоровительной гимнастики и массажа

Комплекс упражнений №1 (с 1,5 до 3 мес.)

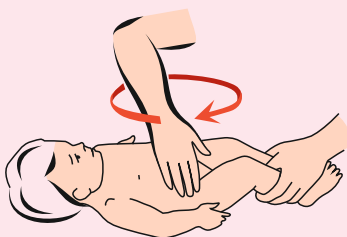
1. выкладывание на живот



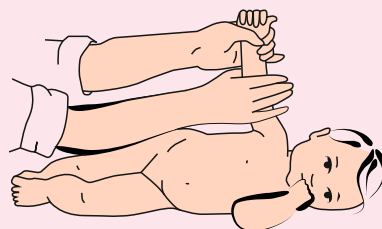
2. массаж спины



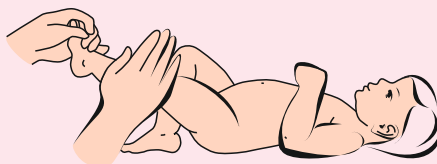
3. массаж живота



4. общий поглаживающий



5. массаж стоп



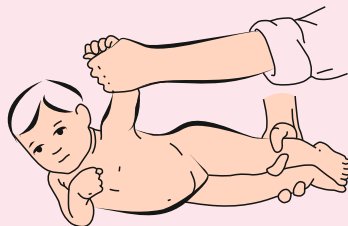
**Комплекс упражнений №2
(с 3 мес.)**

к комплексу №1 добавляются упражнения:

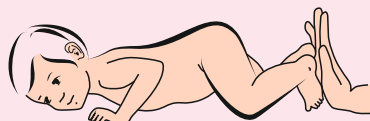
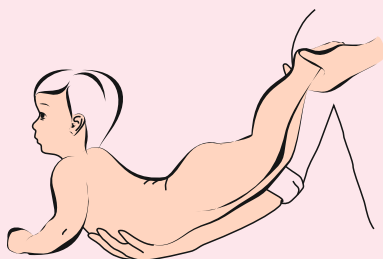
1. отведение рук в стороны и скрещивание их на груди



2. поворот на живот вправо, влево



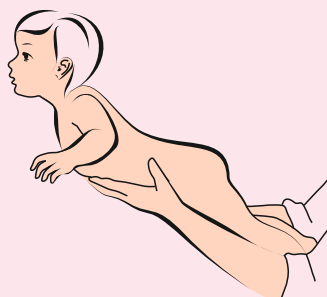
3. имитация положения пловца **4.** стимулирование ползания



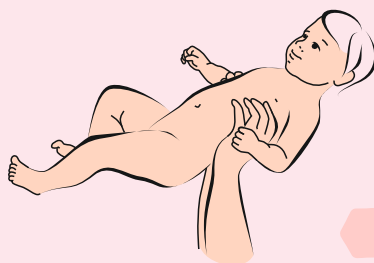
**Комплекс упражнений №3
(с 4 до 6 мес.)**

к комплексу №2 добавляются упражнения:

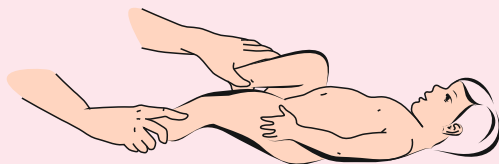
1. «парение» на животе



2. «парение» на спине



3. «скользящие шаги» имитация велосипедных движений



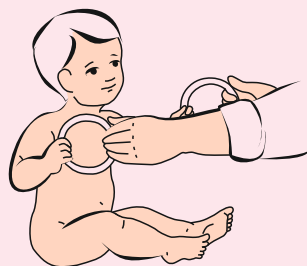
**Комплекс упражнений № 4
(с 7 до 9 мес.)**

к комплексу №3 добавляются упражнения:

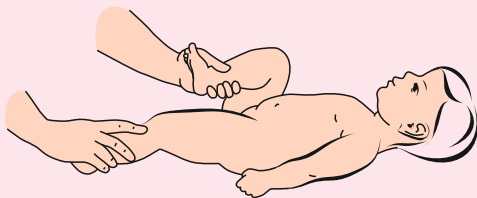
1. охватывающие круговые движения руками



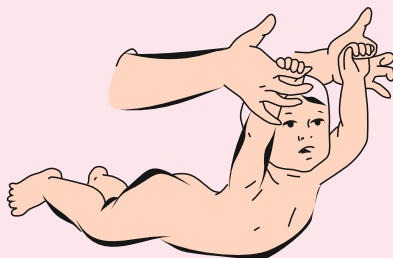
2. сгибание и разгибание рук



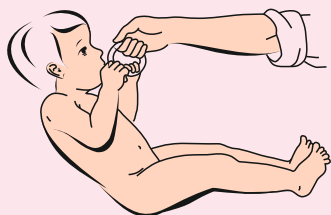
3. сгибание и разгибание ног



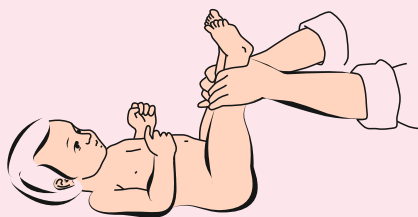
4. поднимание туловища из положения лёжа на животе



5. присаживание, держась за кольца и отведённые руки взрослого



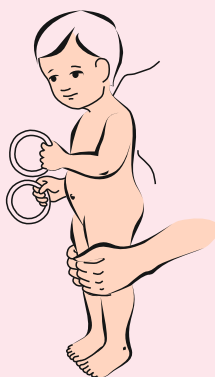
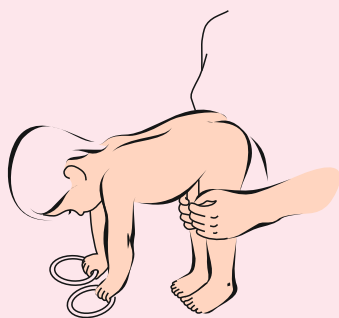
6. поднятие выпрямленных ног



**Комплекс упражнений № 5
(с 10 до 12 мес.)**

к комплексу №4 добавляются упражнения:

1. Наклоны туловища и выпрямление



2. Ходьба за палочку или руку взрослого

Мы растём



Первый год жизни ребёнка необычайно важен для его последующего развития.

Именно в это время активно развиваются важнейшие органы и системы детского организма.

В течение первого года жизни развитие ребёнка идёт очень быстрыми темпами. За год малыш подрастает на 25 - 30 см, а масса тела утраивается.

В приведённой таблице даны примерные нормы увеличения роста и массы тела ребёнка в течение первого года жизни.

Очень важно для оценки индивидуального развития учитывать его рост и массу тела при рождении.

Возраст ребёнка (месяц)	Темпы роста за месяц (см)		Увеличение массы тела (г)	
	за месяц	за истекший период	за месяц	за истёкший период
1	3	3	600	600
2	3	6	800	1400
3	2,5	8,5	800	2200
4	2,5	11	750	2950
5	2	13	700	3650
6	2	15	650	4300
7	2	17	600	4900
8	2	19	550	5450
9	1,5	20,5	500	5950
10	1,5	22	450	6400
11	1,5	23,5	400	6800
12	1,5	25	350	7150

На первом году жизни происходит адаптация младенца к окружающему миру.

Темпы моторного и нервно-психического развития на первом году жизни чрезвычайно высоки и имеют индивидуальные особенности у каждого ребёнка.

Однако существует определённая последовательность обретения малышом новых двигательных и психических навыков, которая помогает родителям и врачу следить за его здоровьем.

Нервно-психическое развитие ребёнка до 1 года

Возраст	Навыки
1 месяц	Движения глаз становятся координированными, ребёнок фиксирует взгляд на ярких предметах и лице взрослого. Резкий звук вызывает вздрагивание и мигание; намечается слуховое сосредоточение. Появляется улыбка в ответ на разговор взрослого, крик приобретает некоторый эмоциональный оттенок. Попытки удержать голову прямо при вертикальном положении тела удаются ребёнку на несколько секунд. Лежа на животе, он пытается приподнимать и удерживать голову. Потягивается. Упирается ножками, поддерживаемый под мышки.
2 месяц	Отчётливо выявляется способность зрительного и слухового сосредоточения: ребёнок следит глазами за двигающимся предметом, поворачивает голову на голос. Рассматривает висящие над ним игрушки (над грудью примерно на расстоянии 50-70 см). Малыш хорошо поднимает голову при лежании на животе, удерживает 1-1,5 минуты голову в вертикальном положении. Поддерживаемый под мышки, стоит, не подгибая ножек. Эмоциональные реакции становятся более разнообразными: малыш улыбается в ответ на улыбку, разговор.
3 месяц	Ребёнок зрительно сосредотачивается и следит за предметом, находясь в вертикальном положении более длительное время — 5-6 минут. Чётко улавливает направление звука, поворачивая голову в сторону последнего.

В ответ на разговор взрослого с ним проявляет радость: улыбкой, оживлёнными движениями рук и ног, звуками (комплекс оживления).

Случайно наталкивается руками на игрушку, низко висящую над его грудью.

Поддерживаемый под мышки, крепко упирается ногами, согнутыми в тазобедренном суставе, в твёрдую поверхность.

Лёжа на животе, малыш приподнимает туловище, опираясь на локти и предплечья.

Тянет предметы в рот, ощупывает пелёнку, тянется к игрушкам и т.д.

Ребёнок узнаёт мать.

Смеётся в хорошем настроении и криком выражает неудовольствие, если его оставляют одного или укладывают в кроватку, когда он не хочет спать.

Музыкальные звуки вызывают у малыша положительные эмоции.

4 месяц

Лёжа на животе, ребёнок хорошо следит за движущимся предметом, ощупывает материнскую грудь, реагирует своим поведением на незнакомое лицо.

Во время кормления придерживает руками бутылочку или грудь матери.

Во время бодрствования часто улыбается, издаёт громкие звуки, много двигается (комплекс оживления). Громко смеётся, когда с ним играют.

Движения становятся более дифференцированными и более свободными: приподнимаясь на руках, малыш опирается только на ладони; поворачивается со спины на живот.

Рассматривает, ощупывает и захватывает висящие над его грудью игрушки.

Появляются певучие и гортанные звуки, гуление.

5 месяц

Ребёнок отлично знает мать, по-разному реагирует на знакомые и чужие лица, уверенно хватает предметы и тянет их в рот.

	Различает тон, с которым к нему обращаются. Во время бодрствования подолгу певуче гулит. Взятый под мышки, ребёнок стоит прямо, не подгибая ножек. В каждой руке удерживает по одному предмету не менее 20-30 секунд.
6 месяц	Ребёнок переворачивается с живота на спину, попытка сидеть, поднимается на ножки при подтягивании его за руки; поддерживаемый за грудь, делает первые попытки переступить. Хватает предметы одной рукой, размахивает погремушкой, поднимает выпавшую из рук игрушку. Эмоциональные проявления более разнообразны. Первые попытки произносить слоги — «ба», «ма» и т.д. Хорошо ест с ложки, снимая пищу губами.
7 месяц	Ребёнок тянется к своему отражению в зеркале. Сам поднимает и тянет в рот бутылочку, выпавшую при кормлении. Поднимается на четвереньки, начинает ползать, самостоятельно сидит; встаёт на колени, цепляясь руками за сетку манежа; поддерживаемый под мышки, хорошо переступает. Малыш перекладывает предмет из руки в руку, постукивает игрушкой об игрушку. Появляются повторения слогов — «ба-ба-ба», «ма-ма-ма» и т.д. На вопрос «где?» ищет и находит взглядом предмет (неоднократно называемый и постоянно находящийся в определённом месте).
8 месяц	Ребёнок интересуется своим отражением в зеркале, улыбается ему, ищет взглядом нужный предмет, выражает мимикой удивление и интерес при виде новых предметов. Самостоятельно садится и из сидячего положения ложится; встает, цепляясь за барьер. Стоит, придерживаемый за одну ручку; поддер-

живаемый за обе руки и, цепляясь за спинку кровати, делает попытки ходить.

По просьбе взрослого выполняет разученные с ним движения («ладушки», «до свидания», «дай ручки» и т.д.).

Во время бодрствования долго занимается с игрушками.

Ест сухарик, который сам держит в руке; пьет из чашки, которую держит взрослый.

9 месяц

Малыш делает попытки стоять без опоры и переходить от одного предмета мебели к другому, слегка придерживаясь за них руками.

Ходит, поддерживаемый за обе руки; садится из вертикального положения; встаёт на колени.

Достаёт кубики из коробки; следит за падением бросаемых предметов.

Подражает взрослому — повторяет за ним слоги.

На вопрос «где?» отыскивает несколько знакомых предметов, независимо от их местоположения.

Знает своё имя — оборачивается на зов.

С предметами обращается по-разному в зависимости от их свойств: катает шар, вынимает один предмет из другого, сжимает и разжимает резиновую игрушку.

Хорошо пьёт из чашки, которую держит взрослый, и сам слегка придерживает её руками.

10 месяц

Ребёнок стоит и поднимается без опоры; хорошо ходит вдоль опоры и делает попытки ходить за одну ручку; подражает движениям взрослых; открывает и закрывает дверцы; берёт мелкие предметы двумя пальцами; не отдаёт отбираемую у него игрушку и т.д.

Малыш называет отдельными, но всегда одними и теми же слогами различные предметы, например, собаку — «ав», корову — «му» и т.д.; произносит наиболее легкие слова — «мама», «баба»; выполняет простые требования; понимает запрещение.

	<i>Входит на лесенку (3-4 ступеньки) держась за перила.</i>
11 месяц	<i>Употребляет первые слова-обозначения («ав-ав», «кис-кис», «дай»).</i> <i>По предложению взрослого выполняет разученные действия с сюжетными игрушками (покачай лялю, покажи у кисы глазки).</i> <i>Овладевает новыми действиями с предметами: накладывает один кубик на другой, разбирает и собирает пирамидку.</i> <i>Стоит самостоятельно. Пытается снять носок; приседает без опоры; нагибается при поднимании предмета без приседания; хорошо ходит за руку.</i>
12 месяц	<i>Легко подражает новым слогам, употребляет около 10 слов.</i> <i>Увеличивает запас понимаемых слов, понимает по слову (без жеста) названия нескольких предметов, разученных действий и знает имена нескольких взрослых и детей (где мама? где Таня? как ляля пляшет? покорми кису и т.д.).</i> <i>Указывает части тела, выполняет большое количество требований.</i> <i>Самостоятельно ходит (встает, идет, садится — все самостоятельно и не от предмета к предмету).</i> <i>Пьет из чашки, сам держит её.</i>

Каждый малыш индивидуален, и темпы развития у всех детей тоже очень разные.

Какие-то навыки могут опережать приведённые в таблице нормы развития, а другие, наоборот, отставать.

Тем не менее, отставание развития ребёнка на большой срок или сразу по многим параметрам должно служить сигналом к тому, что его развитию следует уделить повышенное внимание.

Прогулки



Для чего нужны ежедневные прогулки?

Малышу (да и маме тоже) необходим свежий воздух – после прогулок повышается аппетит, улучшается кровообращение, становится более спокойным и глубоким сон, к тому же, перепады температур способствуют закаливанию. Солнечный свет необходим для выработки витамина D, который препятствует развитию у ребёнка рахита.

Как и сколько гулять с малышом?

Если ребёнок родился здоровый и от врача вы не получили никаких дополнительных указаний, то начинать гулять с новорождённым можно начиная с 7-10 дня жизни малыша.

Время дня и длительность прогулки зависит от температуры воздуха, а также насколько высока влажность воздуха и сила ветра.

Итак, на первую прогулку ребёнка можно вынести уже на второй неделе его жизни, если позволяют погода и самочувствие мамы.

Конечно, это касается тёплого времени года.

Если малыш родился зимой, педиатры рекомендуют подождать несколько дней. При морозе ниже 10-12 градусов, первые прогулки с новорождённым лучше вообще отложить на некоторое время, начав, например, с непродолжительного сна на застеклённом балконе.

В первые месяцы жизни балкон или даже хорошо проветренная комната вполне заменяют прогулку по городским улицам.

Главным условием должна быть полная безопасность младенца: в первую очередь, родители должны быть абсолютно уверены, что в коляску не попадут посторонние предметы с крыши, с улицы или с верхних этажей.

Чтобы не пропустить момент, когда ребёнок проснулся, можно пользоваться радионяней.

Начинать прогулки на свежем воздухе нужно с четверти часа, добавляя по 5–10 минут ежедневно.

Постепенно доводят ежедневную продолжительность прогулок зимой до 2–3 часов, летом до 6 часов, – в зависимости от погоды, возможностей и желания мамы, делая несколько выходов на улицу за день.

Планировать прогулку лучше всего сразу после кормления, тогда малыш будет вести себя намного спокойней, а если на улице еще и холодно, это поможет ему быстрее адаптироваться к холоду.

Естественно, не гуляют с новорождённым, если он болен.

Как правильно одевать новорождённого на прогулку?

Поскольку способность к терморегуляции формируется у ребёнка постепенно, необходимо правильно одевать ребёнка – чтобы не допустить как переохлаждения, так и перегрева.

Прежде чем планировать прогулку, посмотрите на градусник за окном. Это поможет вам понять, как одевать

малыша.

Если мама одна дома с ребёнком, то сначала она одевается сама, затем – одевает малыша, иначе ребёнок вспотеет до выхода на улицу и может простудиться.

Очень важно помнить, что перегрев для малыша может быть даже опаснее, чем переохлаждение, поэтому излишне кутать ребёнка нельзя.

Одевая ребёнка на прогулку, можно опираться на правило **«плюс один»** – то есть, одежды новорождённому нужно на один слой больше, чем взрослому. Однако крайне важно следить, чтобы у ребёнка не мёрзла голова, ручки и ножки.

Туго укутывать ребёнка на прогулку не стоит – он должен иметь возможность двигаться, к тому же плотно спеленатый младенец может быстрее замёрзнуть. Лицо ребёнка во время прогулки остаётся открытым.

Чтобы определить, комфортно ли малышу, нужно обратить внимание на цвет его лица: если покраснелся – скорее всего, ему жарко, если он бледнее обычного – холодно.

Прогулки новорождённого должны быть не только полезны, но и приятны для тех, кто с ним гуляет.

Ребёнок растёт, и часы сна сокращаются, гуляние уже не способ уложить кроху спать на свежем воздухе, а возможность рассказать ему об этом удивительном мире.



Прорезывание зубов



Когда ждать первый зуб?

Многие родители ждут первых зубов, когда малыш начинает пускать слюни и засовывать пальчики в рот. Это происходит в возрасте трёх-четырёх месяцев.

Однако такое поведение – нормальный этап в развитии ребёнка, который начал знакомится с собственными руками, но ещё не научился нормально сглатывать слюну.

У большинства детей прорезывание зубов начинается в возрасте от четырёх до семи месяцев.

Симптомы прорезывания зубов

Зубы могут прорезываться безболезненно, но чаще в этот период отмечается резкое усиление слюнотечения, ребёнок кусается, тянет в рот все подручные предметы и пытается их жевать.

Необходимо иметь всегда под рукой чистую салфетку или платок, чтобы вытирать малышу подбородок. Можно дать ребёнку в руку специальное зубное кольцо, которое лучше повесить на ленточке ему на грудь.

В этот период дети становятся беспокойными, плохо спят, капризничают, у некоторых может повыситься температура, появиться насморк, расстройство стула.

Ухудшение самочувствия в этот период обусловлено снижением общей сопротивляемости организма, что приводит к повышению риска возникновения респираторно-вирусных и кишечных инфекций.

Прорезывание зубов может стать причиной повышения температуры. В тот день, когда зуб прорывает десну, может наблюдаться даже незначительная лихорадка.

Если температура поднимается выше 38 градусов, длится несколько дней и сопровождается вялостью, насморком, сыпью или диареей, малыш постоянно плачет и держится за ушки или голову, вам надо срочно обратиться к врачу. Возможно, прорезывание зуба совпало с болезнью малыша.

Все эти симптомы возникают обычно за три - четыре дня до появления зуба и проходят через день - два после его прорезывания.

Как правило, после появления одного - двух зубов организм малыша «берёт паузу», и зубы не режутся в течение нескольких недель или месяцев.

Обезболивающими гелями и сиропами злоупотреблять нельзя. Кроме того, не забывайте, что они должны быть назначены педиатром!

Идём к доктору



Что нужно знать о профилактических осмотрах ребёнка до года в условиях поликлиники

Врач наблюдает, как ваш малыш развивается физически и психически, какие навыки он приобретает, даёт советы по питанию, массажу, гимнастике и упражнениям, при необходимости назначает исследования и своевременное лечение.

В определённые возрастные периоды малыша кроме педиатра, осматривают дополнительно другие специалисты, и проводятся лабораторные и функциональные исследования.

Вы должны придерживаться графика медицинских осмотров, поскольку он составлен так, чтобы своевременно выявить заболевания у малыша.

Перечень специалистов и исследований при проведении медицинских осмотров до года

Возрастные периоды	Осмотры врачами-специалистами, лабораторные и функциональные исследования
Новорождённый	До месяца педиатр посетит малыша на дому 4 раза. Неонатальный скрининг – исследование крови новорождённого ребёнка на наличие наследственных болезней обмена веществ. Аудиологический скрининг проверяет звуковую проходимость слухового аппарата.
1 месяц	Педиатр, невролог, хирург, офтальмолог. УЗИ тазобедренных суставов, органов брюшной полости, сердца, головного мозга (нейросонография).
2 месяца	Педиатр.
3 месяца	Педиатр, невролог, травматолог-ортопед. Общий анализ крови и мочи.
4 месяца	Педиатр.
5 месяцев	Педиатр.
6 месяцев	Педиатр, невролог, хирург. Общий анализ крови и мочи.
7 месяцев	Педиатр.
8 месяцев	Педиатр.
9 месяцев	Педиатр. Общий анализ крови и мочи.
10 месяцев	Педиатр.
11 месяцев	Педиатр.
12 месяцев	Педиатр, невролог, хирург, стоматолог, офтальмолог, отоларинголог, детский психиатр. Общий анализ крови и мочи, определение уровня глюкозы в крови, ЭКГ.

Мы прививок не боимся!



Самый эффективный метод предупреждения инфекционных заболеваний – вакцинация.

Вакцинация детей в России осуществляется по определённому графику, который называют календарём прививок.

Наш национальный прививочный календарь утверждён Приказом МЗ РФ от 21.03.2014 №125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям» и используется на всей территории страны.

Не пренебрегайте прививками, если хотите защитить малыша от распространённых инфекционных заболеваний.

Противопоказаниями к проведению профилактических прививок для всех вакцин являются:

- тяжёлая реакция или осложнение на предыдущее введение вакцины;
- первичное иммунодефицитное состояние, иммуносупрессия, злокачественные заболевания (только для живых вакцин);
- для вакцинации БЦЖ (против туберкулёза) – вес ребёнка при рождении менее 2000 г;
- для вакцинации АКДС (корь, дифтерия, столбняк) – прогрессирующие заболевания нервной системы, судороги в анамнезе;
- для применения живых вакцин против кори, паротита и краснухи – тяжёлые формы аллергических реакций на аминогликозиды (группа антибиотиков) и белки куриного яйца;
- вакцины против гепатита В – аллергическая реакция на пекарские дрожжи.

Острые инфекционные заболевания и обострение хронических являются временными противопоказаниями для проведения прививок. Плановые прививки могут проводиться через 2 – 4 недели после выздоровления, в периоде ремиссии.

Такие состояния, как перинатальное поражение центральной нервной системы, астма, экзема, анемия, врождённые пороки развития, увеличение тени вилочковой железы, период реконвалесценции после перенесённого сепсиса, пневмонии, гемолитической желтухи, сами по себе не являются противопоказаниями к проведению вакцинации, а лишь к её отсрочке.

Ваш педиатр, знающий малыша, решает вопрос о сроках проведения прививок, а также о необходимости подготовки к вакцинации.

Национальный календарь профилактических прививок для детей до года

Категория и возраст граждан, подлежащих обязательной вакцинации	Наименование профилактической прививки
<i>Новорождённые в первые 24 часа жизни</i>	<i>1 вакцинация против вирусного гепатита В</i>
<i>Новорождённые на 3-7 день жизни</i>	<i>вакцинация против туберкулёза</i>
<i>Дети 1 месяца</i>	<i>2 вакцинация против вирусного гепатита В</i>
<i>Дети 2 месяца</i>	<i>3 вакцинация против вирусного гепатита В (группа риска); 1 вакцинация против пневмококковой инфекции</i>
<i>Дети 3 месяца</i>	<i>1 вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка; 1 вакцинация против полиомиелита; 1 вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска)</i>
<i>Дети 4,5 месяцев</i>	<i>2 вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка; 2 вакцинация против гемофильной инфекции (группы риска); 2 вакцинация против полиомиелита; 2 вакцинация против пневмококковой инфекции</i>

<i>Дети 6 месяцев</i>	<i>3 вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка; 3 вакцинация против вирусного гепатита В; 3 вакцинация против полиомиелита; 3 вакцинация против гемофильной инфекции (группа риска)</i>
<i>Дети 12 месяцев</i>	<i>Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита; 4 вакцинация против вирусного гепатита В (группы риска)</i>

*Приложение №1
к Приказу МЗ РФ от 21.03.2014 № 125н*



Профилактика детского травматизма

Уважаемые родители!

Соблюдение простых правил поможет сохранить жизнь и здоровье вашего ребёнка.

Маленькому человеку не ведомо чувство опасности, оно приходит с возрастом и опытом. Чем младше ребёнок, тем больше ему хочется все попробовать «на язык». Его привлекает все новое, яркое, цветное. Как только ребёнок встаёт на ножки, возникает желание достать, дотянуться до новых предметов, которые могут быть расположены выше уровня его роста. Малыш – это чрезвычайно любопытный исследователь, не знакомый с чувством страха и опасности!

В обычной квартире таится множество небезопасных для ребёнка предметов и ситуаций. Это бытовая химия, медикаменты, режущие и колющие предметы (ножницы, пилочки, ножи и т.д.), обжигающие жидкости (щелочи, кислоты), мелкие детали, особенно детских игрушек и конструкторов, горячий чайник, стаканы с горячим чаем, кипятком.

Помните!

- Храните опасные предметы (бытовая химия, обжигающие жидкости, колющие, режущие предметы) в недоступном для ребёнка месте!
- Особое внимание к имеющимся в доме медикаментам! Как правило, лекарства упакованы в яркие бутылочки, коробки, таблетки имеют цветную оболочку, привлекающую внимание ребёнка. А ребёнок не понимает, что за яркой оболочкой таится опасный для жизни яд.
- Уберите со стола скатерть, потому что часто дети стягивают скатерть и все, что на ней находится, на себя: стаканы с горячим чаем, посуду и т. д.

- Уберите всё, до чего он может дотянуться, не важно, сидит ли он в детском стуле или находится на руках у взрослого. Вы не успеете и «глазом моргнуть», как малыш опрокинет на себя тарелку с горячим супом.
- Не подпускайте ребёнка к кухонной плите!
- Обратите внимание, чтобы все поверхности, на которые установлены крупные бытовые приборы (телевизоры, СВЧ-печи, минихолодильники, оргтехника) были устойчивыми или надёжно фиксированы к стене.

Дети должны постоянно находиться под присмотром родителей!

Помните, если вы не видите и не слышите ребёнка, если малыш притих, значит, он чем-то заинтересовался.

Обязательно посмотрите, чем, ведь это может быть ваша косметичка с маникюрными ножницами, коробка с медикаментами и т. д.





*Рецензент – заведующая кафедрой педиатрии
Ханты-Мансийской государственной
медицинской академии, к.м.н., Гирина Асия Ахмедовна.*

*БУ «Центр медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, 34
Тел.: +7 (3467) 318-466
www.cmphmao.ru
2017год*

