

Татьяна Антулаева

Книга
о счастливом
материнстве



Я
мама
первый
год



Питание мамы и малыша

Уход за ребенком



Укрепление детского здоровья

Игры для развития малыша



Психология материнства



Татьяна Гавриловна Аптулаева Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18393518

Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве: Эксмо; Москва;

2015

ISBN 978-5-699-56271-8

Аннотация

Книга Татьяны Аптулаевой «Я мама первый год» – больше, чем обычная энциклопедия советов. Она, как и ее первая книга-бестселлер «Я скоро стану мамой!», отличается от многих других. Каждая мама маленького малыша найдет в ней то, чего не хватает именно ей, чтобы получать удовольствие от своей новой роли. Вы научитесь лучше понимать и чувствовать ребенка, его потребности и желания; легче успокаивать его, когда он плачет; играть с ним и вовремя замечать первые недомогания; сумеете наладить отношения с врачами, примете решение, делать или не делать прививки. Также вы поймете, что ухаживать за собой: высыпаться, поддерживать физическую форму и хорошо выглядеть – все это возможно.

Благодаря книге, а точнее, доброжелательному отношению и заботливой поддержке Татьяны Аптулаевой вы с большей

легкостью и с меньшей тревогой войдете в новый для себя мир – мир материнства.

Книга также выходила под названием «Как быть счастливой мамой довольного малыша от 0 до 1 года»

Содержание

Предисловие издателя	8
Вступление автора	13
Раздел 1. Малыш от рождения до года	18
Часть 1. Развитие ребенка от рождения до года	18
Первый период вместе	20
Вес ребенка	21
Признаки адаптации малыша и уход за ним	26
Потребности малыша в первое время	45
Ваши первые семь дней	47
Первый месяц	72
Что важно для мамы в этот период?	73
Гигиенический уход за ребенком	90
Самочувствие ребенка	98
Каждому малышу нужны прогулки	105
Сон и биоритмы	108
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	111
Врожденные рефлексы новорожденных	115
Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие	128
Психологические вопросы общения с ребенком	133

Развиваем и играем с малышом	136
Второй месяц	149
Физическое развитие ребенка	149
Уход за ребенком	152
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	168
Психическое и эмоциональное развитие ребенка	172
Развиваем и играем с малышом	183
Третий месяц	197
Физическое и моторное развитие вашего ребенка	197
Уход за ребенком	201
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	205
Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром	216
Развиваем и играем с малышом	222
Четвертый месяц	231
Физическое и моторное развитие ребенка	233
Уход за ребенком	236
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	244
Психоэмоциональное развитие ребенка	247
Развиваем и играем с малышом	249
Пятый месяц	263
Физическое и моторное развитие ребенка	263

Уход за ребенком	266
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	278
Психоэмоциональное развитие	278
Развиваем и играем с малышом	282
Шестой месяц	298
Физическое развитие ребенка	298
Уход за ребенком	310
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	314
Психоэмоциональное развитие	317
Седьмой месяц	332
Физическое развитие ребенка	332
Уход за ребенком	336
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	343
Психоэмоциональное развитие	343
Развиваем и играем с малышом	347
Восьмой месяц	358
Физическое развитие ребенка	358
Уход за ребенком	362
Здоровье ребенка и медицинский осмотр	367
Психоэмоциональное развитие	368
Развиваем и играем с малышом	374
Конец ознакомительного фрагмента.	378

Татьяна Аптулаева

Я мама первый год. Книга о счастливом материнстве

© Аптулаева Т. Г., текст, 2012

© Кузнецова Н. А., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

Предисловие издателя

Перед вами вторая книга автора, посвященная одному из самых сложных периодов в жизни женщины – первому году материнства. В это время маму волнует даже больше вопросов, чем в период беременности. Ведь теперь малыш начал жить самостоятельной жизнью. Женщина сталкивается с самыми противоречивыми чувствами и мыслями и часто пребывает в растерянности: со всех сторон поступает самая разная информация и рекомендации, которые зачастую могут противоречить друг другу. И это еще больше усложняет жизнь молодой мамы. Поэтому задача книги состоит в том, чтобы облегчить, насколько это возможно, жизнь мамы в этот первый самый сложный год.

Автором проделана огромнейшая работа. В ней учтены все базовые и самые распространенные вопросы, которые волнуют большинство мам. **Автор постарался разъяснить многие вопросы, которые вызывают противоречия и среди специалистов, в частности педиатров,** с которыми мама начинает общаться в этот период. Например, допаивать или не допаивать водичкой, сон вместе с ребенком или по отдельности, свободное вскармливание по требованию или строгий режим с четкой периодичностью и т. д. Благодаря этой книге многие подобные вопросы мама сможет решать индивидуально.

В этой книге нет категоричных позиций. Автор учел точки зрения и рекомендации не одного специалиста, он объяснил, почему по некоторым вопросам доктора придерживаются таких противоположных мнений. Благодаря этому мамы имеют возможность выбора: как поступать в той или иной ситуации, чтобы принять решение, которое наиболее удобно и лучше всего подходит именно для вашего ребенка. Что позволяет более спокойно воспринимать многие ситуации и уменьшить материнские тревоги.

Вся информация выверена несколькими научными рецензентами – специалистами в своей области: педиатрами, психологами, детским массажистом, специалистом по развитию ребенка и акушером-гинекологом.

Книга целенаправленно разделена на два больших раздела. Первый раздел полностью посвящен жизни ребенка от рождения до года. Второй раздел – самой женщине в этот период.

В первой главе большой части «Ребенок от рождения до года» мама ознакомится с тем, как должен развиваться ребенок в течение первых двенадцати месяцев.

Вторая глава подробно описывает наиболее насущный для всех вопрос вскармливания ребенка. Здесь автор дает ответы на многие спорные вопросы о графике кормления и сна, введения прикормов и их видах и многие другие. Из этой главы мама научится правильной технике сцеживания и кормления грудью.

Третья глава посвящена другому важному вопросу – укреплению физического здоровья малыша. Для мамы эта глава будет хорошим подспорьем в том, чтобы научиться общаться со своим ребенком, чувствовать его настроение, понимать, что он хочет. Здесь мама найдет множество рекомендаций: как делать массаж, гимнастику, а при желании даже заниматься ранним плаванием и закаливанием.

Четвертая глава рассматривает сложные вопросы взаимоотношений с самым главным врачом ребенка – педиатром. Немаловажное значение при этом автор уделяет некоторым особенностям, характерным именно для российских реалий, о которых важно знать каждой маме. Среди них возможность выбора педиатра и налаживания эффективного контакта с ним.

В этой же главе автор знакомит мам с национальным календарем прививок, его графиком и подробно описывает каждую прививку со всеми особенностями.

Один из самых важных вопросов главы: какие действия необходимо предпринимать родителям для того, чтобы максимально снизить риски поствакцинальных осложнений, от которых страдают дети, – а именно этот вопрос волнует большинство мам.

Кроме того, автор обращает внимание на то, как готовить ребенка к прививкам, какие мероприятия нужно проводить родителям на каждом этапе вакцинации, когда следует обращаться к иммунологу, в каких случаях лучше делать выбор

между отечественными и импортными вакцинами, и когда их лучше покупать самостоятельно, как контролировать процедуру, чтобы она была проведена профессионально и грамотно.

Последняя пятая глава в книге посвящена самым распространенным детским заболеваниям, с которыми могут встретиться родители в первый год жизни ребенка. Эта информация позволит научиться распознавать симптомы тех или иных болезней, а также познакомит с правилами и грамотными действиями родителей во время болезни ребенка.

Вторая большая часть книги посвящена самой женщине, тем вопросам и проблемам, которые появляются у нее в этот период. По сути это еще одна книга, но необходимость столь подробного и внимательного отношения к теме самой женщины объясняется тем, что именно от состояния мамы, ее здоровья, физического и психологического, во многом зависит и состояние ребенка, а также жизнь всей семьи.

Если женщина чувствует себя плохо, болеет, сильно устает, то она не способна полноценно и в полной мере ухаживать за малышом. Конечно, большая часть времени посвящается малышу, и мамы часто совершают самые настоящие героические поступки по уходу за ним, но помнить о себе тоже важно. По этой причине **маме нужно научиться по мере возможностей бережно относиться к себе**. Ведь, чтобы материнство приносило радость, многое зависит от отноше-

ния к себе самой женщины.

Первая глава второго раздела посвящена восстановлению организма после родов, мама ознакомится с рекомендациями, что необходимо сделать с приступами депрессии и плохим настроением, как вернуть фигуру, учитывая график питания, режим жизни, а также используя комплекс гимнастических упражнений.

Также женщине будут полезны рекомендации по взаимодействию с родственниками и друзьями, отношения с которыми заметно меняются в этот период. Мама узнает, что она могла бы сделать для того, чтобы не чувствовать себя выброшенной из жизни и в то же время хорошо себя ощущать в роли матери, не испытывая чувства вины перед ребенком. Жизнь продолжается, поэтому очень важно соединить эти разные сферы жизни так, чтобы ощущать себя полноценно и гармонично, быть живой женщиной, которая получает от жизни радость и удовольствие. Ведь, как уже было сказано, **от состояния мамы, ее настроения и восприятия окружающей действительности зависит то, как будет развиваться ее ребенок.** Именно через маму у него формируются эмоции и способы взаимодействия с миром на всю последующую жизнь. Иначе говоря, вся книга посвящена единственному важному вопросу: научиться быть счастливой мамой счастливого малыша!

Вступление автора

Ну вот, теперь вы стали мамой! И я хочу пожелать вам в этот первый год совместной жизни с малышом испытать много хороших, нежных и счастливых минут. Пусть их будет как можно больше, ведь материнство – это не только большое счастье, но и большой труд. Во время беременности вы могли много раз представлять, какой вы будете мамой, как станете жить с ребенком. Но будьте готовы к тому, что сейчас и в течение первого года очень многое будет удивлять вас, казаться странным или непонятным... А может быть, вы забудете все свои предположения и просто погрузитесь в материнство. И это будет самый правильный шаг.

Скорее всего, за этот год вы испытаете всю гамму чувств, на которые вы только способны, от большой радости до грусти, печали и даже раздражения, что тоже будет для вас неожиданным. Но это самый естественный и важный процесс – переживать все, что вы чувствуете. Все, что вы будете делать, пойдет на пользу.

Только в процессе ухода за малышом вы осознаете и почувствуете себя мамой. Каждый день и месяц будет расти и развиваться не только ваш ребенок, но и вы сами. На этом большом пути, где будут удачи и промахи, важно принимать все, что с вами происходит, любой опыт, включая самые несуразные ошибки, потому что каждая из них все-

гда приближает вас еще на один шаг к материнскому опыту и мудрости.

Это совсем не страшно, что сейчас вы еще многого не знаете и не умеете. Знайте главное: каждая женщина – мама, и на самом деле вы очень многое можете, умеете, у вас много сил, энергии, а главное – любви. Будьте готовы ко всему, к любому опыту и встречайте его с открытыми глазами и сердцем.

Этот первый год – самый волнующий, тревожный и так много возникает вопросов. Но когда малышу исполнится год, и вы даже не заметите, как он пролетит, то обнаружите, как многому вы уже научились и как изменились сами: стали более взрослой, мудрой и еще более любящей.

А пока начинается этот полный волнений и тревог год, я хочу поддержать вас несколькими советами.

Позвольте себе сейчас спокойно и не торопясь прийти в себя после родов. Может быть, вы почувствуете, что для этого вам нужно как можно меньше общаться с внешним миром и полностью сосредоточиться на малыше. Самое важное, в первые месяцы никуда не торопиться, не предъявлять к себе завышенных требований. Ведь быть мамой – это тоже навык, и, как любой навык, он требует времени для освоения. А когда вы придете в себя, начинайте больше общаться с другими людьми, которые для вас дороги, интересны и близки, чтобы чувствовать себя в контакте с окружающим миром.

Не стесняясь, смело обращайтесь за поддержкой к своим близким, мужу, родственникам и друзьям. В это время вам очень нужна любая помощь, и в простых бытовых делах, таких как стирка или купание малыша, и эмоциональных переживаниях и тревогах, когда иногда нам очень хочется пожаловаться на усталость или нам нужно, чтобы нас просто молча обняли с любовью и нежностью. В трудные минуты, которые всегда бывают у мам в первый год, не замыкайтесь в себе, не оставайтесь наедине со своими мыслями и тревогами.

Наладьте хорошие отношения со своим педиатром – это самый главный специалист для вашего малыша, который будет помогать вам в течение этого года. Будьте активной и любознательной в общении с доктором. Чаще задавайте вопросы и поддерживайте с ним постоянный контакт – каждый ребенок индивидуален, и ему нужен персональный личный подход, который вы сможете при желании организовать. И обязательно примите на себя родительскую ответственность в своих совместных с доктором решениях.

Поддерживайте мужа. Помните, что мужчина начинает себя чувствовать отцом чуть позже, чем женщина себя – матерью. Именно поэтому мужчины часто теряются в этот период, они не рожали и не могут почувствовать точно, что происходит с вами и как общаться с ребенком. Часто им нужна ваша помощь и забота. И это тоже нормальный процесс. Помните, что он – не только муж и кормилец,

но и мужчина, которому по-прежнему важны ваша любовь, ласка и нежность. Мужчина, которого любят, способен многое делать для своей женщины.

Знайте, что каждая женщина – всегда мама, даже если у нее пока еще нет детей или их у нее уже шестеро. Материнская интуиция – это то, что существует реально. Откройте свое сердце и слушайте его, оно многое будет подсказывать вам, и это будут самые верные и точные решения.

И наконец, я хочу открыть вам еще один важный секрет счастливого материнства. **Если вы хотите, чтобы ваш ребенок рос счастливым, уделяйте время себе как женщине и личности.** Осознанная забота о себе – это забота о малыше, который пришел в этот мир с надеждой, что его ждет наполненная радостями жизнь, и это чувство счастья может передать ему только мама. От вас, вашего здоровья, самочувствия, настроения, от того, насколько вы сможете позволить себе быть естественной и удовлетворять свои потребности так же, как и потребности малыша, зависит, как будет развиваться ребенок. Только у счастливых мам растут счастливые дети!

А я надеюсь, что книга поможет вам понять и получить ответы на многие-многие вопросы. И я также надеюсь, что, как и первая книга, она станет для вас доброй помощницей в том, чтобы, несмотря на все трудности этого периода, почувствовать себя счастливой мамой и растить своего малыша с такой любовью и нежностью, на которую вы только спо-

СОБНЫ.

Ваш автор, Татьяна Аптулаева

*www.aptulaeva.ru – авторский сайт про материнство
и не только*

Раздел 1. Малыш от рождения до года



Часть 1. Развитие ребенка от рождения до года

Я была счастлива от мысли, что все позади.

В первые минуты я даже не осознавала, что у меня родилось мое самое прекрасное чудо... Рядом стояли муж и доктор, который хвалил меня, говорил, какая я умница, как хорошо справилась, и меня от его слов распирала гордость. Потом я сказала: «Какое счастье, что все закончилось!» – а они вдвоем рассмеялись и сказали: «Все только начинается!»

Это одно из самых удивительных ощущений у женщины – вам только что казалось, что «все наконец закончилось», и ждали вы этого последние месяцы беременности. Но вдруг оказывается, что все только начинается. И вам никто не даст даже нескольких дней перерыва на то, чтобы «отдохнуть» от беременности. Теперь мысль, что отпуском были скорее последние девять месяцев, предстает как нечто очевидное и при этом нередко весьма неожиданное.

Становиться мамой нужно прямо сейчас. Ведь малыш ждать не будет, когда вы подготовитесь к этой роли морально и физически.

Действительно, молодые мамы часто теряются в первые дни после рождения ребенка. Даже те, кто посещал специальные курсы во время беременности, с трудом вспоминают полученные знания в тот момент, когда их нужно применять уже на практике. Это совершенно естественно для молодых мам, которые, ожидая малыша и еще не имея никакого опыта по уходу за ним, настолько погружаются в свои внутренние переживания «здесь и сейчас», что представить не столь

отдаленное будущее им даже не приходит в голову.

Подобная сосредоточенность на настоящем моменте – совершенно обычное явление для большинства будущих мам. Как и некоторое «забывание» того, что было не раз прочитано и услышано когда-то на специальных материнских курсах. Но не волнуйтесь. Все ваши знания активизируются с началом практики.

Первый период вместе

Обращали ли вы внимание на то, что некоторые народные приметы и традиции совершенно точно согласуются с медицинскими рекомендациями и имеют под собой вполне научные психологические обоснования?

Первый год жизни ребенка специалисты разделяют на два периода: первый – адаптационный, который длится с момента рождения до месяца-полутора, а второй – грудничковый, длящийся до конца первого года жизни.

В традициях разных народов адаптация новорожденного также равна периоду от тридцати до сорока дней, во время которых «нельзя показывать ребенка другим людям». Во многом эта установка связана с суеверными представлениями о негативных последствиях, которые могут возникнуть в результате общения с посторонними людьми.

На первом году жизни ребенка медики традиционно выделяют два периода: первый – новорожденность,

который длится до конца первого месяца, второй – грудничковый, который продолжается до конца первого года жизни. При этом нужно знать, что все процессы физиологического приспособления ребенка к новой среде обычно завершаются в течение первых двух недель.

Но с медицинской и гигиенической точки зрения эта рекомендация действительно имеет свои обоснования. И направлена она в первую очередь на то, чтобы главные участники родов – мама и малыш – смогли адаптироваться к новым условиям максимально комфортно и спокойно привыкнуть друг к другу. Отсюда следует: самая важная задача, которая стоит перед родителями и ближайшими родственниками в начальный период жизни ребенка, – это создание максимально спокойной и благоприятной домашней атмосферы.

Новоявленную маму волнует абсолютно все, что касается ее малыша, поэтому давайте пройдемся по всем вопросам.

Вес ребенка

Когда рождается ребенок, женщине сначала сообщают его пол, а потом – вес. И все родственники, которые звонят маме по телефону, в первую очередь интересуются именно этими параметрами нового члена семьи. Это не случайно, потому что изначальный вес – первый важный показатель физического состояния ребенка. Это своего рода точка отсчета его развития.

Учтите, что все новорожденные бывают очень разными. Обычный вес, который считается нормальным, колеблется в пределах 3,2–3,8 кг. При этом мальчики, как правило, тяжелее девочек граммов на сто, а первенцы обычно весят меньше, чем следующие дети.

Если ребенок родился с нормальным весом, ему достаточно прибавлять 20–30 г. ежедневно – это средняя цифра, поскольку каждый малыш развивается исходя из своих особенностей.

Но не переживайте, если ваш новорожденный появился на свет с весом 2,5–3 кг. Скорее всего, это тоже норма, которая может быть обусловлена генетической предрасположенностью родителей. Если такой малыш здоров, его не надо кормить чаще, чем обычных сверстников, он не будет отставать от них в развитии, просто такова его физиологическая особенность.

Надо отметить тот факт, что в последнее время дети весом около 4,5 кг и более стали рождаться чаще. Хотя некоторые родители гордятся своими «богатырями», все же врачи уделяют крупным детям больше внимания. Важно убедиться, что подобный вес не является признаком заболевания или какой-либо патологии развития.



Нужно ли каждый раз взвешивать ребенка

Если новорожденный с первого раза взял грудь и начал активно сосать ее, если при этом он спокоен, маме нет необходимости взвешивать его каждый день, тем более по несколько раз. Это внесет в вашу жизнь излишнюю суету и беспокойство. Процедуру взвешивания достаточно делать в детской поликлинике на приеме у педиатра, показываться которому необходимо регулярно, раз в месяц.

Каждой маме очень важно привыкнуть к той мысли, что визит к педиатру – необходимый и важный контроль за развитием малыша и профилактикой заболеваний.

Не стоит забывать и о других специалистах, к которым стоит появиться на прием после того, как ребенку исполнится один месяц. Сроки их посещения вы узнаете в поликлинике.

Это необходимо делать, даже если вы считаете, что младенец прекрасно выглядит, хорошо поправляется и вообще абсолютно здоров.

Как меняется вес ребенка после рождения

Обычно после рождения в течение 3–4 дней ребенок теряет в весе, но не больше 200–300 г в норме. Восстанавливает

свою первоначальную массу при рождении он к 7-10-му дню.

Но если малыш по какой-то неизвестной вам причине совсем не набирает вес в течение двух недель (внимательная мама это всегда определит самостоятельно на взгляд), стоит срочно обратиться к педиатру. Обычно в этой ситуации мама может заметить такие дополнительные признаки: ребенок плохо берет грудь, беспокойно себя ведет.

Если вес ребенка меньше 2,5 кг

Совсем маленьких детей, которые родились недоношенными или вес которых при рождении меньше 2,5 кг, еще в роддоме врачи берут под особый контроль. Им уделяют максимальное внимание. При необходимости таких крох помещают в **кювез (инкубатор)** – это специальная камера, в которой поддерживается необходимая для младенцев температура тела.

Часто эта врачебная мера необходима для того, чтобы поддерживать оптимальные условия для их жизни в первые дни после родов. Таких маловесных, но здоровых в целом малышей выписывают после стабильной прибавки в весе, после чего они нормально развиваются, как и другие здоровые дети. За маленькими новорожденными требуется более тщательный уход.

Бывает, что из роддома врачи выписывают сначала мать, а малыша на какое-то время оставляют в больнице. Это необ-

ходимо для того, чтобы он мог достаточно окрепнуть, получая специальный уход. В такой ситуации, если родители хотят сохранить грудное вскармливание, потребуется привозить в больницу для малыша сцеженное молоко.

Признаки адаптации малыша и уход за ним

Первый период потому и называется адаптационным, что организм и психика младенца в это время активно приспособляются к новым условиям жизни, что сопровождается вполне видимыми физиологическими процессами, и их может наблюдать каждая мама у своего малыша.

Стоит отметить, что все основные физиологические изменения у здоровых детей в норме завершаются в течение 2–2,5 недель после родов. В остальных случаях все зависит от индивидуальных особенностей здоровья того или иного ребенка.

Кто-то из малышей адаптируется быстрее, кто-то медленнее – ведь у каждого свои физиологические особенности организма. Каждому новорожденному требуется на это время, и у каждого эти изменения происходят по-своему, со своими индивидуальными темпами и скоростью.

Адаптация здорового ребенка к домашней среде, где он будет теперь жить, заканчивается к концу 2-й недели жизни.

Если в первый месяц ребенок начал стабильно

прибавлять в весе, вырос на 2–3 см, к концу месяца начал поддерживать головку и преодолел все физиологические этапы адаптации, значит, первый критический период в его жизни можно считать благополучно завершенным.

Также в это время ребенок начинает вырабатывать режим сна и кормлений, и этот процесс может продлиться до 2–3 месяцев.

Каждая мама может видеть, как происходят эти изменения. В это время у детей меняется цвет кожи, иногда отмечаются высыпания, могут набухать молочные железы, а у девочек возможны выделения из половых органов. Все эти явления считаются нормальными, но только у новорожденного ребенка. И, чтобы не волноваться зря, нужно знать, как проходит этот период.

Лицо и голова

Большинство новорожденных выглядят далеко не теми симпатичными пупсами с картинок. Да и не все мамы переживают из-за этого, ведь их только что родившийся малыш – все равно самый лучший и самый красивый. У ребенка может быть сморщенная кожа, которая в первые дни немного шелушится, лицо слегка припухшее, а голова вытянута из-за сильного сдавливания во время прохождения через родовые пути. Все это проходит достаточно быстро.

Чтобы голова ребенка приобрела нормальную физиологическую форму, регулярно переворачивайте ребенка с одного бока на другой.

На голове каждого малыша есть **роднички** – большой и малый, которые выглядят как мягкие, неокостеневшие участки черепа. У доношенного ребенка малый родничок, который расположен в области затылка, к моменту рождения уже закрыт (исключения бывают, но редко). Большой родничок находится на темени, он будет постепенно закрываться в течение первого года.

Иногда вы можете обратить внимание на пульсацию под родничком, особенно когда ребенок плачет или сильно беспокоится. Страшного в этом ничего нет, но имейте в виду, что интенсивная пульсация родничка, набухание в этой области, особенно во время болезни, требует немедленной консультации у специалиста.

Иногда на голове младенца можно увидеть так называемую **кефалогематому**, которая возникает в результате сильного сдавливания во время родов. При небольшом кровоизлиянии она рассасывается самостоятельно в течение нескольких дней. Но если гематома обширная, ребенка должен наблюдать врач-хирург, который решает вопрос о необходимости проведения пункции, то есть удаления скопившейся крови.

Личико новорожденного может быть одутловатым, а глазки – припухшими и покрасневшими. Это также резуль-

тат сильного сжатия при родах, что не должно вызывать у вас беспокойства – все постепенно приходит в норму.

На коже лица могут появляться прыщики с желтоватыми головками, которые в норме к месяцу исчезают при правильном ее уходе.

Гигиенический уход за лицом



Протирайте лицо ребенка влажным спонжиком.

Ребенка нужно приучать к умыванию лица с первых дней

жизни. Обязательно дважды в день утром и вечером протирайте личико малыша теплой водой с помощью спонжика, кусочком ваты или используйте для этих целей влажную салфетку. Не забывайте протирать лицо малыша после кормления, если это нужно. При желании вы можете умывать его и держа под краном, но можно начать это делать, когда малыш будет уверенно держать голову.

Глаза

Не пугайтесь, если на веках и склерах малыша вы увидите маленькие кровоизлияния в виде красноватых точек. Они также появляются как следствие сильного давления в родах и проходят бесследно в течение первых двух месяцев.

Однако есть моменты, на которые стоит обратить внимание. Иногда во время родов в глаза ребенка попадает инфекция, и тогда они начинают гноиться, а на веках появляются желтоватые выделения и корочки.

Не надо пытаться самостоятельно лечить так называемый *конъюнктивит новорожденных*, как называли раньше это явление. Состояние глаз должен проверить окулист, так как за этими признаками могут скрываться различные заболевания, в том числе врожденная непроходимость или сужение слезных путей.

Если мама видит по утрам во внутренних уголках одно-

го или обоих глаз ребенка скопление гноя или застой слезы, нужно обратить на это внимание педиатра. В норме глаза должны быть чистыми. Появление этих признаков может говорить о сужении слезно-носового канала или о том, что слизистая перепонка канала не лопнула в момент первого крика ребенка при рождении. Во внутриутробном состоянии она всегда была закрыта, благодаря чему лобные и гайморовы пазухи носа были защищены от околоплодных вод.

Покажите малыша специалисту, чтобы он правильно подобрал лечение. Врач в таких случаях назначает специальные растворы для **промывания глаз** и/или **массаж области слезного мешка**. Несильные нагноения мама может самостоятельно промывать легким отваром ромашки или свежесваренным чаем – каждый глаз отдельным кусочком стерильной ваты или ватным диском. До выздоровления эти гигиенические процедуры необходимо проводить ежедневно.



Массаж в области слезного мешка

Если врач порекомендует **массаж**, он должен показать, как его делать. Толчкообразными движениями надавливайте подушечкой пальца в области слезного мешка (небольшого участка между внутренним уголком глаза и боковой поверхностью спинки носа) сверху вниз, строго в вертикальном направлении, 10–15 раз. Данную процедуру надо выполнять 3–5 раз в день. Цель массажа – разрыв желатинозной пробки. Если к 3–4 месяцам разрыва пленки не происходит, требуется операция под местной анестезией – зондирование слезно-носового канала.

У каждого ребенка, пока он не окрепнет и не научится

управлять мышцами глаз, иногда наблюдается «косоглазие». Это норма. Данное явление происходит из-за того, что малыш пока не умеет четко фокусировать взгляд. Если вы заметили такое «косоглазие» у ребенка, волноваться не стоит, потому что к 3–6 месяцам это явление проходит само собой. Хотя, конечно, обратить на это внимание доктора стоит, чтобы он наблюдал за тем, как зрение малыша приходит в норму.

Для того чтобы у ребенка не возникало дополнительного напряжения глаз в первые месяцы жизни, маме нужно общаться с малышом на расстоянии около 50 см. Ему нужно время, чтобы научиться управлять своими глазами.

В первый месяц большинство детей плачут без слез, но некоторые – со слезами с самого рождения. Нормально и то и другое – это обычные физиологические особенности, которые проявляются у каждого младенца по-своему.

Гигиенический уход за глазами

Промывайте глазки малыша каждое утро от наружного угла к внутреннему (носу). У большинства детей в первые два месяца организм не выделяет слезы и глаза не могут самостоятельно очищаться. Когда слезные железы начнут функционировать, обычно с третьего месяца жизни, регулярное промывание глаз становится не таким необходимым.

Нос

Иногда в носу у малышей скапливается слизь, из-за чего они начинают сопеть и «сопливиться». Это связано с анатомическими особенностями строения носа новорожденных и также является показателем того, что дыхательная система ребенка приспособляется к новому способу дышать, а вовсе не того, что он простужен.

Гигиенический уход за носом

Ежедневно очищать нос не требуется. Но при повышенном отделении слизи из носа надо проводить обычную ежедневную гигиену и убирать все лишнее аккуратно и вовремя с помощью ватных турундочек, которые довольно просто скатать из обычной ваты. Если вы используете ватные палочки, будьте предельно осторожны, так как слизистые у новорожденного очень рыхлые и влажные. Их легко поранить.

Уши

Как у всех людей, у маленьких детей из ушей выделяется **сера**. Но важно отличать ее от других выделений – их быть не должно. Обычные серные выделения также уби-

раются ватными турундочками. Если у вас есть подозрения, что в ушках «мокнет» и выделения напоминают гнойные, немедленно обратитесь к врачу.

Гигиенический уход за ушами

Протирать следует только наружную часть, то есть самую ушную раковину, слуховое отверстие, а также преддверие слухового прохода.

Кожа головы

Кожа головы ребенка может шелушиться. Это так же нормально, как и шелушение кожи на теле, и совершенно не означает, что вы плохо ухаживаете за ним. Ничего не надо делать специально. Исключение составляют те случаи, когда у ребенка возникает образование себорейной корочки. В норме она может наблюдаться в течение первых двух недель жизни ребенка.

Но если корочка не уменьшается, а наоборот, усиливается и становится плотнее, и вас это слишком беспокоит, посоветуйтесь с участковым педиатром.

Если вы заметили у ребенка обильные высыпания, напоминающие аллергические, в частности на щеках, носу, подбородке, плечах и ягодицах, для консультации срочно обра-

титесь к педиатру.

Волосы и ногти

Все дети появляются на свет с разным количеством волос. Одни рождаются почти лысые и светлые, а другие – жгучими брюнетками с густой шевелюрой. Чаще всего основная часть этих первых волосиков «выкатывается» и меняется на другие в течение нескольких месяцев. Самое интересное то, что цвет новых волос может стать совершенно другим.

Гигиенический уход за ногтями

У грудных детей ногти растут быстро, поэтому их следует вовремя обрезать, чтобы малыш случайно не поцарапал себя. Ногти остригают ребенку каждые 2–3 дня специальными ножницами с тупыми концами, вдоль ногтя по окружности. Чтобы процедура не доставляла малышу неприятных ощущений, лучше всего ее проводить после купания, когда ногти становятся мягкими от воды. В любом случае делать это нужно аккуратно.

Не старайтесь стричь ногти слишком коротко, чтобы не причинить боль. Даже самые маленькие дети быстро запоминают неприятные ощущения, и тогда стрижка ногтей может превратиться для вас обоих в мучение.

Кожа и тело новорожденного

У некоторых детей через день-два после рождения появляется желтуха, которая проходит самостоятельно через несколько дней. В норме она должна пройти в течение двух недель, и маме ничего не нужно предпринимать. В родильном доме проявления желтухи новорожденных тщательно отслеживают врачи, при необходимости часто применяя сеансы фототерапии с целью ее уменьшения, а при выписке дают маме определенные рекомендации по уходу за ребенком.

Так называемые **монголоидные пятна серовато-синего цвета** в области поясницы – особенность детей восточных национальностей. Они сохраняются довольно длительное время, но не требуют специального ухода.

Также на коже младенца могут возникать одно или несколько красных пятнышек (гемангиомы – капиллярные скопления). Если вы обнаружили это, обратитесь к врачу, который будет наблюдать их, потому что самостоятельно они проходят в редких случаях. И если вы обнаруживаете, что пятна начинают увеличиваться в размерах, срочно обращайтесь к хирургу – в данном случае потребуются своевременное и быстрое лечение.

Так называемая **физиологическая эритема** – чаще всего исчезает к моменту выписки из роддома, максимум к концу 14 дней. С ней тоже делать ничего не надо, она исчезнет

сама через пару недель. Здоровая, чистая и нежная кожа новорожденного говорит о том, что на этом уровне адаптация организма завершилась благополучно.

У большинства детей **тельце покрыто пушком**, который через неделю-другую после рождения вытирается. Кожа может начать шелушиться, и при необходимости ее можно смазывать детским маслом. Главное – не отдираять самостоятельно эти чешуйки, потому что так можно поранить малыша, травмировать его нежную кожу.

Гигиена и купание младенца

Каждое утро кожу малыша необходимо обмывать. Разденьте его после утреннего сна и положите на пеленальный столик. Возьмите влажную салфетку (или кусочек фланели, смоченной в кипяченой воде).

Оботрите сначала лицо, ручки и область подмышек, которые обязательно нужно высушить полотенцем, чтобы не спровоцировать потничку.



Затем одной рукой поверните ребенка на бок и, придерживая его, другой оботрите область спинки, ягодицы, не забыв высушить их полотенцем.



И наконец, снова вернув малыша на спинку, оботрите грудь, животик и ножки.



Не забывайте о том, что кожа малыша очень нежная, а это требует от вас очень легких прикосновений, без усилий и нажимов.

Для профилактики потнички, дерматита и прочих кожных проблем устраивайте ребенку регулярные воздушные ванны, оставляя голеньким.

Купание

Ребенку необходимо принимать ванну до 10-14-го дня жизни, используя при необходимости слабый раствор марганцовки (ее сейчас редко используют) или, например, отвар череды. Это нужно для эффективного заживления пупочной

ранки, а также для того, чтобы «убить» бактериальную флору, которую вы в любом случае привезли из роддома. Проконсультируйтесь с педиатром о необходимости их использования.

Марганцовку следует предварительно растворить в кипятке и только потом вылить раствор в ванну, где будет купаться ребенок. При индивидуальном показании педиатра можно добавлять травы: для детей с сухой кожей используют ромашку, при потничке – череду.

На протяжении первого года жизни ребенка купают ежедневно в чистой воде и один раз в неделю – с использованием обычного детского мыла без отдушек.

Эту процедуру желательно проводить до 21.00 часа, что связано с естественными биоритмами ребенка. Купание до этого времени способствуют более быстрому и спокойному засыпанию, а также поддержанию режима. При более позднем купании нервная система ребенка часто приходит в возбуждение, а режим, как следствие, нарушается, поскольку малышу трудно заснуть.

Обычно ребенку до шести месяцев жизни никакие мочалки не требуются. Маме достаточно своей намыленной рукой вымыть малыша. Затем в качестве такой мочалки нужно использовать очень мягкую тряпочку, фланелевую или байковую, или специальную варежку, которая гарантированно не поранит нежную кожу новорожденного. Купая ребенка, вы сначала моете его тело, а затем голову.

Половые органы

Проявления полового криза наблюдаются у детей с рождения. У детей обоего пола в норме наблюдается набухание **молочных желез**. Это совершенно безобидное явление. Оно вызвано наличием у ребенка материнских гормонов, попадающих в организм во время беременности. Все это пройдет без следа к концу первого месяца.

Но если из молочных желез идут какие-то выделения, ни в коем случае не выдавливайте их, не массируйте и не грейте, а срочно покажите ребенка педиатру.

Половые органы как мальчиков, так и девочек сразу после рождения выглядят припухшими и покрасневшими. В роддоме врач производит обязательный осмотр каждого ребенка, определяет, в норме ли эти припухания и покраснения. У мальчиков проверяют, опустились ли яички в мошонку и нет ли водянки яичек. Под влиянием материнских гормонов у них может наблюдаться отечность мошонки и ее увеличение в размере.

У девочек в первую неделю жизни не всегда, но может быть **небольшое количество кровянистых выделений**, которые обусловлены женским гормоном эстрогеном, попавшим в организм ребенка от матери незадолго до родов. Необильные **бесцветные или беловатые выделения** из половой щели абсолютно нормальны.

Все проявления полового криза проходят буквально через

1–2 недели и не требуют специального лечения.

Гигиена половых органов

Все, что нужно делать маме, это всего лишь соблюдать ежедневный обычный гигиенический уход и обязательно очень тщательно подмывать ребенка после очередной смены подгузника под проточной водой. Девочек нужно всегда подмывать или обтирать по направлению спереди назад, то есть от лобка к ягодицам, чтобы случайно не занести инфекцию в половые органы, а мальчикам обязательно промывать складку под мошонкой. После подмывания область половых органов следует промокнуть сухим полотенцем.

Но для ухода за половыми органами ребенка, а также при отсутствии возможности подмыть его вы можете использовать влажные гигиенические салфетки или смоченную в воде пеленку или марлевый подгузник.

Почти все новорожденные в первые сутки выделяют **меконий** – это липкая зеленоватая субстанция, которая наполнила кишечник ребенка, когда он был в утробе матери.

Кто выглядит хорошо после родов? Лучше всего выглядят после родов детки-кесарята. Ведь им не пришлось преодолевать родовые пути, поэтому вынимают их розовенькими и с ровным круглым черепом.

Потребности малыша в первое время

Маленьким деткам нужно не так уж много, как может показаться вначале. Их потребности настолько малы, что в первые полтора месяца ухаживать за ними легче и проще всего. Ведь в это время они только и делают, что много спят, едят, справляют свои естественные нужды и снова спят. А для этого всем младенцам нужна всего лишь спокойная домашняя обстановка, мамино молоко, тишина, чистота, тепло и чтоб пеленки были сухими. Разве это много?

Младенцы, если у них ничего нигде не болит, их не мучают колики, газики или другие неудобства, в первоначальный период спят чуть ли не сутки напролет, набирая силы для того, чтобы в ближайшем будущем активно осваивать новый незнакомый мир. Поэтому, если подойти к святому делу по уходу за ребенком без суеты, вы с удивлением обнаружите, что все не так страшно, как вам могло рисовать ваше воображение или чьи-то рассказы. Огромное количество времени «съедает» склонность к суете и обычная неорганизованность.

Малыш первого месяца, погружающийся в сон почти на 20 часов в сутки, дает возможность отдохнуть и маме – это, кстати, и есть ее отпуск. А заодно и время, чтобы вы могли собраться с мыслями и спокойно освоить все «мамины» навыки.

Единственное важное условие: нехитрые младенческие потребности – в питании, сухих пеленках и сне – надо удовлетворять, как говорится, «как только – так сразу», то есть при первой же необходимости. Младенец еще совсем не умеет ждать. Он сразу же оповещает о своем дискомфорте как минимум хныканьем или как максимум громким плачем и воплем. Да и «привычки» отпустить маму подальше от себя и не бояться ее исчезновения у него тоже нет. Для этого маме необходимо быть рядом с малышом до его первого дня рождения, то есть до того, как ему исполнится год.

Если условия жизни семьи позволяют сохранить эту целостность на протяжении года, будут заложены все основы для хорошего физического и психологического развития ребенка. А вы сами обнаружите, что если организовать жизнь без спешки, суеты и гонки за некими эфемерными целями, первый год «взрачивания» малыша окажется очень спокойным периодом, который потом превратится в одно из самых приятных воспоминаний.

Краткая формулировка по уходу за ребенком звучит так: новорожденного надо регулярно кормить, содержать в чистоте, тепле и тишине. Нужно дать ему время освоиться, поэтому не тормозите и не тревожьте его попусту и понапрасну. Кормите, как только он проголодается, при этом по возможности постарайтесь сохранить режим кормлений, который может совпадать с тем, что был в роддоме, или у вас установится свой. Разговаривайте и играйте, когда он мирно бодрствует.

Приводите в чистоту и порядок, как только он испачкает или обмочит пеленки. И обязательно предоставьте ему возможность время от времени оставаться с самим собой и спокойно свыкнуться с новой жизнью. Если ваш младенец спокоен – значит, с ним все в порядке. А если нет – что-то не так. Вот и все, что вам нужно усвоить и принять для начала. Этого вполне достаточно.

Ваши первые семь дней

День первый

В вашей жизни – праздник! Вы можете испытывать самые разные чувства: радость и одновременно усталость от пережитого. Не важно, как прошли ваши роды, естественным путем или посредством кесарева сечения, с применением вспомогательных инструментов или просто под руководством опытной акушерки, в первую очередь вам, конечно, нужно отдохнуть и поспать, чтобы организм начал восстанавливаться после тяжелой работы. Не зря говорят, что процесс родов по энергетическим затратам равен разгрузке трех вагонов угля.

Первые дни дома очень важны как для вас обоих, так и для всей семьи. И для общего настроения на гармоничную связь между всеми вами, нацеленность на положительный результат. Этот настрой много

значит для ребенка, ведь он все чувствует. И спокойная уверенность мамы – лучшая помощь и ребенку, и ей самой.

Проснувшись, постарайтесь сходить в туалет и если проблемы с мочеиспусканием есть, обязательно обратитесь к медсестре. Примите душ и перекусите.

Следите за тем, чтобы был стул, ваш кишечник должен опорожняться регулярно. Если возникнет необходимость, только врач может назначать слабительные средства, чтобы его работа пришла в норму.

Ваше питание в первый день

Находясь в роддоме, вы можете даже не переживать, что съедите что-то лишнее или запретное. Контроль питания в этих заведениях отстроен за долгие десятилетия: в столовой вы не увидите никаких излишков, а пакеты с продуктами от родственников проходят жесткую проверку. В первые дни лучше придерживаться принципа есть часто и небольшими порциями, при первых же признаках появления аппетита.

Ваше питание должно быть полноценным. Вот что может быть в списке ваших продуктов: нежирные сорта мяса и рыбы (треска, хек), тушеные овощи, картофель (вареный, пюре, печеный, в мундире), любые каши, йогурт, натуральные кисломолочные продукты без наполнителей, хлопья или мюсли без сахара, печеные яблоки, груши, бананы.

Если вам захочется себя побаловать, можно в небольшом количестве пробовать сухое (несдобное) печенье, пастилу, зефир, мармелад.

Количество жидкости, выпиваемой в течение дня, должно доходить примерно до 1,5 л.

Кормление малыша и ваша грудь

В первый день после родов в груди вырабатывается пока только молозиво – именно то, что сейчас нужно ребенку. В молозиве содержатся все необходимые вещества, а его небольшое количество вполне достаточно для того, чтобы новорожденный насытился. Собственно молоко придет лишь на третьи-четвертые сутки. И именно тогда малышу требуется большее количество пищи, чтобы наесться.



Гигиена перед кормлением

Гигиена молочных желез

В первые 10–14 дней перед каждым кормлением ребенка

необходимо обмывать ту грудь, которой вы будете его кормить. Сделайте при этом легкий массаж, чтобы размягчить молочные протоки. Вымойте грудь теплой водой, а затем сполосните прохладной, одновременно ее закаливая. Заодно это является и профилактикой трещин сосков.

Сцеживание груди

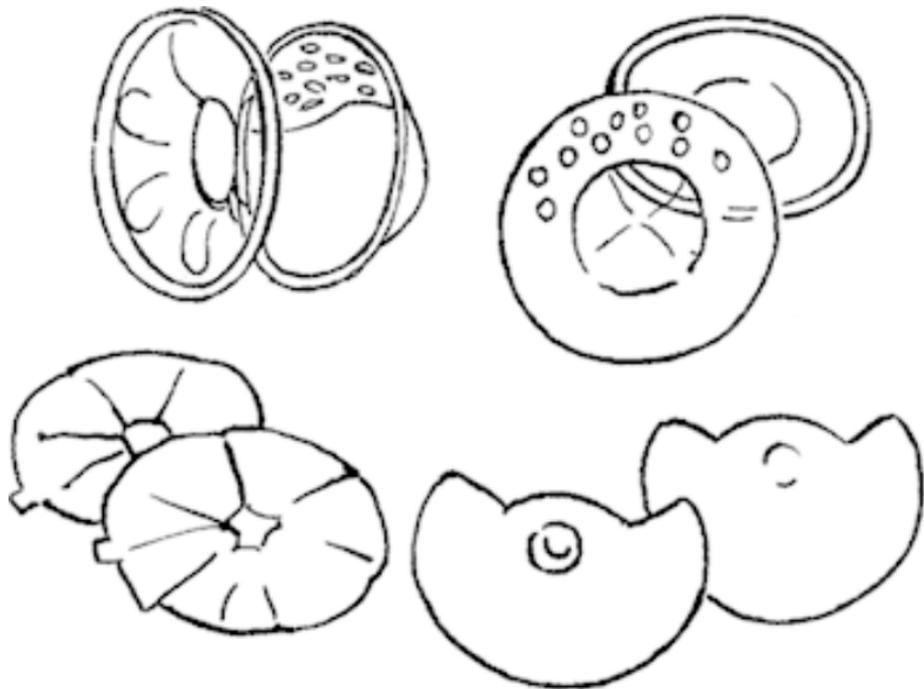
После того как ребенок поел, вам необходимо всегда досцеживать грудь, которой вы кормили, с помощью молокоотсоса. Таким образом вы освободите протоки для выработки новой «порции» молока. Сцеженное молоко хранить не требуется, вылейте его.



Сцеживание после кормления

Единственная причина, по которой ребенок может не набирать вес, еще находясь в роддоме, это плоские или втянутые соски мамы. Из-за этого ему трудно высасывать молоко из груди. В этом случае маме нужно сцеживаться за 15–20 минут до кормления и затем кормить ребенка из бутылочки.

Также вы можете использовать **специальные силиконовые накладки** для кормящих мам, которые накладываются на область соска перед кормлением. Когда ребенок начнет сосать, то сосок втягивается в полость накладки и молоко из груди поступает к малышу.



Силиконовые накладки для кормления

Первые эмоции малыша

Очень любопытно, что уже в первые три дня после рождения малыш выражает свои впечатления... от родов. Кто бы мог подумать? Но об этом очень красноречиво говорит его мимика.

Бессознательная улыбка малыша очень красноречиво говорит маме и всему окружающему миру о том, что он начал преодолевать состояние родового стресса.

Внимательные мамы могут обратить на это внимание

и увидеть на лице младенца «отклики» переживаний недавнего события. При легких родах задумчивость новорожденного проходит довольно быстро, уже через несколько часов. И тогда во сне и во время бодрствования на личике малыша появляется бессознательная блуждающая улыбка. Зрелище это, конечно, умиляет каждую маму.

Обычно когда роды были сложные или тяжелые, то лицо ребенка печальное и серьезное. Он может даже плакать и слегка хныкать во сне, как будто еще страдает. А когда младенец не спит, то его взгляд и лицо могут словно выражать недоумение: а что это со мной произошло? Но и этот период сложных переживаний тоже заканчивается на третий-четвертый день, и на лице малыша наконец появляется улыбка, доставляющая маме большое удовольствие.

Второй день

За вашим ребенком наблюдают медсестры детского отделения роддома: они обрабатывают ему пупочную ранку, протирают все складочки и в течение дня приносят вам на кормление (в том случае, если у вас раздельное пребывание с малышом). После каждого кормления выдавливайте чуть-чуть молозива, чтобы смазать им соски: пусть они высохнут на воздухе. Таким нехитрым способом вы можете предохранить нежную кожу сосков от повреждений.

Старайтесь спать и отдыхать, лежа на животе,

поскольку такое положение способствует сокращению матки.

Не забывайте, что постоянно мыть грудь с мылом не надо – оно высушивает кожу, что увеличивает риск появления трещин. Использование мыла достаточно один раз в день во время обычного гигиенического душа. (Вам нужен или нейтральный гель без запаха, или детское мыло без отдушек.)

При появлении трещин понадобится мазь, стимулирующая процесс заживления, например «Депантенол» или мази, содержащие ланолин. После кормления обработайте ею соски, а перед следующим – вымойте грудь проточной водой.

В этот день в вашем рационе нет особых изменений. При желании вы можете добавить в меню чуть молотого тмина, который стимулирует выработку молока и освобождает кишечник от газов, при условии, что у вас нет на него аллергии.

Третий-четвертый дни

В первые двое суток новорожденный теряет примерно от 100 до 300 г от первоначального веса. Это следствие адаптации к новым условиям жизни. С приходом молока у матери ребенок начинает постепенно прибавлять в весе по несколько граммов в день.

Когда налаживается полноценное питание, черно-зеле-

ный меконий (первородный кал) изменяется. Выделения становятся светло-коричневыми, золотистого цвета, обретают кисловатый запах, а внешне по консистенции напоминают манную кашу – это и есть нормальный стул. В норме новорожденные могут испражняться после каждого кормления.

Любое другое состояние стула – появление в нем белых творожистых вкраплений, слизи, зелени, крови, он стал пенистым, водянистым, или если при каждом отхождении газов выделяется небольшое количество кала, – все это требует срочного обращения к педиатру.

Малыш также может часто чихать и икать – это тоже признаки адаптации. Он не простудился и не замерз.

Гигиенический уход за пупочной ранкой

Обычно на третьи сутки новорожденным отсекают остатки пуповины. После того как вы вернетесь домой, участковый педиатр или медсестра в свой первый визит должны показать, как правильно обрабатывать пупочную ранку, потом вы будете делать это самостоятельно вплоть до полного ее заживления.



Уход за пупочной ранкой

Для этого вам понадобится перекись водорода, раствор бриллиантового зеленого («зеленка») или можно использовать спиртовой раствор хлорфилипта. Пупочная ранка обрабатывается дважды в день: во время утреннего туалета ребенка и после вечернего купания.

Первые прививки и анализы

Из традиционных мероприятий в первые сутки после родов новорожденному делают прививку от гепатита В, а на третий день от туберкулеза – БЦЖ. Ее предлагают сделать всем здоровым детям при отсутствии противопоказаний. При этом

знайте, что прививка – это дело добровольное. Вы можете согласиться или написать заявление о том, что откладываете прививку на более поздний срок или вовсе отказываетесь от нее. Но если никаких противопоказаний для вакцинации нет, сделать прививку все же имеет смысл.

Эти прививки делают всем здоровым детям при отсутствии противопоказаний. Только в том случае если ребенок родился с патологией, о чем вам сообщит неонатолог, прививка откладывается на более поздний срок. Вакцинация детей в роддоме связана с эпидемиологической обстановкой нашей страны.

Также в это время у ребенка берется кровь на фенилкетонурию (ФКУ), адрено-генитальный синдром, муковисцидоз и галактоземию и гипотериоз.

Все данные заносятся в медицинскую карту ребенка.

Длительность обработки пупочной ранки и смену раствора определит врач, который будет посещать вас в первый месяц. Обычно ранка затягивается на 10-12-й день.

В роддомах за детками ухаживает персонал роддома: их купают, умывают, при необходимости протирают маслом, меняют подгузники и подкармливают, особенно в вечернее время перед сном, чтобы все малыши в отделении могли спокойно заснуть и не будили друг друга криками и плачем.

Какой у ребенка должен быть стул?

В первые дни из организма ребенка отойдет так назы-

ваемый первородный кал (меконий). Он накопился за время внутриутробной жизни, когда малыш «тренировал» желудочно-кишечный тракт, заглатывая околоплодные воды. Этот стул обычно вязкий, а его цвет – темно-оливковый, почти черный. Когда кишечник освободится от мекония, появится так называемый переходный стул – он будет желтоватым, кашицеобразным или разжиженным.

При естественном (свободном) грудном вскармливании стул часто остается достаточно жидким, цвет – светло-коричневым, желтоватым, без примесей, с частотой до 5–6 раз в день или даже чаще. В ночное время ребенок обычно не испражняется. При смешанном вскармливании он также приближен к естественному – его частота от 4 до 6 раз. При искусственном вскармливании стул более плотный, темнее по цвету, но без примесей, и реже – до 4 раз в день. Испражняться ребенок должен каждый день. Если в течение суток не было стула, это сигнал для обращения к врачу.

Прибывание молока

Примерно на третий-четвертый день у женщины приходит молоко – это главное событие последних суток! Вы заметите, как изменятся ощущения в груди – она становится горячей, наливается изнутри и увеличивается в размерах.

Кормить ребенка вы будете поочередно из каждой груди, то есть в одно кормление вы даете ему одну, а в следующее – другую.

Если малыш не насыщается молоком из одной груди и вы вынуждены давать ему вторую, это говорит о том, что молока недостаточно. В этом случае вам необходимо сделать контрольное взвешивание ребенка в поликлинике или в течение недели делать взвешивание до и после кормления в домашних условиях, используя для этого специальные весы.

При недостаточном вырабатывании грудного молока педиатр может рекомендовать вам средства для усиления лактации. Но когда никакие средства не помогают, приходится переходить на смешанное вскармливание. В этом случае ребенку сначала дают грудь и только потом докармливают смесью!

Младенец с наслаждением сосет содержимое груди, насыщение молоком происходит в первые 5–10 минут. В среднем длительность кормления составляет 15 минут. Насытившись, он сразу погружается в сладкую дрему и засыпает глубоким сном.

Между прочим, уже в этом простом ежедневном событии малыши начинают проявлять особенности своего темперамента и физиологических особенностей. Например, замечено, что мальчики сосут грудь более активно, чем девочки.

А вам нужно по-прежнему воздерживаться от обильной пищи и ограничивать потребление жидкости. Это не прихоть врачей – суровая диета нужна для того, чтобы молочные железы и протоки привыкли к новому режиму. Главное для вас занятие сейчас –

это отдыхать и приходиться в себя после родов.

Соски могут стать очень болезненными. Но если подобные ощущения возникают только в тот момент, когда ребенок присасывается к груди, а потом боль проходит, все в порядке. Со временем эти ощущения пройдут, нужно только прикладывать почаще младенца к груди.

Если у вас появятся сомнения в правильности прикладывания, обязательно проконсультируйтесь с детской медсестрой. При появлении уплотнений, особенно болезненных, необходимо срочно обратиться к медсестре отделения, чтобы она помогла вам расцедить грудь. В этом вам обязательно должны помочь.

Перед выпиской из роддома поинтересуйтесь у неонатолога, докармливается ли ваш ребенок смесью. Если да, узнайте ее название, чтобы избежать аллергической реакции малыша на другую смесь. Но она может и не понадобиться вообще, потому что полноценное прибывание молока у мам часто происходит уже дома, к девятым суткам после родов.

Первые эмоции вашего малыша

Какими бы трудным ни были роды, на третий-четвертый день ребенок постепенно выходит из состояния родового стресса. Помимо бессознательной улыбки, у малыша начинает появляться ясный и весьма осмысленный взгляд, которым он награждает свою маму в период с 4-го по 10-й день после рождения. Этот взгляд говорит об интенсивной пе-

рестройке сознания ребенка. Бессознательная улыбка превращается в сознательную примерно через полтора месяца, когда малыш начинает реагировать на мамин голос или какое-то другое приятное событие из внешнего мира.

Просыпаясь, младенец уже подает сигналы о том, что пора уделить ему внимание: он может слегка попискивать или покряхтывать, а то и просто кричать. Эти звуки производят на мам абсолютно умилительное действие. И надо сказать, что подобный способ общения – лишь переходный период: малыш вскоре подрастет и для общения будет использовать уже другой, более «взрослый» язык.

Пятый – седьмой дни – возвращение домой

Если малыш адаптируется нормально, его развитие не вызвало никаких волнений врачей, как и ваше состояние, то из роддома вас обоих выпишут на четвертый-пятый день. Перед выпиской к вам должен подойти неонатолог и дать необходимые рекомендации по уходу и кормлению вашего ребенка.

Кроме того, акушер-гинеколог проверит, хорошо ли сокращается у вас матка, не осталось ли в ней неотошедших сгустков, снимет, если нужно, швы, посмотрит общее состояние и даст свои рекомендации по гигиене и уходу за собой.

Будет замечательно, если вы настроитесь кормить грудью, время от времени спать на животе и делать контрастные об-

ливания, потому что эти мероприятия в комплексе приводят к более быстрому и эффективному восстановлению женских органов – матка займет нормальное положение и сократится до первоначальных размеров уже через полтора-два месяца.

Перед выездом из роддома дайте несколько заданий родственникам. Во-первых, предупредите, чтобы к вашему возвращению они подготовили запас прокладок для интенсивных выделений, которые продолжаются обычно до десяти дней, и ежедневных – вполне возможно, мажущие выделения у вас будут еще продолжаться дольше (см. главу Физиологическое состояние женщины после родов).

Во-вторых, пусть они заготовят запас продуктов именно для вас, чтобы у вас не было соблазна съесть что-то ненужное. Пусть дома на момент возвращения домой будет курица, рыбное филе, овощи, нежирные молочные и кисломолочные продукты без добавок, крупы (гречка, овсянка, пшено, перловка, рис) и минеральная вода без газа.

В этот период в вашем рационе должны присутствовать овощи в виде рагу, нежирные сорта мяса, кисломолочные продукты, злаковые. Питание кормящей мамы должно быть разнообразным, несмотря на временные ограничения и запреты. Важно исключить потенциальные аллергены, в особенности так называемую группу красно-желтых продуктов, в том числе свеклу, морковь, свежий салат из белокочанной капусты, дыню, арбуз, абрикосы, персики, сливу, красные яблоки, виноград (как газообразующий продукт), поми-

доры, огурцы, лук, чеснок, красную рыбу, икру, морепродукты, а также кофе, какао, мед, кондитерские изделия (шоколадные продукты, бисквиты, торты, мороженое), орехи, цитрусовые.

Ожидание педиатра к вам домой

На первые сутки после выписки из роддома приходит участковый педиатр, а затем – патронажная сестра из поликлиники по месту жительства. Но вам необходимо учесть один важный момент. Если вы прописаны по одному адресу, а фактически живете по другому, то, вернувшись домой, на следующий день с самого утра, с 9 до 12 часов, позвоните в ту детскую поликлинику, которая прикреплена к адресу **вашего настоящего проживания**. И если информация о прибытии вашего ребенка из роддома не поступила, вам следует сообщить все его данные. Кроме того, независимо от того, выписались вы домой в будни, выходные или праздничные дни, к вам должен прийти детский врач.

Обязательно поинтересуйтесь у педиатра о дате его следующего визита. Обычно до первого вашего визита в детскую поликлинику врач посетит вас еще два-три раза. При этом в возрасте 21 дня ребенка он должен прийти обязательно и проинформировать вас, когда вы должны появиться к нему на первый прием.

Задача врача и медсестры ответить на все вопросы и при необходимости помочь вам справиться с каки-

ми-то сложностями в уходе за ребенком.

Готовясь к приходу врача, сразу подготовьте тот **дневник**, в который вы потом в течение первого года будете записывать всю важную информацию о развитии малыша. Сейчас вам нужно записать всю информацию по уходу за ним, которую сообщит педиатр.

Обычно сначала врач интересуется у мамы, как прошла ее беременность, как протекали роды, а мама должна предоставить отрывной талон из роддома с данными о рождении ребенка.

Затем у ребенка измеряют все параметры: окружность головы и груди, проверяются основные рефлексы, прослушивают сердце и легкие, а также осматривается полость рта (чайной ложечкой).

Педиатр рассказывает маме о графике кормления, бодрствования и сна, объеме выпаивания водичкой, если это он считает необходимым. Также он сообщает, как и чем обрабатывать пупочную ранку, как правильно подмывать и как купать малыша, нужны ли специальные добавки для этой процедуры.

Даже если вы чувствуете себя в уходе за малышом достаточно уверенно, все же от визита педиатра отказываться не стоит.

Пока вы ожидаете врача, дайте возможность ребенку и себе освоиться с новой обстановкой, отдохните.

Купание малыша



Предметы для купания

Со следующего дня, после осмотра педиатра и получения его необходимых рекомендаций, купать малыша вы будете каждый день. Делать это удобно как в большой «взрослой» ванне, так и в маленькой детской ванночке, которая по своей анатомической форме очень подходит новорожденным. Малыш в ней почувствует себя комфортно, а маме удобно его поддерживать, особенно если у нее были тяжелые роды или кесарево сечение, после которых нужно более длительное время для восстановления.



Предметы для купания малышей после 6 месяцев

Но если детской ванночки нет, не бойтесь использовать большую «взрослую» ванну и обычную водопроводную воду. Подготовьте ванну, хорошо промыв с помощью пищевой соды или смеси из соды и сухой горчицы, и затем хорошо смыв ее горячей водой из-под крана. Температура воды для купания должна быть 36–37 градусов. Если никаких отдушек или соли не требуется, в любом случае главное условие для купания – это соблюдение правил гигиены и чистота. Время купания 5–7 минут. Вынув малыша из ванны, насухо

вытрите ребенка полотенцем и оденьте его. Теперь ваш малыш готов к приему пищи.

Предметы, необходимые для купания:

- Широкое полотенце (1–2 шт.)
- Детское мыло
- Термометр для измерения температуры воды
- Детская ванночка (при необходимости)
- Травы (по рекомендации врача)
- Кувшин с теплой водой для завершающего ополаскивания ребенка
- Детский шампунь и мочалка (после 6 месяцев).

Надо сказать, что, несмотря на обилие различных товаров для детей, совсем маленьким малышам не требуется многого для удовлетворения их гигиенических потребностей. Самое важное для них – это соблюдение чистоты. Времени для больших покупок еще придет.

Режим дня и кормлений после возвращения домой

В идеальной ситуации педиатры рекомендуют придерживаться того режима, который был установлен в роддоме. Обычно он выглядит так:

Таблица № 1

№ кормления	Интервал в 3 часа	Интервал в 3,5 часа
1	6.00	6.00
2	9.00	9.30
3	12.00	13.00
4	15.00	16.30
5	18.00	20.00
6	21.00	23.30
7	24.00	Ночное кормление

В этом случае, конечно, любой маме будет проще адаптироваться к новым условиям жизни. Но в реальности этот режим сохранить сложно, ведь теперь все бытовые заботы ложатся на мамины плечи. И если в роддоме женщина была полностью освобождена от всех обычных обязанностей, то теперь ей нужно самой ухаживать за ребенком и, кроме того, заниматься домашним хозяйством, готовить еду, делать ежедневную влажную уборку и проч.

Поскольку в первое время женщина еще только осваивает свои материнские навыки, она часто волнуется из-за незначительных вещей, переживает, и эти эмоции тоже могут влиять на изменение режима. И наконец, общая обстановка дома, условия, атмосфера, привычки семьи, например ложиться спать поздно, тоже влияют на график.

Таким образом, в первый месяц, а иногда и полтора-два, пока вы с малышом еще адаптируетесь к новым условиям жизни, ваш график может быть хаотичным, так же как и ре-

жим кормлений, который становится свободным – и вы дадите ребенку грудное молоко по требованию. Поэтому, если при всем вашем желании этот график сохранить не удалось, не расстраивайтесь.

Считайте, что вы вышли на новую работу. А на каждой новой работе любому сотруднику всегда дают так называемый испытательный срок, то есть как раз то время, когда он сможет понять все особенности и адаптироваться к нужному ритму, может быть, иногда даже перерабатывая положенные часы. Но потом все налаживается, и жизнь входит в свое спокойное русло. Так что волнуйтесь в меру и постепенно приходите в себя.

Врачи сравнивают рождение ребенка с выходом космонавта в открытый космос. Действительно, девять месяцев внутриутробной жизни ребенок провел в комфортных условиях. Он жил в невесомости и постоянно снабжался питанием и кислородом. И вот теперь после первого опыта преодоления трудностей он оказался в совершенно новых условиях. Он испытывает силу тяжести, воздействие более низкой температуры и яркого света. И с первых же минут он самостоятельно дышит, по-новому питается, регулирует температуру тела.

Самый ответственный этап в этом месяце – первые 5–7 дней жизни. Это период очень активного приспособления (адаптации) ребенка к новым условиям внешней среды. Здоровые дети, рожденные естественным физиологическим

путем или с помощью кесарева сечения, переносят этот период достаточно спокойно. Если малыш родился с какими-то проблемами в здоровье, адаптация к новой жизни затруднена. Такие дети гораздо больше нуждаются в тщательном наблюдении врача, а иногда – в дополнительных обследованиях и лечебных мероприятиях.

Первый месяц

Наконец вы вместе с малышом дома... Ваше физиологическое состояние еще пока слабое, а сами вы можете испытывать растерянность, излишнюю напряженность, беспокойство и тревожность. Поэтому сейчас очень важно просто успокоиться, отдохнуть, выспаться, если надо, и, может быть, даже забросить какие-то домашние дела. Они подождут. Ваше самочувствие сейчас гораздо важнее всех дел на свете.

В этом важном первом году жизни врачи выделяют самый трудный и ответственный период – первый месяц жизни ребенка, или период новорожденности.

Лучше всего сконцентрируйтесь на том, что в действительности необходимо вам. Именно сейчас, в первые дни, очень важна поддержка, помощь и забота близких людей. А для вас главная задача – наладить совместную жизнь с долгожданным и самым родным человечком на свете – с вашим малышом.

Что важно для мамы в этот период?

Главная задача этого месяца – наладить кормление

Лучшая пища для малыша – материнское молоко. Этот факт неоспорим. Мамам нужно знать, что в первые дни после родов количество молока увеличивается постепенно и малышу этого количества вполне достаточно – ведь его потребности в пище пока довольно малы, он тоже привыкает к новой жизни, в том числе к новому способу питания. Большую часть дня он спит, а кушает совсем немного, увеличивая свои порции постепенно.

Исходя из этого, маме в первые дни совместной жизни очень важно спокойно относиться к тому количеству молока, которое у нее есть, не переживать, если кажется, будто его не хватает, лучше сосредоточить свое внимание на другом ответственном деле – научиться правильной технике кормления грудью.

Это достаточно ответственное и важное занятие – правильное прикладывание новорожденного к груди, его захват соска, своевременное сцеживание и ваше общее спокойствие. Избегайте ненужных волнений по поводу того, если что-то идет не так. Лучше проконсультируйтесь у специ-

алиста, спросите совета у патронажной медсестры или более опытных подруг, но не волнуйтесь понапрасну. Излишний стресс может спровоцировать гипогалактию, т. е. молоко попросту начнет исчезать, а это совсем не та цель, к которой вы стремитесь.

Не пытайтесь заставлять ребенка есть! Помните, что перекорм зачастую может вызывать расстройства пищеварения, что принесет ему сильный дискомфорт.

Если по каким-то причинам увеличение молока все же происходит в недостаточном количестве, мама может использовать естественные способы стимуляции лактации. Таких способов достаточно много, начиная с добавления молока (только не сгущенного!!!) в чай, обязательного сцеживания после каждого кормления, заканчивая более частым прикладыванием ребенка в течение дня, который называется режимом «свободного вскармливания», или кормлением «по требованию». В этом режиме может получиться до 10–12 кормлений в сутки, и некоторые мамы от этого сильно устают, но обычно этот период хаотичных и частых кормлений приходится только на первое время, когда ребенок адаптируется к новым условиям.

Так или иначе вы получите от врача рекомендации, как часто кормить ребенка. Надо сказать, этот глобальный вопрос, так же как и вопрос режима кормления, вызывает огромное количество споров не только среди мам, но и среди медиков.

Есть врачи, которые рекомендуют кормить малышкой через каждые 3 или 3,5 часа, что в среднем получается 6–7 раз в сутки с ночным перерывом в 5–6 часов. В качестве главного аргумента такого, скажем так, более строгого подхода специалисты приводят факт естественного физиологического ритма работы кишечника ребенка.

Они утверждают, что для того, чтобы переварить пищу, ребенку требуются обычные три часа. И если мама кормит малыша чаще, пища перевариться не успевает, желудок ребенка ее еще не переработал, а новые порции молока «накладываются» на предыдущую.

В итоге, утверждают сторонники этого подхода, у ребенка больше шансов «подхватить» типичные желудочно-кишечные проблемы в виде колик, частого обильного срыгивания (рефлюкс) и повышенного газообразования. Кроме того, такой подход вырабатывает у ребенка условный рефлекс, и он привыкает к режиму, который определяет мама. Это одна точка зрения.

Другая точка зрения гласит, что все-таки ни одна мама не останется равнодушной к плачу малыша, который просит грудь не через положенных три часа, а, допустим, через два или даже полтора. И практически каждая мама сразу дает ребенку грудь, чтобы он успокоился и почувствовал себя комфортно. Не зря говорят, что истина лежит всегда посередине.

Если вы сторонница кормлений «по строгому расписа-

нию», то при сохранении режима, который был установлен еще в роддоме, или постепенного возвращения к нему вы очень облегчите свою жизнь.

Но ни в коем случае не расстраивайтесь, если у вас сначала не получается жить «по графику». Самое важное в этот период – мамино спокойствие. Строгим графиком иногда даже лучше пожертвовать на некоторое время ради того, чтобы вы без суеты и лишних эмоций смогли освоиться прежде всего сами со своими новыми задачами. Отложить этот подход можно на то время, когда малыш адаптируется к новой жизни, а вы уже настолько «срастаетесь» с ним, что будете достаточно хорошо понимать его потребности буквально с полсопения.

Ночные кормления. Обязательно кормите малыша по ночам, чтобы обеспечить достаточную выработку молока. Сон у вас будет, конечно, рваным. Но, чтобы усталость и раздражение не накапливались как снежный ком, один раз в день старайтесь поспать час-другой вместе с ребенком. Как только у вас появляется эта возможность, оставляйте домашние дела и ложитесь отдыхать.

В общем, может так случится, что идеальным режимом кормления, особенно в первый период жизни ребенка, для вас станет все-таки кормление «по требованию». Ведь его организм работает как часы с будильником – чуть что не так, включается сирена. Он сразу подает сигналы о своих

нуждах. Благодаря такому подходу с большей долей вероятности в вашем доме будет тишина и покой, а малыш – здоровым и жизнерадостным. И потом, если жизнь у него изначально спокойна, вам будет намного проще сформировать желаемый режим кормления. Со временем, обычно в течение первых трех месяцев, он устанавливается естественно, сам собой.

Поэтому не будите ребенка, даже если он спит уже пятый час подряд, не просыпаясь ни на минуту. Даже если сейчас младенец «опоздает» к ужину по расписанию на 40 минут, он обязательно нагонит это упущенное время и в следующий раз потребует еды на 20–30 минут раньше.

Если маленький ребенок спит, значит, это ему нужно, этого требует его организм. Так что придерживаться жесткого графика строго по часам, даже если вам его рекомендовали все родственники и врачи сразу, совершенно не обязательно. Это из серии как раз того принципа, который гласит, что говорить вам могут что угодно и кто угодно, но окончательное решение, как поступать с малышом, остается за его мамой, то есть за вами. Это не так страшно, как может вам показаться на первый взгляд. Пора привыкать к своей важной миссии.

Из этого правила «кормление по первому писку» есть единственное исключение: в случае желудочно-кишечных инфекций врачи могут порекомендовать сократить объем разового кормления ребенка грудным молоком, чтобы

не спровоцировать рвоту.



Перед кормлением выкладывайте малыша на животик

Отсюда следует: сейчас более важная тема для мам – это не как часто кормить, а как кормить правильно. Не забывайте о том, что перед прикладыванием к груди очень полезно выкладывать малыша на животик, а в процессе кормления следите за правильностью захвата: должен быть захвачен весь околососковый кружок, а после кормления – подержите ребенка вертикально, чтобы он отрыгнул воздух. Вместе с этим младенец может срыгнуть некоторое количество молока – это нормально и пугаться не следует.

Сколько времени должно продолжаться одно кормление?

Это еще один вопрос, который волнует всех мам. Конечно, столько, сколько нужно. Ведь ребенок сам определяет свой объем порции. Но здесь есть одна особенность. Известно, что основной объем грудного молока дети высасывают за первые 5–10 минут кормления. Средняя продолжительность кормления обычно составляет от 15 до 25 минут.



После кормления поддержите малыша в вертикальном положении

- *Перед кормлением желательно выкладывать малыша на животик, чтобы он полежал в таком положении 15–20 минут. Это важно для профилактики колик, стимулирования работы кишечника.*

- *После кормления также рекомендуется поддержать ребенка в вертикальном положении, столбиком, до того момента, пока не отойдет воздух (воздушный пузырь), который он заглотил в процессе сосания, что также является профилактикой обильного срыгивания.*

Но все младенцы разные. Одни детки сосут так долго и обстоятельно, что мама сама успевает вздремнуть, зато и прикладываются к груди они чуть реже.

Есть другой тип малышей. Они довольно быстро устают от своей основной «работы» и засыпают прямо с соском во рту, утолив первоначальный голод, но не успев насытиться. Затем через 40–50 минут снова просыпаются и опять требуют еды. Здесь маме необходимо сменить тактику. Иначе процесс кормления станет бесконечным, постоянным занятием и не принесет радости ни вам, ни малышу.

В первые десять дней объем съеденного молока в одно кормление постепенно увеличивается до 100 г при 6–7-разовом питании, к концу месяца объем

достигает 100–130 г в зависимости от индивидуальных особенностей.

Если ваш малыш именно таков и вы узнали свою ситуацию, примените простые приемы для ее изменения. Не отнимая ребенка от груди, разбудите его легкими похлопываниями по щечкам или носику, выньте сосок изо рта и вновь вложите его обратно.

С помощью таких нехитрых приемов можно добиться нужного результата: ребенок проснется и начнет интенсивно сосать. Со временем у вас наладится естественный и нужный вам обоим ритм кормлений.

Помните, что частые и хаотичные кормления изматывают мать физически и психически, а у ребенка это в будущем может провоцировать расстройства пищеварения.

Сколько должен съесть ребенок за одни сутки?

Однако постоянно взвешивать ребенка и производить математические расчеты веса и съеденных порций не стоит. Обычно по внешнему виду малыша и по его поведению видно, достаточно ли он получает пищи, или все же ему необходим докорм, или дополнительное время для сосания груди. Дети, которые не испытывают чувства голода, обычно спокойны, хорошо спят и хорошо растут, а это видно невооруженным глазом.

С десятого дня и до конца второго месяца жизни ребенок в сутки должен съедать одну пятую часть от своего веса, в дальнейшем – со второго месяца до четвертого – одну шестую, и с четвертого до шестого – одну седьмую.

Мамина диета

Если вы кормите грудью, то связь между состоянием здоровья ребенка, его самочувствием и вашим рационом отчетливо прослеживается. Состав пищи влияет и на состав молока, и на его усвояемость ребенком. И если мама съест что-то из «запретного списка», реакция ребенка будет достаточно быстрой.

Съеденный шоколад вызовет красные высыпания на лице или теле малыша, капуста – газообразование в кишечнике, от которого все младенцы очень страдают, от консервов, копченостей может появиться запор или же аллергические высыпания. Выход один – соблюдать предписанную вам диету.

Кормящей маме следует на время отказаться от некоторых продуктов. К ним, в частности, относятся потенциальные аллергены: морепродукты (красная икра, креветки), а также консервированные продукты, острое, жареное, цитрусовые, овощи, вызывающие повышенное газообразование (бобовые, редис, редька, квашеная и сырая капуста, огурцы,

помидоры, виноград, арбуз), а также лук и чеснок.

При необходимости можно добавлять в пищу щепотку тмина, фенхеля или аниса – это стимулирует выработку молока и уменьшает газообразование у малыша.

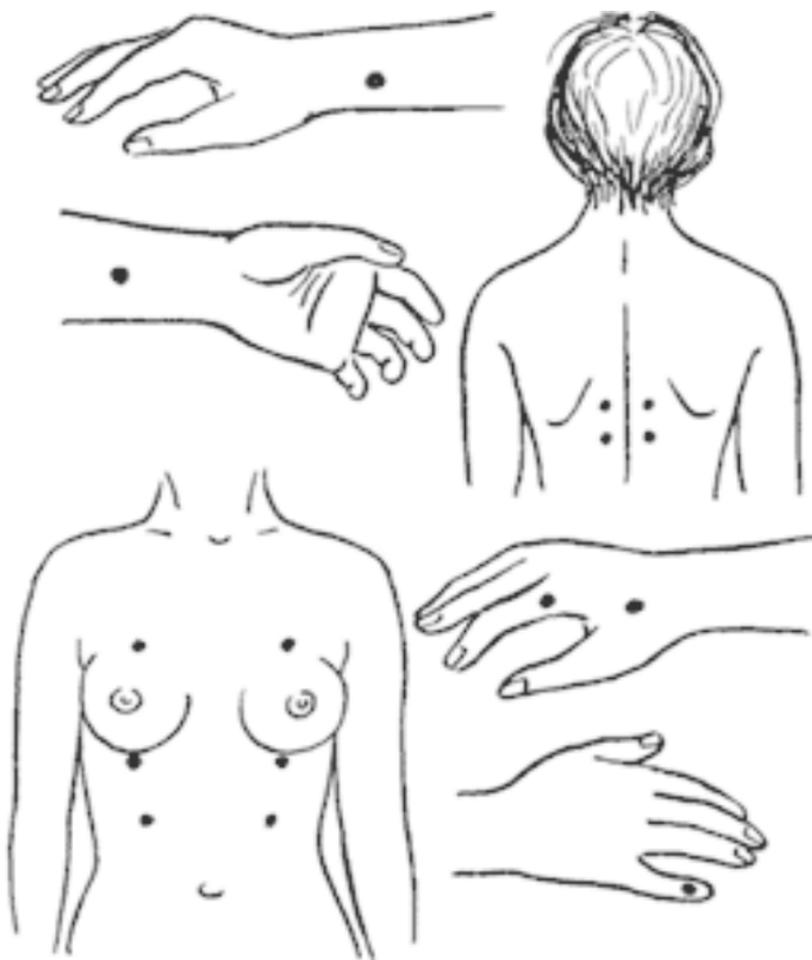
Но даже при таком ограничении маме можно полноценно питаться. Каждый день желательно включать в свой рацион кисломолочные продукты – это кефир и творог, лучше, конечно, натуральные, без добавок. Что касается молока, его предпочтительнее пить не в чистом виде, а добавлять в чай, каши и другие блюда. Кроме этого маме можно есть отварные овощи, отварное или приготовленное на пару мясо индейки, кролика или курицы. Из масел – растительное и сливочное. А из фруктов подходят зеленые яблоки, груши, бананы.

При отсутствии у вас или ребенка аллергии вы можете добавить к рациону яйца и 1–2 раза в неделю – нежирную рыбу. А если проявите смекалку и творческий подход, то, имея даже такой ограниченный список продуктов, сможете придумывать массу интересных блюд.

Если количество молока недостаточно

Если вы видите, что молока все-таки не хватает, нужно обратиться к врачу, который порекомендует специальные средства. Это могут быть гомеопатические препараты, сборы трав или другие специальные средства.

Для стимуляции молока можно попробовать **точечный массаж**.



Точечный массаж груди

Указанные на схеме точки на передней поверхности груд-

ной клетки и на кисти руки нужно легко массировать по часовой стрелке по 30–60 секунд каждую 2 раза в день.

И не забудьте про сцеживание груди после кормления!

Учтите, что для выработки молока иногда решающую роль имеет психологической фактор. Вполне возможно, все дело в только вашем настрое... Если это так, то еще не поздно поверить в себя и свои силы, чтобы молоко вернулось к вам снова.

Питание мамы важно и для нее самой, и для малыша.

Рациональное питание – важный фактор достаточной лактации.

Но бывает и так, что никакие меры не помогают. Тогда на помощь приходят адаптированные молочные смеси. Их количество сегодня настолько велико, что подобрать что-то подходящее именно вашему ребенку не составит большого труда. Но помните, что варианты выбора правильной смеси в обязательном порядке необходимо обсудить с педиатром.

Допаивать или не допаивать ребенка водой

Разные врачи придерживаются разных точек зрения по этому поводу. Кто-то утверждает, что допаивать надо ночью, чтобы материнский организм смог восстановиться в этот период. Но вряд ли малыш успокоится и заснет, не по-

лучив свою порцию молока. Другие говорят, что водичку нужно давать в перерывах между кормлениями. Третьи – что с водички нужно начинать каждое утро, чтобы таким образом кишечник малыша настроился на работу.

Вообще допаивание – один из самых популярных вопросов, вокруг которого разгораются споры, причем иногда такие рьяные, что может показаться, словно в этот момент решается судьба всего человечества.

Допаивание водой особенно необходимо ребенку в жаркое время года, а также во время болезней, которые сопровождаются высокой температурой.

Подумайте, стоит ли этот спор таких баталий? Да и что может быть плохого в чистой питьевой воде как таковой? В ней нет ничего того, что может принести вред ребенку в принципе. Если это, конечно, не текущая из водопроводного крана вода с хлоркой и тяжелыми металлами. Поэтому и вопрос – допаивать или не допаивать водичкой своего ребенка – вы можете смело оставить на свое материнское усмотрение. И все же, несмотря ни на что, предложите ее в любом случае: вдруг он хочет пить?

В жару высокая температура воздуха забирает с поверхности кожи воду, пот выделяется активнее, и совершенно естественно, что человек испытывает жажду – организм в жару обезвоживается. У детей этот процесс происходит намного интенсивнее, а значит, они гораздо быстрее и в большем количестве теряют

воду, которую необходимо восполнять.

Некоторые активно сосущие грудь дети получают такое количество молока, что от воды отказываются сами. Но если точка зрения допаивания водичкой вам близка и малыш пьет воду, вы можете давать ее ему ежедневно в объеме от 50 до 100 мл в сутки в первые полгода, а ближе к году – до 150–200 мл. Для некоторых детей, в частности находящихся на искусственном вскармливании, это, кстати, иногда становится особенно необходимым для полноценного функционирования кишечника и профилактики запоров.



Доплаивайте ребенка водичкой при необходимости

Иногда у мам также возникает вопрос о необходимости использования специальных детских чаев на основе трав. Но если ребенок здоров, у него нет проблем с желудочно-кишечным трактом, в них нет необходимости. Давать их можно только по строгой рекомендации педиатра. Также помните, что любые лечебные травы нельзя давать больше двух недель.

Гигиенический уход за ребенком

Уход за кожей и пупочной ранкой ребенка

Каждое утро тщательно осматривайте кожу новорожденного. Следите за тем, чтобы не появлялось высыпаний. Очень часто причиной высыпаний и опрелостей становится излишнее пеленание ребенка, когда его кожа не может дышать. Вам следует время от времени оставлять малыша голеньким, чтобы он «проветривался».

Уход за пупочной ранкой – один из важных моментов в первые недели жизни ребенка. К моменту, когда вы вернетесь домой из роддома, ранка еще не полностью заэпителизировалась и в центре пупка имеется кровянистая корочка. Вот эту область нужно смазывать два раза в день – утром

и после вечернего купания. Для этого вам понадобятся перекись водорода или спиртосодержащие растворы: 1–2 %-ный раствор «зеленки» или хлорофиллипт.

Внимательно следите за состоянием пупочной ранки. Если через 14–15 дней после рождения корочка не отпадает или в области ранки появляются припухлость, покраснение или выделения (любого характера), обязательно обращайтесь к врачу.

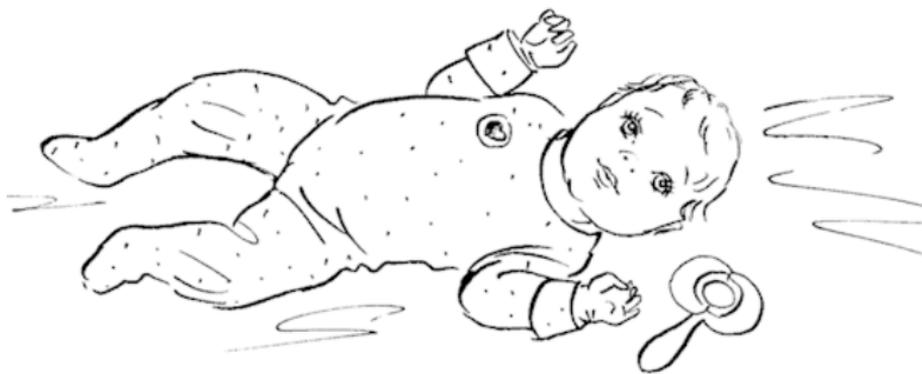
Температура воды для купания 37–37,5°C, продолжительность купания 5–7 минут – этого вполне достаточно.

Купают малыша каждый день, причем можно это делать в большой ванне. Если у ребенка появилась потница или опрелости, вы можете добавить в воду настой череды – она обладает заживляющими и подсушивающими свойствами.

Нормальная температура воздуха в квартире для ребенка не больше 25–27 градусов – это комфортная температура для первого месяца жизни ребенка. Это не исключает проветривания. Просто излишне не нужно малыша кутать. Дома ему не нужны варежки и шапочки. Только если действительно прохладно – температура меньше 20–22 градусов, – можно надеть ребенку чепчик и носочки.

Вы можете встретить рекомендацию о том, что температура воздуха дома, где находится новорожденный, должна быть около 18–21 градуса тепла. Вполне возможно,

что вы каким-то способом сможете поддерживать в детской комнате именно такую температуру. Тогда имейте в виду, что в этом случае ваш малыш обязательно должен быть одет. Ведь даже взрослому человеку при температуре около 20 градусов редко бывает комфортно. И все же обычно в конце концов родители перестают об этом беспокоиться, поскольку специально такую температуру поддерживать дома очень сложно. И получается, что следить за тем, как одет малыш, гораздо проще и более эффективно.



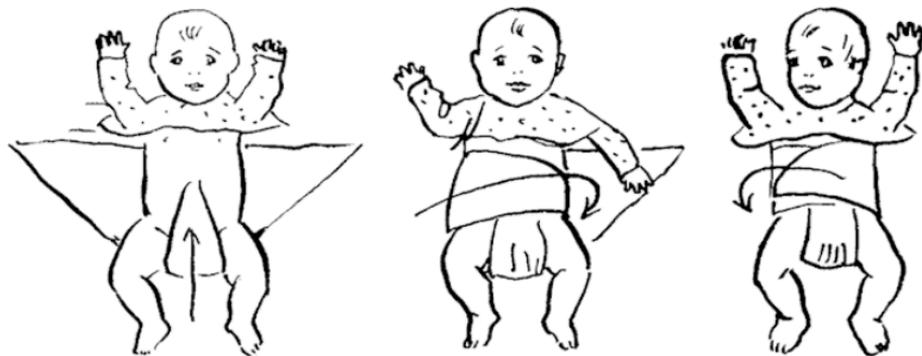
а) Ребенок в более свободной одежде при температуре 24–26°C, б) при более холодной температуре – более одетый

Важно часто проветривать комнату, где постоянно находится и спит младенец. Чем больше дышит кожа ребенка, тем меньше с ней бывает проблем. Воздушные ванны полезны. Если малыш чувствует себя нормально, вы вообще можете оставлять его голеньким или в одной распашонке. Будьте уверены, если он почувствует дискомфорт или ему станет

холодно, он сразу оповестит вас об этом криком или плачем.

Использование одноразовых подгузников — еще один вопрос, вызывающий много споров. Безусловно, пользоваться ими весьма удобно. И ни у одной мамы не возникает даже мысли отказаться от них. Это понятно — ведь как раз одноразовые подгузники экономят массу времени и сил. Мамам не надо то и дело менять пеленки, стирать их, сушить и утюжить.

Одноразовые подгузники крайне удобны, когда вы идете с малышом в гости, в поликлинику или на прогулку. Но все же нужно находить время, чтобы освободить малыша от этой не самой удобной вещи и оставлять его голопопым, чтобы кожа в столь нежных местах могла дышать.



Можно «голопопить» хоть целый день, выкладывая его на покрытую непромокаемой пеленкой или простой клеенкой и простыней поверхность. Мальчикам, чтобы они не пус-

кали фонтанчики и не мочили все вокруг, между ножек положите свернутый в несколько слоев обычный марлевый подгузник.

Что не должно вас смущать?

- *малыш много чихает – так слизистая его носика привыкает к новым условиям жизни;*
- *малыш икает – диафрагма еще не может регулировать потоки воздуха;*
- *малыш пукает – кишечник еще дозревает и учится работать.*

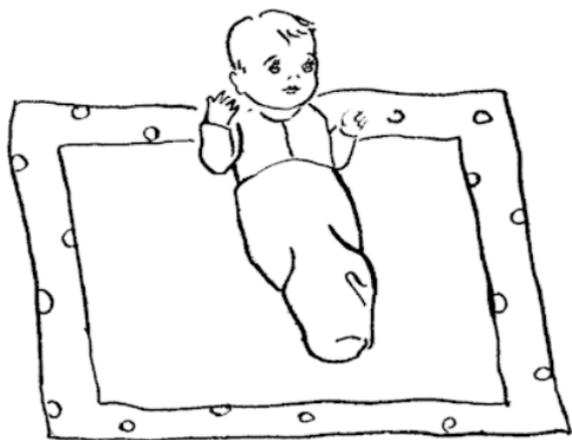
Не бросайтесь его кутать и греть, как только он чихнул или икнул.

Пеленание

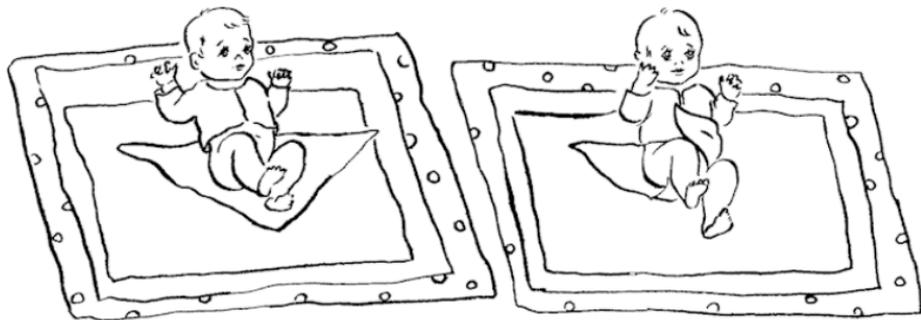
Все девочки в детстве пеленали кукол и, может быть, поэтому даже у самых неопытных мам меньше всего возникает вопросов именно с пеленанием ребенка. Между тугим завертыванием и полностью свободным от какой-либо одежды малышом мамы часто выбирают так называемое широкое пеленание. Обычно дома на новорожденного надевают тонкую распашонку и фланелевую кофточку, а снизу до пояса запеленывают в тонкую и фланелевую пеленку, прокладывая между ножками подгузник.

При пеленании не стягивайте ножки малыша и, прокладывая подгузник, оставляйте их слегка

разведенными. Подобное широкое пеленание сохраняет правильное формирование тазобедренных суставов.



а) тугое пеленание



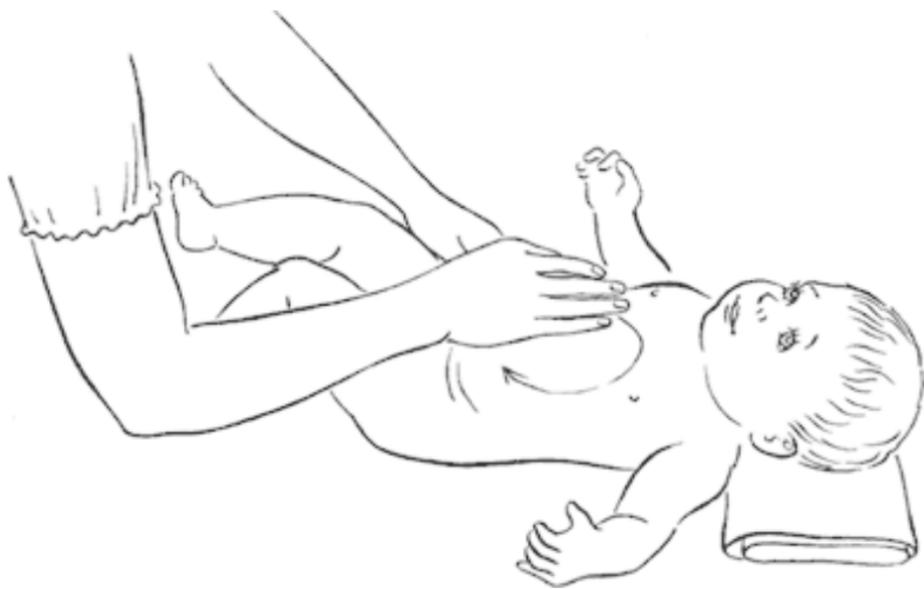
б) широкое пеленание

При нормальной температуре воздуха в помещении на ночь укрывайте запеленатого малыша до пояса еще и легким байковым одеялом. Помимо этого вы можете пользоваться дополнительно мягкими трикотажными ползунками для самых маленьких, похожими на комбинезон с удобной застежкой. При необходимости ползунки можно использовать одновременно с обычными пеленками. Но не перегревайте его излишним укутыванием!

Самочувствие ребенка

Когда болит животик

Вздутие живота, кишечные спазмы, «колики» очень часто возникают в первые месяцы жизни даже у абсолютно здоровых малышей. Это доставляет малышам довольно ощутимый дискомфорт, они начинают плакать, прося о помощи свою маму. Помогите ребенку справиться с этими неприятными ощущениями.



- Сделайте малышу легкий массаж животика, поглаживая его круговыми движениями по часовой стрелке;



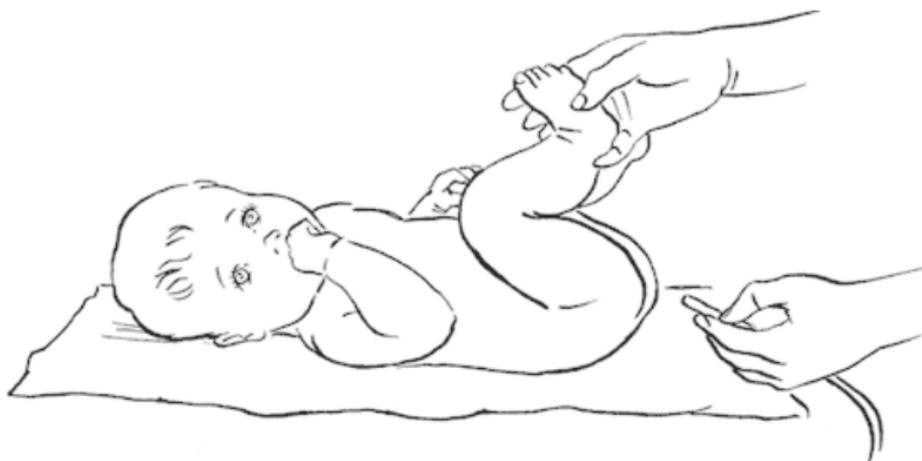
Можно взять малыша на руки и сделать ему массаж в таком положении

положите его голым пузиком на свой обнаженный живот, займите при этом полулежачее положение, прикройте сверху одеяльцем и поглаживайте его спинку. **Эта процедура «кожа к коже», «живот к животу»** имеет к тому же благоприятное психотерапевтическое воздействие и на ребенка, и на маму.



Если эти способы все-таки не помогают и газы не отхо-

дят, вы можете использовать газоотводную трубочку. Но если не помогает и это средство, ребенок никак не может успокоиться из-за того, что у него болит животик, обращайтесь к врачу.



Использование газоотводной трубочки при коликах

С 10-12-го дня жизни начните первые тренировки малыша, выкладывая его на живот. Повторяйте их несколько раз в день и лучше всего перед кормлением. На самом деле ребенок может, конечно, не понять, зачем его переложили в столь странное и не совсем удобное для него положение – ведь головку он поднимать еще не умеет. Но именно лежание на животе способствует отхождению газов, а также развивает мышцы живота и стимулирует движения головой. Начните в первые дни с 3–5 минут, постепенно

увеличивая время до 15–20.

Профилактика пупочной грыжи

Когда мама начинает выкладывать малыша на животик перед каждым кормлением, то автоматически происходит массаж живота и пупочное кольцо хорошо сокращается. Если грыжа все-таки возникает, педиатр назначает массаж живота и пупочного кольца.

При большой грыже хирурги назначают лейкопластырь с отягощением, грузиком. В этом случае делают складку из кожи живота в области пупочного кольца и приклеивают его, задвигая внутрь пробочку, а сверху приклеивается лейкопластырь, который снимают только на время купания. Очень важно, чтобы такой малыш как можно меньше плакал и для него особенно важна профилактика колик и своевременное опорожнение кишечника.

Состояние кожи ребенка, профилактика опрелостей и потнички

Обычно опрелости (покраснения кожи) в первые недели жизни малыша возникают в том случае, если он находится в переполненном одноразовом подгузнике или мокрых пеленках дольше положенного времени (это написано в реко-

мендациях каждого производителя), если он испражнился в него больше одного раза, или если мама не соблюдает элементарную гигиену в уходе за его кожей.

Тканевые или марлевые подгузники приходится менять чаще, потому что в первую очередь сами дети проявляют беспокойство от дискомфорта и сырости. Но помните, что не все дети таковы. Бывает, что малыш глубоко и долго спит в мокрых пеленках и они ему совершенно не мешают.

В любом случае, чтобы не нарушалась целостность кожных покровов и не появлялись опрелости, каждой маме необходимо тщательно следить за чистотой и сухостью кожи ребенка. Чаще всего они возникают в пахово-ягодичной области.

Чтобы избежать опрелостей, нужно:

- чаще менять памперсы или подгузники;
- при каждой их смене следует обрабатывать специальной влажной салфеткой или подмывать ребенка, если он испражнился.

При возникновении покраснений можно:

- использовать детский тальк, который будет подсушивать кожу;
- купать в ванне с отваром череды или коры дуба;
- при усилении используется «болтушка» с тальком и окисью цинка, это жидкость, которую взбалтывают каждый раз

перед использованием;

- при еще более выраженных опрелостях используют отвар калины или ромашки.

Если мама следит за малышом внимательно, выполняет все необходимые правила по уходу за кожей младенца, то опрелости возникают редко.

Но когда они появляются на фоне осложнений, например экссудативного диатеза, то лечение назначается другое, поэтому в любом случае сообщайте об этом педиатру или патронажной сестре.

Каждому малышу нужны прогулки

Помните при этом, что прогулка прогулке – рознь. Вы можете гулять на свежем воздухе, а можете «гулять» и на балконе. В этом мероприятии для младенца первых месяцев жизни исключительно важен доступ свежего воздуха, который может быть и в ближайшем парке, и в пределах вашего жилища. Вопрос в том, чего хочет мама: активно подвигаться, самой подышать свежим воздухом или вздремнуть, пока спит ребенок.

Исходя из этого вы можете принимать разные решения каждый день в зависимости от погоды, вашего самочувствия, планов на день или просто желания. Если малыш родился летом и он здоров, гулять можно, начиная с первых дней по-

сле выписки из роддома. Для начала достаточно 30–40 минут, затем можно постепенно увеличивать прогулочное время до 1,5–2 часов.

В зимнее время года, когда температура воздуха не опускается ниже минус 5 градусов и нет сильного ветра, выходить на 30–40-минутную прогулку можно с 12-15-го дня жизни.

Естественно, для прогулки в холодное время нужны теплые одеяло, конверт или комбинезон и теплая шапочка, а коляска должна закрываться так, чтобы на малыша не задували порывы ветра.

Если после родов в области прямой кишки у вас возникают тянущие боли и вам тяжело ходить или стоять, то прогулки, в дополнение к различным средствам для подтягивания геморроидальных узлов, будут полезны для вашего организма. Попробуйте выходить для начала хотя бы на 30 минут каждый день. Но при этом вы категорически не должны перетаскивать и поднимать коляску, так чтобы ощущать всю ее тяжесть.

«Прогулка» на балконе имеет одну особенность – она будет хороша и для малыша, и для вас только в том случае, если окна квартиры не выходят на загазованную и шумную улицу. При этом вы должны быть уверены в том, что на ребенка не будет дуть ветер, а на балкон или лоджию не залетят вороны, воробьи и прочие птицы, живущие в ва-

шей округе.

Летом на окнах должны быть сетки, чтобы насекомые – мухи, комары, а тем более осы или шмели – не побеспокоили малыша. В идеале эти помещения должны быть застеклены, чтобы безопасность ребенка не вызывала у вас сомнений.



Сон на балконе

Сон и биоритмы

В первый месяц младенцы спят очень много, почти 18–20 часов в сутки. Такой длительный сон помогает им адаптироваться к новым условиям жизни. Малыши просыпаются только для того, чтобы удовлетворить свои основные потребности в пище и для отправления естественных нужд, и снова погружаются в сладкий сон.

Комната малыша. Комнату для вашего малыша, конечно, нужно подготовить заранее, до его приезда вместе с вами из роддома. Понятно, что все ремонтные работы, особенно связанные с использованием краски и лака, должны были быть проведены задолго до появления в ней малыша. Комнату необходимо хорошо утеплить так, чтобы в ней не было сквозняков. Чем меньше в ней будет ковров, тем лучше – вообще освободите пространство от подобных пылесборников, включая книги и мягкие игрушки. Комната должна быть удобна для вас с точки зрения ежедневной влажной уборки, а для этого ее важно освободить от лишней мебели и того, что вообще захламляет ее.

Занавески в комнате, где будет находиться ребенок, должны быть достаточно плотными, особенно если окна выходят на солнечную сторону.

Кроватка. Лучше всего использовать деревянную кровать, у которой есть возможность регулировать высоту дна и боковин по мере вырастания малыша. И сама кровать, и все, что в ней находится – матрас, пеленки, – должны быть из экологически чистых материалов. Если вам передали ее по наследству, то новый матрас понадобится обязательно. Он должен плотно прилегать к каркасу. Высота перил должна быть не менее 60 см, чтобы ваш подрастающий малыш потом не смог из нее случайно выпасть. Очень хорошо в кровати установить **защитный бортик**, который убережет ребенка от ушибов и оградит от случайных сквозняков. **Подушка** для малыша пока не понадобится, под голову вы можете положить ему мягкую фланелевую пеленочку, сложенную вчетверо, – этого вполне достаточно. **Пледы и одеяльца** должны быть легкими из «дышащих» материалов.

Торшер или лампа. Очень важно, чтобы место, где будет жить ребенок, хорошо освещалось в дневное и вечернее время, а ночью понадобится ночник или специальная неяркая лампа, чтобы при необходимости не включать верхнее освещение. Учитывайте, что свет от приборов искусственного освещения не должен быть направлен при этом на малыша – детям это очень сильно не нравится.

Комнатный термометр. Его важно установить на уров-

не расположения кровати малыша или пеленального столика, чтобы показатели термометра точно соответствовали именно той температуре, в которой находится малыш.

Пеленальный столик. Это очень важный предмет мебели, на котором вы будете проводить все основные мероприятия в этом году: утренний туалет, смену подгузников, массаж, переодевание и проч. Очень важно, чтобы в пеленальном столике были отделения, где вы будете держать аптечку и косметичку, все необходимые средства ухода за малышом, пеленки, белье, распашонки, ползунки и проч.

Аптечка и косметичка для малыша

Основные вещи, которые там должны присутствовать, это:

- детский крем без отдушек,
- крем от опрелостей,
- детские маникюрные ножницы с закругленными концами,
- соски-пустышки, если вы их используете,
- стерильная вата и ватные жгутики (турундочки),
- детские влажные салфетки,
- средство для обработки пупка и опрелостей (1 %-ный раствор бриллиантовой зелени, перекись водорода, марганцовка, тальк или детская присыпка),
- градусник для измерения температуры тела,
- пипетки,
- аспиратор для носа,

- две маленькие спринцовки,
- жаропонижающие средства (детский парацетамол).

С течением времени состав вашей аптечки и косметички будет, естественно, меняться. Какие-то вещи из них вы перестанете использовать, и на их место придут другие.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Так или иначе все процедуры осмотра на первом месяце имеют примерно одинаковый сценарий.

Готовясь к визиту, на отдельном листке бумаги запишите заранее все вопросы, ответ на которые вы хотели бы услышать от доктора, и возьмите его с собой.

Внимание врача в каждый медицинский осмотр сосредоточено на физическом, психомоторном развитии ребенка, а также оценке состояния всех систем организма. В том числе у ребенка измеряют вес, рост, окружность головы и груди, вычисляют, сколько граммов прибавил с момента рождения. Все данные заносятся в персональную медицинскую карточку.

Если отношения с врачом вам будут приятны, вы убедитесь в том, что можете доверять ему, что перед вами профессионал и неравнодушный к своему делу человек, можно попробовать договориться о том, чтобы звонить ему по возникающим серьезным вопросам.

На приеме врач спрашивает, как себя чувствует ребенок,

вы и все остальные члены вашей семьи. Интересуется тем, как малыш спит, кушает, какой у него стул. Также вам должны сообщить результаты скрининга на ряд врожденных заболеваний, который проводили при рождении в роддоме (фенилкетонурию, гипотиреоз и другие).

Если об этом не рассказывают, значит, все в порядке, но вы можете поинтересоваться этим. Если вы были выписаны из роддома раньше, чем у ребенка успели взять кровь на анализ, или он был сделан раньше третьих суток (72 часов) с момента рождения, то его, вероятно, придется сделать или повторить сейчас.



Первый осмотр у педиатра

Кроме этого в первый медицинский осмотр у вашего ребенка:

- оценят состояние большого родничка;
- произведут осмотр кожного покрова всего тела на наличие возможных высыпаний, а также слизистых ротовой по-

лости;

- послушают сердце и легкие;
- оценят состояние области вакцинации БЦЖ – как она заживает;
- ощупают мышцы шеи для исключения возможных уплотнений, область подмышек на предмет увеличения лимфатических узлов;
- определят, достаточно ли подвижность и объем движений в тазобедренных суставах;
- осмотрят живот, обратят внимание, по возможности, на характер стула ребенка;
- произведут осмотр наружных половых органов;
- оценят состояние зрения и слуха ребенка;
- проверят и оценят основные рефлексы, характерные для этого возраста.

Когда следует проконсультироваться с педиатром?

- повышение температуры свыше 37,0 С;
- затянувшаяся «желтуха новорожденных» (больше двух недель);
- обильное и частое срыгивание;
- отказ от груди;
- сильное беспокойство или, наоборот, вялость;
- жидкий, пенистый, слизистый стул.

Также вам расскажут о том, как будет развиваться малыш в следующем месяце, что следует ожидать и как соблюдать правила безопасности в обращении с ребенком.

Детям, родившимся в период с октября по апрель, назначают витамин D для профилактики рахита. Дозировка может различаться в зависимости от состояния здоровья ребенка, обычная составляет 1 каплю.

Поинтересуйтесь также у педиатра, необходимо ли дополнительно к приему витамина D использовать препараты кальция, поскольку при рахитических изменениях может возникать дефицит этого минерала в организме ребенка.

Также в первый месяц ребенка должны осмотреть специалисты: окулист, невропатолог, хирург, ортопед и в случае отдельных рекомендаций педиатра какие-либо другие специалисты.

Вернувшись домой, занесите самые важные данные в свой дневник наблюдения за развитием малыша. К ним относятся вес, рост, окружность головы и груди, а также индивидуальные рекомендации педиатра.

Средние показатели в первый месяц

Прибавка веса к первоначальному – не меньше 600 г (3,5–4 кг).

Прибавка в росте – 2–3 см от первоначального (в среднем 50–55 см).

Врожденные рефлексy новорожденных

Очень многие способности новорожденных часто умиля-

ют и удивляют родителей. Оказывается, он столько всего умеет! Эти способности – врожденные рефлексы, с которыми рождается каждый человек.

Эти рефлексы называются безусловными, они заложены природной программой. Множество рефлекторных движений малыши совершают уже в утробе, а после рождения некоторые из них вы уже можете эффективно использовать в занятиях, играх и уходе за ребенком. Это еще один, причем в раннем младенчестве немаловажный повод изучить поведение малыша, получить от него ответную реакцию на свои действия и еще больше сблизиться с ним.

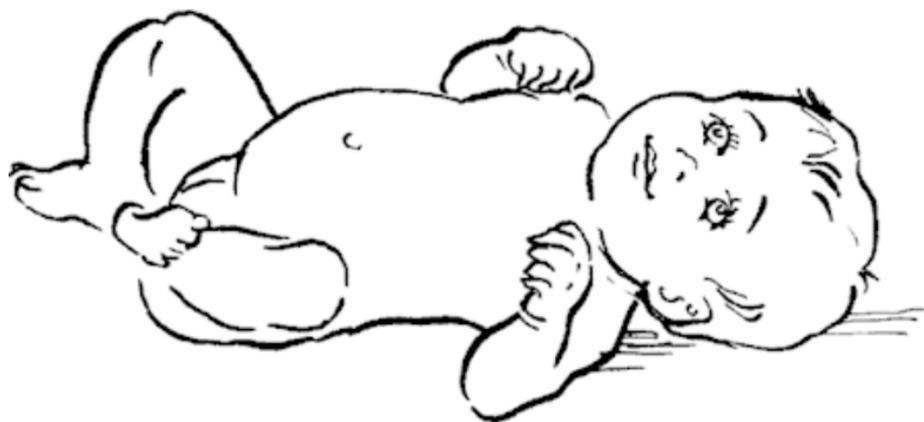
Для чего новорожденному необходимы рефлексы?

Именно они обеспечивают его жизнедеятельность в первые месяцы жизни. В период младенчества у человека существует около 75 рефлексов. Каждый из них выполняет свою практическую функцию. Например, вы можете заметить, как внезапно испугавшийся чего-то ребенок тут же начинает делать спонтанные активные телодвижения. Этот один из безусловных рефлексов новорожденного является своеобразной защитной реакцией малыша. Обычно он угасает к 5-6-му месяцу жизни. Также вы можете обратить внимание, что на сильные раздражители внешнего мира – яркий свет, громкий звук или дуновение – малыш начинает быстро

моргать глазами.

Одни рефлексы являются познавательными, другие – защитными. Для специалистов все они имеют большое значение, поскольку именно по ним в том числе врачи определяют состояние здоровья ребенка. Вот наиболее интересные из них.

Двигательные реакции. Когда ребенок лежит на спине, его руки согнуты, прижаты к телу. Если вы захотите их развести в разные стороны, то сразу почувствуете, что малыш не дается вам просто так, оказывая сопротивление. При этом кулачки его сжаты, а большой палец находится внутри. Ножки тоже согнуты, слегка подтянуты к телу, и их тоже нужно разводить с некоторым усилием. Все это – **проявления физиологического гипертонуса**, с которым рождаются все малыши. Он естественно исчезает по мере адаптации ребенка к новым условиям.



Головку малыш пока удерживает всего на 1–2 секунды, а затем наклоняет ее вперед и роняет. Когда младенец лежит на животике, он может пытаться слегка приподнять голову, чтобы не задохнуться; кулачки сжаты, большой палец внутри кулачка.

Рот, шея, голова

Защитный рефлекс так же, как и другие, вырабатывался в процессе выживания человечества. Он проявляется уже в первые часы жизни. Рефлекс помогает новорожденному удерживать туловище, голову, руки и ноги в наиболее удобной для дыхания и нормального развития позе.

Если вы положите малыша вниз лицом, он чуть приподнимет голову ровно настолько, чтобы оторвать ее от поверхности, и повернет ее в сторону, чтобы обеспечить доступ воздуха для носа.

Если вы попытаетесь накрыть головку младенца легким платком, то он сначала попытается его захватить ртом, а затем начнет довольно активно вертеть ею из стороны в сторону, изо всех сил стараясь снять с лица платок, чтобы не мешал дышать и смотреть. При этом он будет еще довольно энергично двигать ручками.

Одни из самых первых очевидных и заметных рефлексов – это рефлекс, которые вызываются при раздражении

рецепторов полости рта: **сосательный и глотательный**. Именно они позволяют малышу искать пищу и насыщаться ею. Вы можете обратить свое внимание на то, как младенец автоматически делает сосательные движения, когда вы протираете ему губы и рот изнутри или щеки и подбородок. Если вложить в рот ребенка соску-пустышку, мамин сосок или собственный пальчик, он сразу начинает сосать.





Близок к этим рефлексам и **поисковый** (или **исследовательский**). Многие мамы пользуются им часто и неосознанно. Когда мамы дают грудь малышу, они слегка щекотят соском лицо младенца, и он сразу поворачивает в эту сторону головку. Так дети рефлекторно разыскивают пищу.

К четырем месяцам этот рефлекс постепенно исчезает, ведь, подрастая, малыш приобретает другие, более совершенные навыки для поиска еды.

Еще один любопытный рефлекс – **ладонно-ротовой**. Его

можно использовать, если необходимо, чтобы ребенок открыл рот. Для этого надавите на его ладошку в области подушечки большого пальца. Рефлекс угасает к третьему месяцу жизни.

Все эти перечисленные рефлексy помогают ребенку не остаться голодным.

Хоботковый рефлекс проявляется в том, что, если провести пальцем по верхнему краю губы малыша, он тут же вытянет их в трубочку.

Руки и ноги

Хватательный, или рефлекс Робинсона. Если прикоснуться пальцем к ладошке младенца, он схватит его, причем вполне ощутимо и сильно. Известно, что новорожденные способны удержать своими маленькими ручками вес до 800 г!

Проявления рефлексов рук и ног очень хорошо использовать во время ежедневных занятий гимнастикой с вашим малышом.

Если позволить малышу захватить ваши пальцы обеими ручками, то вы легко приподнимите его, не боясь, что он упадет. Тем не менее проделывать этот эксперимент лучше с учетом всех правил безопасности: на ровной мягкой поверхности и не поднимая ребенка высоко, чтобы ненароком

не уронить его, когда он вдруг отпустит вашу руку.

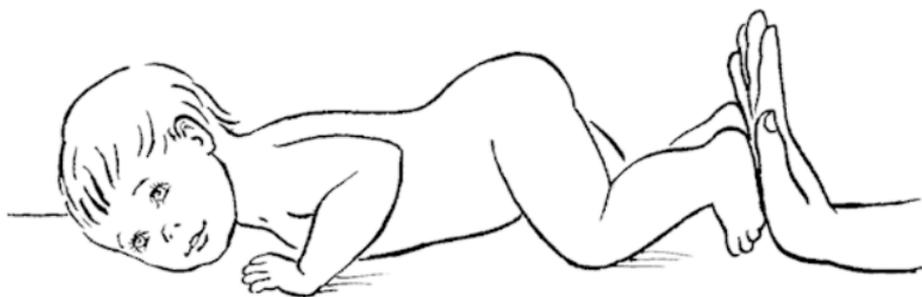


Вложите в руку малыша игрушку и попробуйте ее забрать. У вас ничего не получится! По крайней мере, с первого раза. Этот рефлекс должен исчезнуть к 2–3 месяцам.

Подобный рефлекс есть и на стопах. Если дотронуться до них, а особенно погладить, пальчики тут же начнут сгибаться. Когда малыш подрастет, научится твердо стоять на ногах и передвигаться, рефлекс исчезнет.

Потенциал пешехода: рефлексы опоры и ходьбы

Феномен ползания. Положите малыша на живот, подставьте ладони к его подошвам и вы увидите, как он рефлексорно начнет отталкиваться ножками от опоры. Между прочим, именно этот рефлекс при правильном положении ребенка в родах используют акушеры, когда поддавливают на верх живота роженице, туда, где находятся пяточки ребенка.



Рефлекс автоматический ходьбы. Если ребенка, взяв под мышки спинкой к себе, слегка опустить на ножки, так, чтобы он почувствовал опору, он начнет делать поступательные движения.



В том же положении под мышки спинкой к себе, слегка наклоните малыша. Он тут же «пойдет» – сделает ножками несколько реальных шажков.



Здесь стоит еще раз напомнить о мерах предосторожности – у ребенка не должно быть нагрузки на позвоночник!

Выполняя это упражнение, всегда держите его исключительно над твердой поверхностью – полом или столом, очень аккуратно, под мышки, спинкой к себе.

Этот рефлекс появляется в последние месяцы внутриутробного развития. Вы его могли ощущать именно тогда, когда он «пинал» вас изнутри в стенку матки. Так малыш делал попытки занять наиболее удобное положение.

Используйте рефлексы малыша для игр

Все безусловные рефлексy постепенно угасают по мере осваивания ребенком соответствующих навыков, более совершенных способов удовлетворять свои потребности. Большинство из них исчезают к третьему месяцу жизни.

В специальной литературе можно встретить описание множества других рефлексов, например «позы фехтовальщика», рефлекс Галанта, Бабинского или Моро... Любопытная мама вполне может проверить самостоятельно наличие всех этих рефлексов. Но все же помните: результаты, которые вы увидите, не столь надежны. Тем более что на реакцию младенца может повлиять чувство голода или, например, усталость. Настоящее тестирование предоставьте специалистам, для которых они и предназначены, чтобы проводить диагностику. А сами используйте эти врожденные способности малыша для совместных игр, развития и общения.

В первые месяцы своей жизни малыш развивается на-

столько стремительно, что мамы только и успевают подмечать изменения. Уже на 3-4-й неделе вы можете обратить внимание, что его движения становятся менее хаотичными и импульсивными. Когда он слышит звуки голоса, то на мгновение замирает, а затем вновь возобновляет свои движения. Если мама обратится к нему еще раз, малыш снова остановится и через небольшую паузу опять примется за свое нехитрое, но важное дело. Эти реакции психологи называют двигательным оживлением. Именно с их помощью младенцы привлекают к себе внимание взрослых.

Зрение, слух, сенсорное и речевое восприятие

Зрение

Уже в первый месяц жизни малыш многое умеет и чувствует. Сейчас нам это утверждение кажется удивительным, но раньше считалось, что младенцы окружающий мир видят верх тормашками и не различают предметы. Но на самом деле все не так. Ребенок очень хорошо видит на расстоянии 30–50 см. Эта способность сформирована природой. Именно такое расстояние обычно устанавливается между глазами малыша и его мамы во время кормления, что говорит о настроенности на их взаимодействие.

Во время кормления новорожденный пытается рассмотреть лицо мамы. Сначала малыш фиксирует взгляд обычно в области волос и лба мамы, а к трем неделям он уже смотрит прямо в глаза.



Возможности малышей достаточно высокие. Некоторые младенцы уже в возрасте 10–14 дней могут удерживать

в поле зрения движущийся предмет, хотя и следят за ним, немного запаздывая. Но обычно эта способность окончательно устанавливается ко 2-3-му месяцам жизни.

Попробуйте провести игрушку дугой на расстоянии 50 см от глаз ребенка. Вы увидите, что он проследует за ней взглядом.



Еще через неделю-полторы, в возрасте 3–4 недель, ребенок уже сможет удерживать в своем поле зрения игрушку или ваше лицо в течение 5–10 секунд. Главное, не передви-

гать предмет или лицо слишком быстро. Малыш сразу потеряет объект внимания из виду.

Звуки

Малыш хорошо слышит звуки. Уже с первых дней он поворачивает голову в сторону источника каких-то шумов. А в 10 дней, если на расстоянии 30 см от него хлопнуть в ладоши, он вздрагивает и моргает. Так малыш реагирует на резкий неожиданный звук.

Конечно же, особую чувствительность дети проявляют к звукам человеческой речи. Они даже способны различать ее по высоте. Психологи обнаружили удивительный факт. Оказалось, что младенцы среди самых разнообразных звуков, которые им давали прослушать, отдавали предпочтение осмысленной, связной речи. А когда они слышали собственный голос, записанный на пленку, то даже успокаивались.

Но больше всего младенцам нравится нежное воркование мамы. Они просто обожают этот стиль общения. Слушая ласковые слова и интонации родителей, ребенок получает огромное удовольствие. Именно они дают ему ощущение защищенности и любви.

Младенец начинает общаться, сопровождая свои эмоции умильными звуками вроде «а-гых», «а-кы», «а-а-а». А когда ему нужно привлечь к себе внимание, он начинает часто и громко сопеть, призывая маму к себе.

Вкус и запах

Еще находясь в материнской утробе, малыш ощущал вкус пищи, которую принимает мама. Сейчас, конечно, он тем более различает кислое, сладкое и соленое. Кроме того, он реагирует и на запахи. И если ребенку что-то не нравится, он корчит рожицу, строит гримасы и выражает неудовольствие беспокойными движениями и криком.

К концу второй недели мама и ребенок уже привыкают друг к другу. У них начинается вполне осознанное общение, которое с каждым днем наполняется еще большими эмоциями, взаимопониманием и любовью.

Психологические вопросы общения с ребенком

Общайтесь с ребенком с самого рождения. Ведь с первых дней жизни ему нужен не только ваш тщательный уход, но и близкое общение. Впрочем, большинство мам сами интуитивно понимают, как разговаривать с малышом и реагировать на его эмоции. Сейчас эти кряхтения, сопенья, попискивания – единственный язык, с помощью которого он может разговаривать с вами. Да и у мамы достаточно своих способов, чтобы поддерживать стремление крохи активно раз-

виваться и полноценно поддерживать беседу.

Поглаживания по тельцу, улыбки, ласковая речь, колыбельные песенки, нежные поцелуи и объятия – это все, что нужно, чтобы малыш мог хорошо чувствовать себя и чтобы его жизнь каждый день наполнялась положительными эмоциями. Важно, чтобы вы оба воспринимали свое общение с позитивной стороны, даже если вы грустите.

Первая осознанная улыбка малыша – это большая радость и для мамы. Ведь ребенок словно говорит: я тебя узнаю! И мамы воспринимают эту первую улыбку как свою первую награду.

Если вам не терпится подарить своему малышу первые игрушки, то достаточно будет 2–3 штук, висящих над кроватью.



Первые игрушки

После рождения у ребенка активно формируется отношение к внешнему миру. В каком-то смысле

этот период ничем не отличается от времени вашей беременности. Мама по-прежнему остается для малыша той первой вселенной, в которой он еще живет, развивается и получает первые знания о том внешнем мире, в который он попал. Отношения с мамой естественно распространяются у него на отношения с реальностью.

Теперь вам останется только дождаться первой улыбки вашего ребенка. Скорее всего, к концу 6–8-й недели это событие произойдет обязательно! В отличие от неосознанных «улыбок» первых дней – эта будет уже сознательной!

Ведь первая улыбка, которая возникает как врожденный безусловный рефлекс в первые две недели, еще не совсем осознанное действие. Настоящая «социальная» появляется примерно с 6-й до 8-й недели после рождения и является реакцией на человеческий голос или лицо. Эта улыбка более выразительна и продолжительна. Психологи называют этот процесс «комплекс оживления», в который входит помимо мимических проявлений и активная вокализация, то есть общение с помощью звуков, а также двигательная активность: движения ручками и ножками. Для вас это событие означает, что период новорожденности у малыша близок к завершению.

Развиваем и играем с малышом

Существует множество игр и занятий, направленных

на психомоторное и эмоциональное развитие маленького ребенка. Эти совместные игры, которые доставляют много радости и маме, можно начинать с самого первого месяца жизни. Выбирайте любые свободные минуты для того, чтобы разнообразить свое общение с малышом. Используйте время, когда он активно бодрствует и комфортно себя чувствует.

Развиваем зрительное восприятие

Главными в этот период являются игры, которые способствуют фокусированию зрения ребенка на разных предметах. Оптимальное расстояние – 40–50 см. Для этого предоставьте малышу возможность рассматривать детали и контуры на игрушках и рисунках. Чем более контрастны предметы, тем легче ребенку будет различать их.

Игра «Веселая рожица»

Нарисуйте на листе бумаги веселую рожицу. Подносите этот листок бумаги к его лицу на расстояние 40–50 см, и вскоре вы увидите, что малыш будет улыбаться нарисованной рожице так же, как и вам.



Висящие игрушки

Повесьте одну игрушку над колыбелькой. Малыш сможет удерживать ее в своем поле зрения. Меняйте игрушки каждые несколько дней.



Игрушки на резинках

Чтобы игрушки раскачивались вверх-вниз, подвесьте игрушки над кроватью с помощью резинок. Если на этих игрушках есть рисунки, то подвесьте их так, что ребенок смог их видеть.

Передвижение игрушек

Возьмите 2–3 разные игрушки: блестящие, ярких цветов, полосатые и даже пищащие. Передвигайте игрушку из стороны в сторону по направлению взгляда ребенка. Постепенно малыш будет фиксировать на ней свой взгляд.

Картинки с разными узорами

На стенках кроватки можно разместить картинки с разными узорами. Например, в виде шахматной доски, спирали, круги и волнистые полосы. Используя гуашь или другие яркие краски, нарисуйте сами линии шириной 1 см.



Самая интересная «игрушка» для младенца – это лицо взрослого, который чаще всего общается с ним. Конечно, это вы – его мама.

Развиваем слуховое восприятие

Каждый раз, когда купаете малыша, пеленаете его, разговаривайте с ним ласково, без сюсюканья, напевайте колыбельные песни. Если во время беременности вы слушали какую-то музыку «вместе» с малышом – будьте уверены, он ее уже знает. Вы можете ставить отдельные музыкальные от-

рывки на 5–10 минут 2 раза в день. А если такого совместно-го прослушивания не было, это можно сделать и сейчас. Выберите спокойную классическую музыку и устраивайте «музыкальные паузы».

Как еще вы можете заниматься с малышом, развивая его слух?

Для развития слуха включайте время от времени тихую мелодию и пойте сами колыбельные песни.

Игра «Агу-агу»

Разговаривайте с малышом на его языке, воспроизводя горловые звуки агуканья. Сделайте паузу 1–2 минуты и повторите. Вполне возможно, малыш даст вам ответную реакцию, хоть и чуть-чуть отсроченную.

Мячики с бубенцами

Над кроваткой малыша на резинках можно повесить игрушки со звуками, например матерчатые мячики с бубенцами.

Звуки с разных сторон

Если вы погремите погремушкой с негромким мягким звучанием или бубенцом справа или слева от ребенка, он будет замирать и прислушиваться к звукам.

Развиваем двигательные способности

Игры с ребенком первого года – это не только необходимая гимнастика для его нормального, естественного развития двигательных способностей. Это еще и уникальный язык общения с младенцем через прикосновения.

Движения позволяют малышу развиваться физически, расти, а эмоции и ощущения, которые он при этом испытывает, формируют его психику.

В разных положениях

Выкладывайте ребенка в разные положения: на спинку, на бочок. При этом не забывайте про свой голос, который он любит больше всего: напевайте песенки. И поглаживайте его.

На одном уровне

Выкладывая ребенка на животик, старайтесь находиться рядом с ним так, чтобы ваши головы были на одном уровне. Например, он лежит на столе, а вы стоите на коленях перед ним или сидите, в зависимости от высоты стола. Видя вас, малыш будет стараться удерживать голову. Так вы будете тренировать у него формирование шейного изгиба позвоночника. Можно это упражнение делать каждый день, его длительность определяется степенью комфортности малыша в этом положении. Как только он устает, меняйте его

положение.



Видя вас, малыш будет стараться удерживать голову

«Ладушки» ступнями

Положите малыша на спинку, возьмите его ножки в свои руки и похлопайте его ступнями друг о друга.



Топотушки

В том же положении ребенка возьмите так же в свои руки его ножки около ступней и сделайте притопывания по столу.

Развиваем тактильные ощущения

Очень важно развивать и тактильные ощущения ребенка. Исследования психологов давно подтвердили, что массаж кисти руки, а также сгибания и разгибания пальчиков с помощью взрослых способствуют развитию коры головного мозга. Эти данные прямо говорят о том, что речевые области формируются под влиянием импульсов от пальцев рук. Что вы можете для этого сделать?

Прикасайтесь к ребенку, поглаживайте его ручки и ножки, голову.

Чтобы расправить кисти рук, поглаживайте массирующими движениями каждый пальчик в отдельности. Ваши прикосновения должны быть бережными и нежными.



После легкого массажа ладошки «сорока-белобока» да-
вайте подержать ребенку удобную и легкую погремушку.

Для развития чувствительности вкладывайте в кулачок
разные виды погремушек.



Когда вашему ребенку исполнится месяц, и он уже пройдет осмотр у врача-невропатолога и хирурга-ортопеда, то с этого возраста можно начать лечебный или оздоровительный массаж, а также приступить к плаванию в вашей домашней ванне.

Тренировка голоса и плач

Мамам нужно знать, что плач играет свою важную роль в развитии ребенка. Дело в том, что во время крика он тренирует свой голос, пробует его силу. Конечно, не следует «наслаждаться» этими криками долго, но дать немного времени покричать – полезно.

Использование сосок-пустышек

Если вы используете соску-пустышку, нужно регулировать время ее нахождения во рту. С закрытым ртом учиться разговаривать сложно. И еще учитывайте, что соски влияют на формирование прикуса ребенка. Губные звуки являются основой лепета ребенка. Чаще разговаривайте с ним, произнося гласные звуки (ааа, ау, ууу, ооо), а соску используйте только в крайних случаях, когда ребенок не может успокоиться без нее.

Второй месяц

Физическое развитие ребенка

К началу второго месяца ребенок обычно прибавляет не меньше 600–800 граммов к своему первоначальному ве-

су, а к концу – еще 800 граммов. Но если именно ваш малыш прибавит чуть больше или чуть меньше, это все равно будет соответствовать норме.

Прибавка веса за месяц – 700–800 г (средний вес к двум месяцам – 4,5–5,6 кг).

Прибавка в росте – 3 см (53–58 см).

Моторное развитие

Малыш высоко поднимается на своих ручках, лежа на животе. Также он делает попытки приподнимать голову, лежа на спине. Его мышцы крепнут.

Он рефлексивно захватывает игрушку и может это делать уже при движении выпрямленными руками.



Малыш уже делает попытки поднять голову

Главное достижение этого месяца – ребенок

начинает хорошо держать голову и высоко поднимать ее, лежа на животике, с любопытством рассматривая все вокруг, словно спрашивая: а что же происходит интересного?

Когда, поддерживая ребенка, вы ставите его на ровную поверхность, у него срабатывает рефлекс автоматической ходьбы – он опирается на свои ножки, чтобы стоять и перешагивать.

Если ребенку не нравится какое-то действие взрослого по отношению к себе, например, когда его трогают за нос, он будет отмахиваться ручками от взрослого. И, наоборот, сразу пытается ухватить руками заинтересовавший его предмет.

В общем, ребенок начинает проявлять свои «симпатии и антипатии» с помощью простых действий. То, что ему нравится, он тянет к себе, а то, что не нравится, отталкивает.

К концу второго месяца малыш адаптируется к окружающей среде. Он пытается изучать свое тело и управлять им. Это время прекрасно подходит для того, чтобы осваивать самые простые упражнения гимнастики для малышей. Это занятие принесет вам обоим огромное удовольствие. Особенно если оно будет проходить под звуки веселой музыки или под ваши песенки. Это ли не еще один способ общения со своим ребенком?

Уход за ребенком

Кормление ребенка

В первое время режим все еще может быть несколько хаотичным, спонтанным, а кормления – частые. Но чаще всего к этому времени здоровый малыш сам устанавливает график кормлений с интервалом в 3–3,5 часа. Однажды вы с удивлением обнаружите, что рекомендованные врачами периоды установились естественным образом.

Малыш интенсивно растет и его потребность в пище увеличивается. К концу месяца он высасывает примерно 750–850 граммов грудного молока в сутки.

Но если такой режим не установился или, наоборот, интервал между кормлениями снова начал сбиваться, укорачиваться, например до 2,5 часов и меньше, маме нужно проконсультироваться по этому поводу с педиатром. Причинами этого могут стать не распознанные мамой явления, связанные с нарушениями здоровья ребенка, в частности текущий рахит, кишечные колики, проявления дизбактериоза, повышение внутричерепного давления, при которых поведение малыша часто становится беспокойным – и мама в этом случае сразу дает ему грудь. Но все же одной из наиболее частых причин того, что ребенок перестал выдерживать ин-

тервалы между кормлениями, является недостаток молока у мамы.

Пока режим хаотичен, маме надо запастись терпением и подождать, когда ваши ритмы с малышом придут в норму. Кормления по требованию необходимы прежде всего для его и вашего психологического комфорта.

Но учитывайте, что помимо этого свою роль могут сыграть и простые бытовые причины. Ведь обычно для мамы сигналом для кормления становится плач малыша. А поэтому вам важно исключить любые другие причины, не требующие кормления. Проверьте, не мокрый ли подгузник у ребенка. Может быть, его пора сменить и малыш плачет от того, что ему некомфортно лежать в грязном подгузнике?

Возьмите ребенка на руки. Возможно, ему нужно просто успокоиться, потому что его напугал какой-то звук, который вы не слышали. И тогда, почувствовав теплые и заботливые мамины руки, он перестанет плакать и его можно будет снова положить в кроватку, а накормить в положенное время по режиму.

Кроме этого обратите внимание и на свое психологическое состояние. Абсолютно любые эмоции (грусть, тревога, радость) передаются от мамы к малышу, поэтому вместе с вашей растущей уверенностью в себе он тоже успокаивается, и кормления становятся полноценными.

Практически все малыши нуждаются в прикладывании

к груди после утреннего пробуждения и перед сном. Чтобы выстроить для себя относительно спокойный график, старайтесь использовать эти естественные ритмы и потребности ребенка в качестве ориентиров для кормления.

Что касается ночного кормления, то ребенок может установить его сам, если в течение дня он не набрал необходимый объем питания. В этом случае вам постепенно нужно помочь малышу прийти к шестичасовому ночному перерыву между кормлениями. Этот длительный перерыв дает возможность маме и малышу полноценно отдохнуть и набраться сил перед следующим днем. Однако не стоит все же жестко исключать ночные кормления, если ребенок до сих пор испытывает в них необходимость, – вспомните о том, что именно ночью в организме женщины наиболее активно вырабатывается гормон пролактин, который очень важен для поддержания полноценной лактации в течение следующего дня.

В первые месяцы жизни совместный сон с мамой в сочетании с беззаботным непрерывным досасыванием груди вызывает у ребенка чувство безопасности, которое необходимо ему для формирования уравновешенной психики.

Для более спокойного сна и упорядочивания ночных кормлений, которые обычно приходятся между 3 и 8 часами утра, вы можете спать рядом с малышом. Если такой возможности нет, поставьте детскую кроватку или колыбель как можно ближе к своей постели (подробнее см. главу

«Сон в послеродовой период»).

Необходимость докармливания молочной смесью

Бывает так, что у мамы все-таки вырабатывается недостаточное количество молока, чтобы удовлетворить аппетит ребенка. Это может происходить, несмотря на все усердие женщины и выполнение всех рекомендаций врача по стимуляции лактации.

В таких случаях необходимо докармливать ребенка молочной смесью. Сегодня пищевая промышленность выпускает достаточное количество адаптированных, т. е. приближенных по составу к женскому молоку, смесей на основе коровьего молока как для здоровых, так и для ослабленных малышей. Существуют также специальные лечебные смеси для тех детей, у которых есть аллергия на коровье молоко, непереносимость углеводов, дизбактериоз, рефлюкс и т. п.

Какой именно смесью докармливать малыша, вы решите вместе с врачом, который порекомендует на выбор несколько вариантов. На молочных кухнях также есть возможность получать молочную смесь «Микамилк», однако она подходит не всем детям и, если вы хотите кормить ребенка более современными смесями, придется покупать самостоятельно то, что нужно.

Также на кухнях бесплатно выдают кисломолочные смеси с рождения ребенка, творог – с 6, с 8 месяцев – кефир и молоко. Кисломолочная смесь подходит для докармлива-

ния ребенка при нехватке молока у матери, однако переводить малыша полностью на вскармливание данной смесью не рекомендуется.

Кисломолочная смесь и кефир – принципиально разные по способу приготовления продукты, кефир вводить желательно только после 8-го месяца жизни, кисломолочную смесь – можно с рождения.

Не покупайте смеси самостоятельно без рекомендации педиатра. Учитывайте и место покупок. Это должны быть магазины, где соблюдаются все правила хранения и качества товара. И не забывайте всегда проверять сроки годности, наличие штрихового кода и целостность упаковки.

Общее правило таково: смесь дается ребенку после того, как он пососал грудь.

Кроме того, есть еще ряд правил:

- для приготовления смеси нужно использовать только чистую, профильтрованную и прокипяченную воду;
- прежде чем дать смесь ребенку, ее разводят в бутылочке водой около 40 градусов, затем слегка остужают до 36–37 градусов, то есть температуры тела, и встряхивают. Смесью лучше разводить изначально более теплой водой, чтобы она полноценно растворилась (есть смеси, которые разводятся при температуре 70°C – и на содержание витаминов это не влияет);
- при сниженной лактации для сохранения грудного моло-

ка сначала мама дает грудь, чтобы ребенок смог съесть молока в том объеме, который есть на данный момент и чтобы его выработка не прекращалась. В этом случае непосредственно перед каждым кормлением готовьте молочную смесь в объеме 30–50 мл. Прибавка объема смеси делается на каждый четвертый день по 10 мл и постепенно доводится до возрастной нормы. Таким образом вы замените одно грудное кормление смесью;

- после кормления наблюдайте за реакцией ребенка на новую пищу. Если вас смущают какие-то изменения со стороны стула или аллергические реакции, посоветуйтесь с врачом, чтобы скорректировать питание;

- при полном переводе на искусственное вскармливание ребенку можно давать пресные и кисломолочные продукты (в разные кормления), если ребенок их хорошо переносит.

Физиологические отправления

(пищеварительная и выделительная системы)

После кормления ребенок вместе с воздухом может изредка отрыгнуть небольшое количество молока. Но в идеале срыгиваний не должно быть, а если ребенок находится на искусственном вскармливании, то правильно подобранная смесь предотвращает срыгивания и не провоцирует их.

Тем не менее если ребенок срыгивает большим объемом молока или слишком часто, например после каждого корм-

ления или через 1–1,5 часа после него, не говоря уже о фонтанирующем срыгивании, то в этих случаях необходимо показать ребенка врачу, поскольку это может быть проявлением какого-либо заболевания. Для коррекции синдрома срыгивания существуют специализированные смеси.

Количество мочеиспусканий довольно частое. Это связано с тем, что у маленьких детей объем мочевого пузыря минимальный, 10–20 мл. В период бодрствования ребенок может мочиться каждые 20 минут. Моча светлая, прозрачная и не имеет запаха.

При подозрительных случаях вместо подсчета количества мочеиспусканий по собственной инициативе лучше проконсультируйтесь с педиатром о необходимости этого мероприятия. С ним вы проанализируете ситуацию. В остальных случаях лучше заняться другими, более важными делами, если только вас не сдает любопытство в этом вопросе.

Учтите, если малыш все время находится в памперсах, количество мочеиспусканий вы не подсчитаете и не уследите за ними. Если вам все же необходимо подсчитать их, воспользуйтесь старым методом. Освободите ребенка от памперсов, наденьте на него обычный марлевый подгузник, ползунки, подложив под него непромокаемую пеленку. И после каждого пописа передевайте его.

При этом ребенок должен чувствовать себя комфортно и быть достаточно тепло одетым, голенький малыш будет мочиться гораздо чаще, потому что будет

мерзнуть. Но если малыш спокоен и здоров, цвет его мочи не вызывает подозрений, заниматься подсчетом не имеет смысла.

В зависимости от индивидуальных особенностей **частота стула** у каждого ребенка своя. Это может происходить от 5 до 8 раз в день, что довольно часто, а при искусственном вскармливании может быть более редким – 1–2 раза в день. И то и другое – в пределах нормы.

Сон и биоритмы

На втором месяце жизни спать малыш может уже меньше, хотя это и необязательно. Обычно до трех месяцев жизни ребенка количество сна больше, чем время бодрствования. Но все дети разные и у каждого вырабатывается индивидуальный ритм.



У малыша обычно появляется два продолжительных сна в дневное время, каждый из которых длится от 1 до 3 часов, и четыре-пять коротких, от 10 до 30 минут.

Ночью ребенок также начинает спать дольше, от 6–8 до 10–12 часов, время от времени просыпаясь, чтобы прилечь к маминой груди.

Такие пробуждения тоже зависят от физиологических особенностей каждого малыша и от того времени, когда он обычно засыпает. Дети могут просыпаться в разное время ночи, между 1 часом и 6 утра, но чаще всего это происходит между 2 и 4 часами утра.

За ночь ребенок просыпается обычно 1–2 раза, но иногда чаще.

Если малыш просыпается чаще (иногда доходит и до 5 раз), то это может говорить о том, что он перепутал биологические часы – «день» и «ночь». Вы можете помочь ему установить режим. Для этого днем активнее проводите свое время с ним, чаще с ним играйте, делайте гимнастику, занимайтесь плаванием, чаще выгуливайте на свежем воздухе. Иначе говоря, давайте ему физическую нагрузку. Также вы можете провести 10 процедур хвойных ванн, делая их через день по 10 минут.

Соответственно, чем раньше заснул малыш, тем раньше он просыпается ночью, и, наоборот, чем позже он заснул, тем на более поздние часы приходятся его ночные пробуж-

дения.

Обеспечьте ребенку комфорт для ночного сна

От этого тоже зависит, насколько крепко и хорошо будет спать малыш. Маме важно помнить, что каждому ребенку во время сна нужно чувствовать «тыл» – своего рода защиту, похожую на ту, которую он чувствовал еще до рождения, находясь в мамином животике. Малыш ощущает себя гораздо комфортнее и спит спокойнее, когда его слегка ограничивают в пространстве. В этом ему хорошо помогает свободное (или широкое) пеленание и/или сон рядом с мамой. Без ощущения «тыла», не чувствуя защиты от внешнего пространства, малыш может делать спонтанные движения руками и ногами, даже просыпаться с плачем, что может говорить о гипервозбудимости его нервной системы.

Обратите внимание, кто у вас растет: «сова» или «жаворонок»?

В этом возрасте, хотя очень редко, у ребенка уже может проявляться определенная ритмичность сна. Это особенно хорошо заметно по тому времени, когда малыш засыпает на ночной сон.

У ребенка-жаворонка это происходит между 18 и 21 часом, зато утро начинается у него уже в 4–8 часов утра. Ребенок-сова предпочитает ложиться спать между 22 и 1 часом ночи, а просыпаться в 10–11 часов утра. В этом раннем пе-

риоде развития мамам важно помнить, что переучить ребенка спать в другом режиме довольно трудно, хотя такие методики есть. Иногда они помогают, иногда – нет. Если эти особенности как-то связаны с психологическим состоянием матери, коррекция возможна.

Живя со своим маленьким «жаворонком» или «совой», можно найти положительные моменты, выстраивая свой личный график дел. Ведь сон – настолько сложный физиологический процесс, что изменить его в первые годы жизни ребенка бывает очень сложно. Гораздо важнее дать событиям развиваться естественно. Придет время, и ребенок сам наладит режим.

Мероприятия для гармоничного развития ребенка

Ухаживать за здоровым и хорошо себя чувствующим малышом на втором месяце жизни становится проще. Ведь первый месяц «испытательного срока» у вас уже прошел. Вы уже научились кормить его, пеленать, делать с ним гимнастику и массаж, график кормлений тоже устанавливается, и вы меньше можете беспокоиться по пустякам. В общем, мама чувствует себя более уверенно и способна не только все время посвящать уходу за малышом, но и просто любить его и наслаждаться совместным общением.

К концу этого возраста дети после кормления засыпают

не сразу. Они могут бодрствовать еще 1–1,5 часа, с удовольствием рассматривая игрушки, маму и весь окружающий мир. Именно сейчас стоит позаниматься с малышом, поиграть с ним.

Показывайте ему яркие веселые погремушки, вкладывайте их в ручки. Погребите то слева, то справа, поговорите и поулыбайтесь друг другу. Для совместных игр в этот период достаточно всего лишь 10–15 минут в день, потому что от более продолжительных занятий ребенок пока может устать. Впрочем, он прекрасно способен развлекать себя сам, рассматривая ручки, игрушки, висящие над его кроваткой, и «распевая» свои младенческие песни.

Массаж и гимнастика

В первой половине дня, после того как вы умыли, покормили малыша и поиграли с ним, можете сделать ему массаж и позаниматься гимнастикой. Врачи рекомендуют делать это не раньше чем через 30–60 минут после кормления либо за 15–20 минут до.

Если ребенок чувствует себя хорошо и нет никаких противопоказаний, приступить к массажу и «маминой зарядке» можно уже с трехнедельного возраста.

Общие правила проведения массажа и гимнастики:

- ребенок должен чувствовать себя комфортно, быть в хорошем настроении;

- маме тоже нужно иметь положительный настрой и хорошее самочувствие;
- для первых занятий достаточно 5–7 минут, доводя это время постепенно до 20 минут;
- поглаживающие движения делаются снизу вверх;
- животик всегда массируется по часовой стрелке, вокруг пупка, и при этом область печени не затрагивается;
- массируя спинку, обходят область позвоночника;
- массируя ручки и ножки, не затрагивают внутренние поверхности и суставы.

Если вы хотите, чтобы ваш ребенок занимался плаванием и участковый педиатр по состоянию здоровья это разрешает, можете приступить к обучению в домашней большой ванне, как только ребенку исполнился месяц. Но делать это нужно только под наблюдением инструктора! Он может приходить к вам один раз в неделю для показа нового упражнения.

Плавание

Раннее плавание полезно всем детям как возбудимым, с повышенным мышечным тонусом, так и малышам вялым, с гипотонусом; за исключением детей с судорожной готовностью и гидроцефалией. При этом для разных детей нужно соблюдать свои особенности проведения упражнений. Температура воды – с 36 градусов, которую примерно через две недели снижают на 1 градус. Постепенно температура доводится до 30 градусов, снижаясь каждую неделю также

на 1 градус.

Конкретные рекомендации вам нужно услышать от педиатра или сертифицированного специалиста по детскому массажу и плаванию. После того как вы получите инструктаж и увидите, как делаются упражнения, в каком порядке и какова их интенсивность, можете приступать к занятиям.

Большинство детей любят воду и занимаются в ванне с огромным удовольствием, несмотря на то что в первые несколько занятий им может быть непривычно и даже немного некомфортно, отчего они могут плакать и излишне беспокоиться. Лишь немногие малыши перевозбуждаются от воды или пугаются ее. В таком случае их лучше избавить от этого стресса, исключив в принципе подобные занятия. Для них вполне достаточно проводить традиционные закаливающие мероприятия: обычное купание, массаж, гимнастику и прогулки.

Прогулки

Распорядок дня на втором месяце такой: сон, кормление, бодрствование, сон.

Время прогулок в этом месяце вы можете смело увеличивать, если ребенок чувствует себя хорошо. «Летние» малыши могут гулять и 4 часа в день, например две прогулки по 2 часа.

Пребывание на свежем воздухе может быть как «активным», так и «пассивным» или их сочетанием. Это разли-

чие принципиально только для самой мамы. Активные прогулки подразумевают большую пользу для вас с точки зрения физической нагрузки – постоянное движение с коляской по парку улучшают самочувствие и придают бодрости.

Пассивные прогулки означают, что, добравшись до ближайшей скамейки в парке, вы просто на нее усаживаетесь и отдыхаете. Вы можете просто сидеть и смотреть на все вокруг, читать книжку, а летом можно даже вышивать или вязать кофточку для себя, любимой. Делайте то, что хотите. Чего вам больше всего хочется, то и пойдет вам на пользу.

Если первый месяц жизни закончился благополучно, без заболеваний – то выходить с ребенком на улицу можно при температуре до -10°C , время обычно ко 2-му месяцу уже составляет 1,5–2 часа. При этом прогулки должны быть только активными, поскольку в холодную погоду стоящая на месте коляска охлаждается быстрее.

С каждым месяцем температурный режим в зимнее время увеличивается, с трех-четырех месяцев и до года – при -15 градусах мороза. И лучше всего гулять в самое светлое время суток, между 12 и 16 часами. Действуйте по правилу: чем холодней на улице, тем прогулки короче.



Но если бушуют стихии, ветер, дождь, ударил мороз, идите «гулять» на балкон, лоджию или веранду. В самом крайнем случае оденьте малыша потеплее и откройте форточку.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Профилактика рахита – витамин D

Детям, рожденным осенью, зимой или ранней весной, врачи обычно уже со второго месяца назначают **препарат витамина D с целью профилактики рахита**. Тип конкретного препарата, а также его доза подбираются всегда индивидуально. При этом врач учитывает способ вскармливания ребенка, поскольку большинство адаптированных смесей уже содержат витамин D.

Иногда, особенно у недоношенных детей, начало профилактики рахита может быть сдвинуто и на более ранний возраст. Обратите внимание, что малые размеры родничка не являются противопоказанием для назначения профилактической дозы витамина D, но его прием в этой ситуации должен четко контролироваться педиатром.

Раньше для профилактики рахита использовали облучение детей кварцевой лампой (УФО), но теперь этот метод используют не так часто, разве что только в северных регионах страны, где очень мало солнца. Но в принципе сегодня уже есть современные препараты, которые позволяют проводить профилактику рахита эффективно.

Два основных препарата, которые доступны в России, –

это водный раствор (аквадетрим) и жировой раствор (вигантол). Обычная профилактическая доза для детей на грудном вскармливании – 1 капля в день, а при искусственном вскармливании ребенок получает витамин в составе смеси.

Вопрос о дополнительном приеме в последнем случае решается исключительно врачом. Родители не должны проявлять никакой самодеятельности в применении витамина – его должен назначать только врач! То же самое касается использования любых других препаратов, включая поливитаминные и гомеопатические.

В зависимости от особенностей ребенка общая организация осмотра, способы оценки его физического состояния, а также характер процедур могут изменяться. Вы можете ожидать традиционные вопросы о том, как чувствуют себя ребенок и другие члены семьи, как малыш спит, ест, справляет свои надобности. Обязательно измерят вес ребенка, рост. Кроме того, у малыша замерят окружность головы и груди, а также их соотношение. Если это соотношение нарушается, важно обратить внимание на поведение малыша и его физическое состояние.

Вы можете увидеть, что у ребенка при возбуждении трясется подбородок, он стал более беспокойным, капризным и на этом фоне происходит нарушение сна. Если он таращит глазки, обильно срыгивает после еды, во время плача у него трясутся подбородок и ручки, и он раскидывает их в стороны

от неожиданных громких звуков, все это заслуживает повышенного внимания мамы и педиатра. И это повод для срочной консультации с детским невропатологом!

Не затягивайте с визитом. Все перечисленные симптомы могут свидетельствовать о повышении внутричерепного давления. Повышенная нервная возбудимость ребенка является следствием этого состояния.



Также врач произведет следующие действия:

- на медицинском осмотре вычислит, насколько ребенок прибавил в весе с момента рождения, и занесет эти данные в медицинскую карточку ребенка;
- если у ребенка раньше возникали какие-то проблемы, доктор заострит на них внимание и проведет их повторную проверку;
- оценит развитие ребенка с помощью тестов, чтобы определить, как он владеет руками, все ли в порядке со зрением и слухом, или может ограничиться внешним наблюдением и вашим рассказом о том, что ребенок умеет делать;
- расскажет о том, что ожидать в третий месяц в отношении режима сна и бодрствования, кормления, общего развития и как соблюдать правила безопасности в обращении с ребенком.

Будет гораздо лучше, если вы сами займете активную позицию. Не только слушайте то, что в обычном режиме говорит педиатр, но и сами задавайте больше вопросов. Готовьте их заранее перед каждым визитом к врачу. Если вам сложно спрашивать о чем-то, просто передайте врачу этот листок бумаги, и пусть он ответит вам прямо по списку. Если обстоятельства складываются так, что к началу третьего месяца вам нужно будет выйти на работу, обязательно поинтересуйтесь у врача, как ухаживать за ребенком в таком режиме,

как кормить его, сцеживать молоко и проч.

Самые важные данные: вес ребенка, рост, окружность головы, размеры большого родничка – вы можете записать в свой дневник.

Психическое и эмоциональное развитие ребенка

Психоэмоциональное развитие

Очень заметно, как малыш ощущает себя единым целым со своей мамой. Он чувствует себя хорошо, комфортно и безопасно только на руках у мамы (или того, кто заменяет ее). Стремление быть все время с ней совершенно естественно для ребенка, его «я» неотделимо от «я» мамы. По большому счету такое состояние можно назвать продолжением периода беременности, когда вы оба были единым целым. Это называется идентификация ребенка и матери, то есть когда малыш считает себя частью мамы. И это ощущение в первые месяцы очень важно сохранить.

Вы и сами заметите, что, находясь рядом с вами, малыш не требует к себе особого внимания, главное, чтобы вы были в поле его зрения. Он спокойно следит за тем, как мама ходит по дому, на кухне, занимается своими делами, готовя ужин для всей семьи, и таким образом как бы участвует

в делах всего семейства. И только когда он чувствует дискомфорт, например ему стало холодно или он проголодался, то подает свои младенческие сигналы. Если мама отреагирует вовремя, она даже не услышит плача малыша, а получив то, что нужно, он снова успокоится, освободив маму для своих дел.

Малыш, находясь рядом с мамой, получает информацию о внешнем мире и знакомится с разными понятиями. Сохранение близкого контакта между малышом и мамой важно для обоих. Он в этом случае будет чувствовать себя спокойно, а его энергия – направлена не на беспокойство и тревогу, а на собственное развитие и изучение окружающего мира. Для мамы это также важно для сохранения психологического равновесия и возможности заниматься своими домашними делами.



Малышу достаточно, чтобы мама была в поле зрения

Общение, речь, способы коммуникации

Даже если малыш не «заговорил» с вами на 10-14-й день после рождения, то к концу адаптационного периода это произойдет обязательно. Уже к концу первого месяца большинство детей начинают активно гулить, на своем языке отвечая на мамины слова и с каждым днем расширяя диапазон «фраз»: а-гу, а-га, га, а-уу, а-а, гых, кых, п-фу, ку, гу-гу.

Когда малыш усиленно пытается что-то сделать, например, с кряхтением подтягивается или с сопением упорно куда-то ползет, то часто сопровождает свои действия определенными звуками.

Хотя в целом у маленьких детей, кроме гуления, есть и «свои» средства общения. Малыш даже пытается произносить маленькие монологи. А если он растет в большой семье, то даже подражает звукам, которые слышит вокруг от бабушек и дедушек, старших детей.

Малыш может привлекать к себе внимание сопением, покряхтыванием и учащенным дыханием. Это то же самое, как если бы взрослый сказал: «А я тебя вижу!», «Подойди ко мне, прошу тебя!» Ребенок использует все средства, которые есть в его диапазоне, чтобы наладить общение со взрослыми. С помощью этих средств он выражает все: просьбы, требования, жалобы, желание поговорить.

Поддерживая с малышом тесный эмоциональный и психологический контакт, вы расширяете его способы общаться и сообщать вам нужную информацию. А сами в это время развиваете свою наблюдательность и способность понимать его с полуслова. И тогда даже его тихие сопения и гуления будут понятны сразу. Ну а если вы его не поймете, то после нескольких попыток к своим сигналам он добавит такую громкость и разразится таким плачем, что вы не сможете это не заметить. Столь мощное оружие он припасает на тот случай, если все остальные методы остались без внимания и не возымели ответной реакции.

Для того чтобы изучать окружающий мир, малыш просит, чтобы его взяли на руки и поносили «столбиком», лучше всего его держать спиной к своей груди – именно такое положение дает ему широкий обзор окружающего пространства, и он может вертеть головой в разные стороны, лучше всего можно видеть, где что находится. Внимательно рассматривая предметы вокруг себя, он фокусирует взгляд.

Вы и для себя однажды сделаете открытие, обнаружив, что малыш различает своих и чужих. Маме и папе, бабушкам и дедушкам ребенок улыбается в ответ, а вот постороннего человека он может или тихо спокойно рассматривать или реагировать на него недовольным плачем.



Правильное положение ребенка во время прогулок по квартире

Для малыша общение с близкими людьми становится уже осознанным диалогом, настоящей беседой. Ребенок дает обратную реакцию, реагируя на речь, с которой к нему обращаются взрослые. При этом он замечательно чувствует все мамины интонации, понимает, с какой эмоцией она обращается к нему.

Внимательная мама заметит, что к концу второго месяца ребенок не только испытывает определенный диапазон эмоций, но уже способен выражать их доступными для себя средствами.

У ребенка вырабатывается условный сигнал, с помощью которого он просит маму удовлетворить свои «большие» потребности, – обычно в таких случаях он кряхтит, и мама понимает, что ребенок готов заняться «ответственной» работой. При желании эти сигналы вы можете использовать для того, чтобы высаживать малыша над тазиком или раковиной. Впрочем, такие сигналы малыш подает уже в первые две недели жизни.

Один из любопытных моментов этого раннего периода заключается в том, что мама и малыш начинают общаться на своем, «тайном» языке, понятном только им двоим. Особенно ярко это проявится, когда ребенок начнет говорить на своем особом «тарабарском» языке и понимать его будет

только мама.

Сейчас вы можете приглядеться повнимательнее к своему карапузу и заметить, что способов общения у него не так уж и мало. Например, он умеет звать вас. Особенно легко это заметить, когда, проснувшись, он издает специфичные звуки, похожие на тихий зов, адресованный вам – родной и любимой маме.

Зов малыша – довольно тихий, но вполне определенный специфический звуковой сигнал. Понять смысл его звучания может только мама.

Также ребенок может выражать просьбы, например побыть на руках или, наоборот, полежать в одиночестве. Он просит о помощи, если плохо себя чувствует. Если вы присмотритесь, то заметите, что малыш может тихо наблюдать сам за собой, а также за теми физиологическими процессами, которые происходят внутри его организма. При этом он обычно тихо лежит, сосредоточенно вслушиваясь в себя, а на его лице отражаются удивленные эмоции, словно он спрашивает: «Ой, что это такое?»

Ребенок может жаловаться, иногда с отчаянием, и даже выступать с разными требованиями: покормить, уложить, поиграть. Если мать взяла малыша на руки и не дала грудь, на которую он рассчитывал, пусть она будет готова к требовательным воплям. Вместе с тем такой кроха уже способен подождать маму, если позвал ее. Он терпит и с напряжением сопит. Но если мама долго не показывается, сопение, конеч-

но, превращается в громкий плач.

В случае если мама не понимает, что от нее требуется, малыш начинает возмущаться и «ругаться». При этом он может даже не плакать, а серьезно и раздраженно назидательно кряхтеть, словно маленький старичок, в ожидании, когда она наконец догадается, что ему нужно.

Эмоциональное развитие

Ребенок выражает эмоции достаточно ярко, и зависят они только от его самочувствия. А его самочувствие зависит от того, в каком состоянии он находится. Он может испытывать либо комфорт, либо дискомфорт. Иначе говоря, либо ему что-то нравится, либо, наоборот, не нравится. Все очень просто. Все эмоции, которые мы испытываем в жизни, делятся всего на две группы: положительные и отрицательные. И дети выражают их гораздо ярче и более непосредственно, чем взрослые.

Чем старше становится ребенок, тем ярче, активнее и разнообразнее он демонстрирует свои эмоции и чувства. Конечно же, маме очень важно распознавать и понимать их.

Вот какие эмоции может проявлять ребенок в возрасте от 10 дней до двух месяцев.

Отрицательные эмоции

Гамма отрицательных эмоций гораздо больше положительных. Маме важно распознавать все их оттенки. Тем более что ребенок все увереннее делает попытки, чтобы привлечь к себе внимание. Если ему что-то не нравится, он активно заявляет о своем недовольстве и даже способен по своему «ругаться».

Раздражение и недовольство часто сопровождаются гримасами лица, сопением и пыхтением – обычно это происходит, когда мама запоздало реагирует на просьбу малыша, например взять его на руки. По его недовольному личику уже видно, что он готов расплакаться. В этот момент, конечно, очень важно его успокоить, взять на руки и ласково поговорить.

Дискомфорт от того, что на него не обращают внимания, малыш обычно выражает плачем. Но этот плач не такой сильный по сравнению с рыданиями отчаявшегося ребенка, который словно уже не надеется на то, что про него вспомнят, а его потребность в любви и ласке будет удовлетворена.

Положительные эмоции

В то же время малыш более ярко выражает и радость, когда вокруг него собираются его родные и близкие, когда с ним играют, он нежно улыбается в ответ. Можно сказать, что он «строит глазки» и заигрывает, показывая всем видом, какой это хорошенький, симпатичный и обаятельный младенец.

Когда подходит мама или папа, он начинает улыбаться им, выражая удовольствие. Свои эмоции радости, любви и понимания малыш показывает улыбкой, глазами и звуками. И даже глазки его начинают сиять и светиться. В более взрослом возрасте к положительным эмоциям добавится еще довольный смех.



Когда мама угадывает желания и чувства ребенка, в отношениях между ними царит покой и взаимопонимание.

Если мама поддерживает с ребенком хороший эмоциональный контакт, он более

открыто демонстрирует свои эмоции, становится жизнерадостным и веселым. Общаясь с вами, он улыбается и даже озвучивает их, широко раскрывая свой ротик. Если малыш смеется, то чаще всего делает это без звука, хотя некоторые дети уже добавляют к этой радости и свой голос.

Развиваем и играем с малышом

В один прекрасный день вы заметите, как в ответ на ваше внимание малыш отворачивается и делает вид, что не замечает вас или занят своими делами. Эта реакция должна вас скорее порадовать – именно так он демонстрирует свою уверенность в вашей любви. Конечно, он скорее важничает и кокетничает в полной уверенности, что вы не исчезнете и не оставите его. Это большой комплимент вам с его стороны.

В этом возрасте ребенок познает окружающий мир при помощи зрения, слуха и осязания.

Таким нехитрым способом ребенок самоутверждается. В эти моменты важно поддерживать эту игру, демонстрируя свою материнскую надежность. Если в этот момент сделать попытку вернуть его в кроватку или передать на руки другому человеку, малыш тут же зальется слезами.



Комментируйте свои действия, малыш будет внимательно слушать

Развивайте речевое внимание ребенка, разговаривая с ним нежным голосом и комментируя действия, которые вы делаете совместно. Например, если вы купаете малыша, сопровождайте это мероприятие от начала до конца соответствующими словами: «Сейчас мы будем купаться. Поплаваем в теплой водичке. Искупались. Будем вытираться». Говорите ласковые слова. Малыш очень любит тембр вашего голоса, получает огромное удовольствие от ваших интонаций, звучащей речи – они необходимы ему для полноценного развития.

Наслаждайтесь первыми беседами друг с другом. Склонившись над малышом, вы можете вызывать **ответное гуление**, разговаривая на его языке: причмокивайте, воспроизводите «младенческие» звуки с различными интонациями, громче или тише, нараспев или коротко, нежно или весело. Ребенок будет пытаться подражать вам и через некоторые паузы начнет отзываться. Вслушивайтесь в звуки, которые он произносит, и отвечайте ему.

Развиваем слух малыша

Если вы хотите развивать у ребенка слух, а заодно получить еще один способ успокаивать

или взбадривать его, включайте музыку. Во время кормления и перед сном это может быть спокойная мелодия, а во время зарядки и гимнастики – веселая, ритмичная.

Две игрушки

В этом месяце можно немного усложнить игры с погремушками. Сначала вы можете использовать одну, слегка погремев ею с одной, а затем с другой стороны. Через некоторое время возьмите две игрушки с отличающимися звуками, поочередно гремя первой с одной стороны, а второй – с другой. Только обязательно делайте паузы на несколько секунд.

Браслеты с бубенцами

Надевайте на ручки ребенка мягкие цветные браслеты со вшитыми бубенцами. Он будет делать движения и невольно прислушиваться к звукам.



Звучащие игрушки привязывайте резинкой к кровати. Ребенок будет дотрагиваться до них, затем прижимать к себе, сводя руки вместе.

Мобиль

Над кроваткой можно повесить музыкальный мобиль – его любят все дети. В этом месяце включайте его на пять минут – этого достаточно, иначе малыш утомится.



Развиваем зрение малыша

Разноцветные рожицы

Вы по-прежнему можете рисовать веселые рожицы и вышивать их у кроватки. Ребенку это не надоело. Но чтобы изображения получались разными, используйте каждый раз другие краски, когда рисуете глаза, волосы и губы.

Слежение за игрушкой

Продолжайте игры с погремушками. Возьмите яркую игрушку на длинной ручке и медленно подвигайте ее из стороны в сторону по дуге на расстоянии около 50 см от глаз ребенка, вызывая плавное слежение. Затем поменяйте траекторию движения и двигайте игрушкой вверх-вниз и кругом с различным темпом. Но не слишком увлекайтесь этой игрой – малыш от нее быстро устанет, ведь его зрение пока еще тренируется.

Особенной любовью малышей всегда пользуется кукла-неваляшка. Ставьте ее недалеко от ребенка.

Развиваем движения

Не оставляйте без внимания развитие движений. Помните, что не следует слишком туго пеленать малыша, чтобы не сковывать его движения. Лучше всего надевать ему ползунки, иногда держите его полностью раздетым.

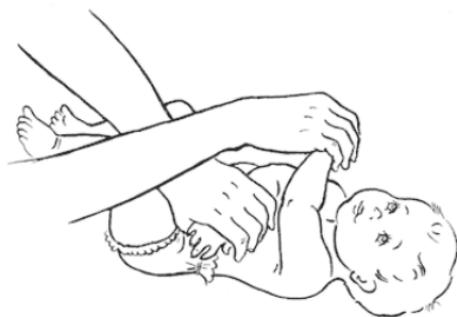
Чем раньше вы предоставите ребенку свободу движений, тем быстрее он научится координировать их, что важно для его гармоничного физического развития.

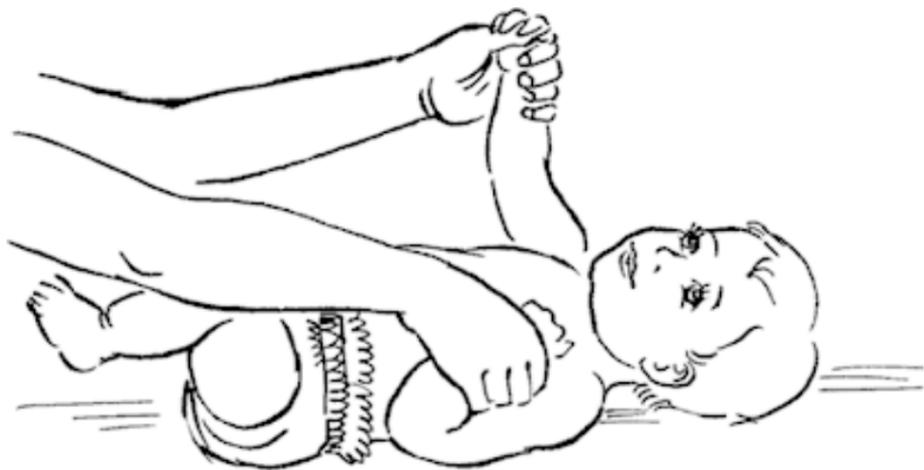
Чаще держите младенца в вертикальном положении – это полезно для укрепления шейных мышц. Старайтесь во время бодрствования вызывать его общее двигательное

оживление, разговаривая и подбадривая его.

Делайте с ним зарядку в первой половине дня:

- положив ребенка спиной на ровную поверхность, поднимайте и опускайте руки, сначала поочередно, а потом вместе;
- разводите и сводите руки малыша, скрестив их перед грудью, сначала правая вверху, а затем – левая;
- используйте движения «боксера» – вытягивайте поочередно руки вперед;





- возьмите ребенка за ножки под пяточки и сделайте движения, имитируя «езду на велосипеде»;



- приведение обеих ног, согнутых в коленях, к животу

и затем выпрямление их;



- поднимание прямых ног. Четыре ваших пальца лежат на коленях малыша, большие пальцы – под коленом. В таком положении хорошо фиксируется голень. Ножки выпрямляют настолько, насколько позволяет ребенок, при этом ягодицы не должны отрываться от стола.

- поднимите ребенка и, поддерживая под мышки, приподнимайте и опускайте его, чтобы он отталкивался ногами от опоры.



Помните, что любая гимнастика делается с малышом в медленном темпе.

Развиваем кисти и тактильные ощущения

Развивайте тактильные ощущения и мелкую моторику рук ребенка, сочетая легкий массаж кистей и игры с погремушкой:

- просовывайте свой большой палец в кулачок, раздвигайте его сжатые пальчики скользящим движением от ладони к кончикам;
- делайте поглаживающие движения ладошкой ребенка о вашу ладонь, проводка ладони начинается между большим и указательным пальцами;



- помассируйте каждый пальчик по отдельности от основания к кончику;
- освободите большой пальчик ребенка от кулачка, промассируйте его от основания к кончику и сделайте им круговые движения;
- поглаживайте своей рукой по тыльной стороне кисти малыша по направлению к пальчикам;
- круговые массирующие движения по ладони ребенка с легким нажатием («Сорока-белобока»).

Сорока-белобока

Кашу варила,
Деток кормила.
Этому дала, этому дала,
Этому дала, этому дала
А этому не дала:
Ты воды не носил,
Дров не рубил,
Каши не варил
Тебе нет ничего!

После такого легкого массажа возьмите погремушку в виде кольца или гантели и вложите ее в ручку ребенка. Сначала эти движения будут неловкими или он может даже не смотреть на нее, но постепенно его действия станут целенаправленными. Помните, что все игрушки, которые вы даете ребенку в руки, должны быть чистыми, потому что малыш обязательно попробует их на вкус.

Дети, с которыми проводятся подобные «занятия», намного раньше учатся удерживать предметы и манипулировать ими.

Для развития тактильных ощущений ребенка можно использовать игры со специальной перчаткой, на каждом пальчике которой нашиты кусочки разной материи. Также используйте предметы из разного

материала и поглаживайте ими ручки ребенка, называя их.

Занимательный массаж кистей и ладошек

Сшейте два мешочка из сатина размером 5×3 см и положите в них шелушенный горох и гречку, предварительно вымытые и высушенные. Заполните их крупой на 2/3 и зашейте, а на один из углов пришейте резиночки по размеру запястья ребенка. Затем надевайте их на запястья малыша, когда он спит.

Вложите мешочек между большим и указательным пальцами в ладошку. Во сне малыш делает хаотичные движения и массирует пальчиками мешочек. По мере его взросления вы можете изменить размеры мешочка на большие. Такое необычное упражнение полезно для нервной системы ребенка и мелкой моторики.

Третий месяц

Физическое и моторное развитие вашего ребенка

Физическое и нервно-психическое развитие ребенка идет быстрыми темпами. Почти каждый день вы замечаете что-нибудь новое: вот он уже стал поворачивать голову, прово-

жая вас взглядом, вот пытается схватить висящую над ним игрушку, а вот, лежа на животе, приподнял не только голову, но и плечи...



Ребенок уже держится на своих ручках с опорой на локтях

Ребенок растет и прибавляет в весе. Размеры окружностей головы и груди тоже увеличиваются. Окружность грудной клетки постепенно «догоняет» окружность головы. Тельце грудного малыша к этому возрасту заметно округляется. Ребенок осваивается со своим телом. Объем движений замет-

но увеличивается. Особенно активно он начинает двигать руками, плечами и ногами и очень цепко хвататься за все, что можно ухватить.

Обычно к концу третьего месяца ребенок прибавляет в весе примерно 800 граммов к тому, какой был у него в два месяца, а его рост увеличивается еще на 2,5–3 см.

Если вы думаете, что легко заберете погремушку из его рук, то сильно заблуждаетесь. Это уже вполне осознанная реакция подросшего малыша. Вполне возможно, чтобы все-таки изъять из рук ребенка какой-то предмет, придется слегка отгибать его пальчики по одному, начиная с мизинчика. Однако готовьтесь получить громкий протест на такое вторжение.

Малышу очень нравится, когда мама играет с ним и предоставляет ему возможность проявить свои новые способности. Он активно подтягивается на ручках, упирается ножками. Если взрослый дает свои руки, он захватывает их и даже делает попытку приподняться.

Когда мама поддерживает за подмышки, малыш стоит, уверенно опираясь на ножки, или топчется, перебирая ими. Это занятие его очень увлекает и веселит. Так что будьте готовы проводить таким образом ближайшие месяцы! При этом помните про то, что нагрузку на позвоночник нужно регулировать по времени!

Малыш любит принимать полусидячее положение на ру-

ках у взрослого. Но помните, что делать это нужно так, чтобы не создавать нагрузку на позвоночник.



У ребенка появляется новая забавляющая его игра – пускать «пузыри». Он с интересом исследует, что же у него

во рту: трогает язык руками. А иногда засовывает всю пятерню целиком в рот и грызет ее.

Стимулируйте новые умения ребенка! Занятия и игры вы можете увеличить до 25–30 минут, ведь он уже бодрствует по 1,5–2 часа. Продолжайте развивать пальчики. Такие упражнения, как «Сорока-белобока кашку варила», не только стимулируют движения рук, но и развивают речевые зоны коры головного мозга. У ребенка подобные игры вызывают живую эмоциональную реакцию – улыбку, продолжительное гуление и смех.

Уход за ребенком

Кормление

Режим питания остается прежним. У вас будет примерно шесть основательных кормлений через каждые 3,5 часа с шестичасовым ночным перерывом. К основным кормлениям могут прибавляться незначительные кормления днем по разным поводам.

Дети-искусственники питаются так же, как и дети на грудном вскармливании, – с такими же интервалами, смеси они съедают в одно кормление примерно столько же, сколько молока их «коллеги» – груднички.

Характер стула

В этом возрасте у ребенка обычно налажен регулярный стул, напоминающий консистенцию сметаны. Обычно у детей на грудном вскармливании частота стула бывает от 2 до 5 раз в сутки. У детей, получающих смеси, стул более редкий и часто более плотный.

Редкий стул у ребенка не требует сразу использовать клизмы или слабительные средства. Вам в первую очередь необходимо скорректировать свое питание, если вы – кормящая мама, а у ребенка-искусственника – смесь, которую он получает.

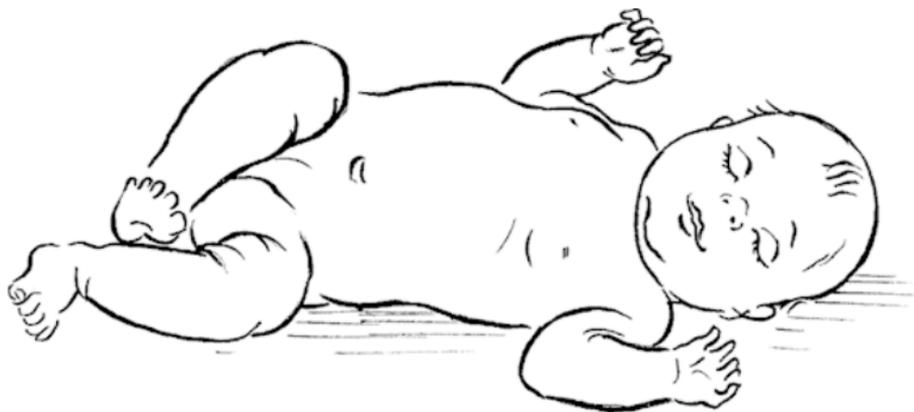
Сон и биоритмы

Дневной сон большинства детей становится четырехразовым. Обычно два из них более длинные – по 1–2 часа, а два других – более короткие, по 30–40 минут. Некоторые дети засыпают довольно долго, погружаясь в дрему, перед тем как заснуть окончательно. Ночной интервал между кормлениями обычно уже составляет 5–6 часов. Малыш может проснуться ранним утром – между 4 и 8 часами, – чтобы его покормили.

Мероприятия для гармоничного развития

Занятия массажем и гимнастикой продолжаются. Если малыш занимается плаванием, то эти занятия обычно проводятся каждый день, после массажа и гимнастики.

Если до сих пор вы держали малыша в пеленках, в этом месяце вы можете сменить ему одежду – теперь **во время бодрствования надевайте ему ползунки**. При температуре воздуха 24–26°C никакая дополнительная одежда не требуется. Шерстяные носочки лучше надевать только на время прогулки.



Мальшиа можно оставлять ненадолго совсем голым

Не кутайте чересчур своего ребенка! Не делайте из него тепличное растение. Следите за тем, чтобы он не потел,

иначе при малейших сквозняках он легко простудится. При комнатной температуре во время бодрствования малышу достаточно коротких штанишек (обрезанные ползунки, комбинезончик) и хлопчатобумажных носочков. Голые колени тоже способствуют естественному закаливанию.

Ухаживая за малышом, сопровождайте свои действия песенками и потешками, поговорками и считалочками. Ритмичные мелодии или речь взрослого хорошо воспринимаются малышом, а обычные действия превращаются в игру.

Аккуратные зайчата

Лапки?

Мыли.

Ушки?

Мыли.

Хвостик?

Мыли.

Всё помыли.

И теперь мы чистые

Зайчики пушистые.

«Водичка, водичка...»

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

Г. Лагздынь

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

У некоторых детей могут проявляться неврологические нарушения, которые выражаются в повышенной возбудимости, дрожании рук и подбородка. У ребенка может измениться мышечный тонус, который проявляется в том, что малыш сопротивляется при попытке развести его ручки или ножки, а при поддержке под мышки – опирается не на всю стопу, а только на пальцы. Такие нарушения могут появиться у детей, которые перенесли во внутриутробном периоде или в родах гипоксию (кислородное голодание). Если вы заметили подобные признаки только сейчас, следует обратиться к детскому невропатологу, не затягивая время визита.

Внимание: рахит!

Если ваш малыш потеет,
И ночами плохо спит,
И затылочек лысеет,

Начинается рахит...

Совершенно не обязательно, что у вашего ребенка будет рахит. Но знать о нем следует обязательно. Рахит развивается постепенно, и родители могут заметить явные признаки заболевания к 3-му месяцу.

Каковы первые признаки болезни? Ребенок становится беспокойным, пугливым, вздрагивает при резком стуке, особенно засыпая. У малыша появляется повышенная потливость. Во время ночного сна голова потеет настолько, что на подушке к утру остается влажное пятно. Во время кормления на лице выступают капельки пота. Ребенок постоянно трется головой о подушку, из-за чего выпадают волосики на затылке.

Причина возникновения рахита заключается в дефиците витамина D, от которого чаще страдают дети, родившиеся осенью, зимой и ранней весной (март-апрель). Именно этот витамин участвует в формировании костной системы и минерализации костей. Он естественно вырабатывается в коже под воздействием ультрафиолета, то есть благодаря солнечным лучам. При грудном вскармливании он также поступает в организм ребенка вместе с молоком матери, но в малых дозах, которые не удовлетворяют потребности организма младенца.

Помимо дефицита витамина D, развитию рахита могут способствовать следующие

факторы: неблагоприятное течение беременности, недоношенность, большая прибавка в весе ребенка за один месяц (больше одного килограмма), а также некоторые заболевания ребенка (атопический дерматит, заболевания желудочно-кишечного тракта, патология почек).

Рахит развивается довольно быстро. На начальной стадии заболевания родители могут заметить, что у малыша стали потеть ладошки и стопы, он начинает тереться затылком о постель, а во время кормления мама ощущает его испарину. Пот становится кислым, раздражая кожу ребенка. Моча тоже может иметь кислый запах и раздражать кожу малыша, часто вызывая появление опрелостей.

Сам малыш становится более беспокойным, раздражительным, плаксивым, возбужденным, при этом может нарушаться режим сна, сон становится беспокойным, тревожным, со вздрагиваниями. Малыш может вздрагивать даже при негромких звуках.

Осматривая малыша, врач, как правило, отмечает небольшое размягчение костей черепа, образующих края большого родничка и швов.

Если на данном этапе не начато лечение и не устранены причины, то проявления болезни постепенно нарастают. Более поздние изменения появляются со стороны костной системы. Среди симптомов могут быть обнаружены размягчения по краям большого родничка и черепных швов, упло-

щение затылка, его скошенность в правую или левую сторону, на запястьях появляются так называемые «рахитические четки», утолщения и разворот на ребрах, появление лобных и теменных бугорков.

При отсутствии адекватного лечения ко второму полугодю жизни появляются деформации нижних конечностей (ножки искривляются «колесом» или приобретают Х-образную форму). Кроме того, развивается снижение мышечного тонуса (мышечная гипотония). Из-за слабости мышц появляются большой живот («лягушачий» живот) и повышенная подвижность в суставах. В целом ребенок начинает задерживаться в развитии моторных навыков, в частности поздно начинает переворачиваться на живот и спину, сидеть, ползать, стоять, ходить.

У детей с проявлениями рахита часто запаздывает прорезывание зубов, появляется склонность к запорам, нарушается работа внутренних органов: легких и сердца. Из-за снижения иммунитета малыши начинают часто болеть респираторными инфекциями.

Родителям важно помнить: если своевременно не начать лечение, сформировавшиеся костные изменения останутся надолго, иногда на всю жизнь. Рахит способствует снижению иммунитета, мышечной гипотонии и увеличивает риск переломов в более старшем возрасте. Но если лечение начать вовремя, здоровье ребенка можно вернуть в норму. В этой ситуации важно не затягивать с необходимыми мерами!

Отсюда следует: как только вы обнаружили признаки рахита, нужно сразу обращаться к врачу. Если профилактические дозы витамина D уже были вам назначены, их будет необходимо увеличить. Но передозировка недопустима в любом случае!

Лечение рахита

Дозировка витамина D может регулироваться в зависимости от:

района проживания. При достаточной инсоляции в южных регионах страны необходимость в дополнительном введении витамина D меньше, чем в случае проживания в северных широтах;

способа вскармливания. Если малыш получает искусственные молочные смеси, учитывайте этот факт. Большинство из них обогащены витамином D, а его передозировка опасна.

Витамин D ребенку можно капать прямо в рот, все препараты имеют дозаторы.

В последние годы спиртовой раствор витамина D практически не применяют, так как спирт может испаряться при неплотно закрытом флаконе, из-за чего концентрация витамина D возрастает. Также на первом году жизни ребенка редко используют препараты рыбьего жира из-за их специфического вкуса и запаха, которые часто вызывают у малышей негативную реакцию.

Правильный расчет лечебной дозы – очень важный момент! Врачи остерегаются назначения чрезмерно высоких доз, а также ударных методов лечения рахита, поскольку это может привести к развитию гипервитаминоза D.

Симптомы передозировки выражаются в слабости ребенка, потере аппетита, поносах, тошноте, рвоте, снижении веса, судорогах, лихорадке, затруднии дыхания. Также не надо забывать, что у малыша может быть индивидуальная чувствительность к витамину D.

Если после нескольких дней приема витамина ребенок начинает отказываться от еды, у него появляются тошнота или рвота, маме следует срочно обратиться к педиатру, чтобы установить правильный диагноз и исключить передозировку препарата.

И в то же время не волнуйтесь, если вы случайно капнете вместо одной капли две. В этом случае препарат нужно дать малышу не на следующий день, а через день. И кроме того, передозировка обычно чаще встречается, если малышу по ошибке вместо масляного или водного дают спиртовой раствор. Поэтому будьте очень внимательны при покупке витамина и строго соблюдайте все назначения вашего педиатра.

После окончания лечебного курса переходят на длительный прием профилактической дозы витамина каждый день в течение года, за исключением солнечных месяцев (с сентября по май).

Рахит не является противопоказанием к назначению профилактических прививок. Но их проведение назначается позже обычных сроков, не ранее чем через 2–3 недели после начала лечения, когда организм малыша адаптируется к начатому лечению.

Также лечение рахита включает:

- использование поливитаминных препаратов для лучшего усвоения препаратов витамина D;
- использование препаратов кальция для некоторых групп детей (недоношенные, дети с выраженным размягчением костей черепа, сниженным содержанием кальция в крови) в течение 2–3 недель;
- проведение массажа и лечебной гимнастики;
- детям после полугода – лечебные ванны (солевые, хвойные).

Профилактика рахита

Для предупреждения заболевания в любом случае нужны профилактические меры, чем, собственно, является нормальный график жизни малыша со сбалансированным питанием, сном. Массаж, гимнастика, плавание должны стать регулярными, ведь мышечная система при рахите значительно ослабевает.

Конечно, с ребенком надо больше гулять на свежем воздухе. При этом не ставьте коляску с малышом под прямые лучи солнца, чтобы не спровоцировать ожогов. Старайтесь гулять

в утренние часы подольше и оставлять коляску в легкой тени, под рассеянными лучами солнца (под кроной деревьев). У детей снижена способность вырабатывать пигмент меланин, и их кожа очень чувствительна к воздействию ультрафиолетовых лучей. В связи с этим детям первого года жизни противопоказаны прямые солнечные лучи.



Избегайте прямых солнечных лучей

Прививки

Главное событие этого месяца – профилактическая прививка АКДС против коклюша, дифтерии, столбняка и полиомиелита. Она является первой в комплексе из трех прививок, которые по графику делают, когда ребенку исполняется три месяца. Также в этом возрасте сделают вторую вакцинацию против гепатита В.

Даже если малыш здоров, его необходимо подготовить к предстоящей прививке. Во второй половине третьего месяца нужно сделать анализы крови и мочи. Если с анализами все в порядке, срок прививки не передвигается. Но если в анализах крови отмечается снижение гемоглобина, повышение лейкоцитов или появление лейкоцитов в анализе мочи, дата прививки может переноситься на более поздний срок для того, чтобы провести дополнительные обследования и уточнить причины подобных изменений.

Важное правило! К любой прививке следует готовиться. Лучше всего недели за три. Маме нужно знать, что на момент вакцинации ребенок должен быть здоров, а в его режиме не должно появляться ничего нового, что могло бы нарушить хорошее самочувствие.

В этот же период имеет смысл удвоить свою осторожность и максимально оградить ребенка от общения с посторонними и уж тем более больными людьми. Если малыш подхва-

тит даже самый легкий насморк, прививка откладывается.

Но будет еще неприятнее, если ребенку, накануне заразившемуся, к примеру, острой респираторной вирусной инфекцией, все-таки сделают прививку и он заболит, скорее всего, сразу после нее. Именно с такими ситуациями связано большинство «страшилок» о прививках, когда самочувствие ребенка резко ухудшается после вакцинации, случаются осложнения, и родители традиционно списывают всю вину на вакцины, где «слишком много» живых бактерий, или безответственность медицинского персонала.

На самом деле ситуация может оказаться совсем иной. Вакцинация требует подготовки! Именно об этом, к сожалению, многие мамы часто забывают. В первую очередь нужно тщательно готовить ребенка. Его режим жизни перед вакцинацией и сразу после нее должен быть максимально сбалансирован.

В первые месяцы жизни ребенка имеет смысл ограничить круг общения только близкими людьми, в остальном не рекомендуется носить малыша с собой в гости, принимать гостей у себя, также стоит постараться не пользоваться общественным транспортом.

Прививку делают в специальном кабинете детской поликлиники. Вакцина АКДС вводится внутримышечно. Что касается вакцины против полиомиелита, то сейчас для детей до года стремятся не использовать отечественную вакци-

ну в виде капель, которые закапывают в рот, а применяют ту, которая вводится внутримышечно и представляет собой не живую, а инактивированную вакцину (подробнее см. в главе «Прививки»).

Перед визитом к педиатру на прививку измерьте ребенку температуру. И то же самое нужно сделать вечером после вакцинации.

Иногда возникают прививочные реакции, и тогда температура может повыситься не только в этот день, но и в последующие сутки. Если у ребенка повышается температура выше $37,2-37,3^{\circ}\text{C}$, меняется поведение, он становится вялым или, наоборот, беспокойным, появляется сыпь, рвота и другие симптомы, необходимо сразу же обратиться к врачу.

Запомните, как вы готовились к прививке и реакцию малыша, и свои наблюдения занесите в дневник. Эта информация потом пригодится, когда вы будете готовиться к следующему этапу прививок.

Эмоциональное развитие, общение, знакомство с окружающим миром

Обо всех своих естественных потребностях ребенок сообщает маме своими сигнальными звуками. Каждый раз, когда он испытывает потребность приложиться к ее груди, помочиться, испражниться или изменить положение, если он плохо себя чувствует, ему дискомфортно или он заболел,

то сразу сообщает об этом маме громким плачем, кряхтением и криками.

Ваш малыш все больше демонстрирует особенности своего характера. Но независимо от темперамента при хорошем эмоциональном контакте с мамой положительные эмоции он проявляет гораздо чаще.

Он уже способен плакать со слезами, а смеяться – в голос и даже громко хохотать. Иногда он проявляет чувство юмора, отвечая смехом на заигрывания с ним и баловство.

Ребенок и сам заигрывает и кокетничает со взрослыми, может отворачиваться от маминой груди, пряча свое лицо. Но при виде источника молока малыш заметно оживляется и вместе с тем может проявить терпение и чуть-чуть подождать, пока мама подготовится к кормлению.

Ребенок обнаруживает новую приятную для родителей способность – он может оставаться сам по себе, даже без маминого присутствия, в течение 10–15 минут. Но, конечно, большую часть времени он все-таки предпочитает проводить на ее глазах.

Самое интересное в том, что малыш в этом возрасте уже способен выражать свою нежность и чувства к маминой груди: во время кормления он обхватывает ее ручками и мнет, что доставляет маме очень приятные переживания. Во время кормления он может периодически отрываться от груди, чтобы немного отдохнуть и посмотреть на маму.

Начиная с третьего месяца малыш активно знакомит-

ся с окружающим миром. Родители, носящие своих детей на руках или в слинге, помогают им узнавать пространство, предоставляя хороший обзор. Ребенок также активно рассматривает игрушки, предметы и даже пытается до них дотянуться и ухватить. При этом всегда следите за реакцией малыша, при малейших признаках усталости вынимайте его из слинга.



Слинг облегчит вашу жизнь, когда малыш начнет интересоваться окружающим миром

Постепенно он начинает ориентироваться в пространстве, знает, откуда может появиться мама или куда исчезнуть, и ждать, когда она вернется. Если малыш не хочет, чтобы мама уходила, то сумеет сообщить ей, что «лично он против». Тогда, услышав плач, мама обязательно вернется.

В хорошем настроении он активно гулит, выражая свое желание общаться и призывая маму к диалогу. Эту потребность лучше не игнорировать. Обратная реакция на гуление очень важна малышу. Не получив ее, он «награждает» взрослых другими эмоциями, от которых стоит звон в ушах. Малыш требует, чтобы на него обратили внимание, потому что от ощущения одиночества он сразу начинает страдать.

Ребенку важно чувствовать себя значимым. Когда на него обращают внимание, общаются с ним, он понимает, что его любят, ему рады.

Социальная адаптация

В этом возрасте малыш уже точно знает всех «своих» и внимательно разглядывает каждого «чужого», который вдруг появляется в доме. Он не спешит со своей реакцией, а очень осторожно и настороженно наблюдает за «чужаком».

Он всегда хорошо чувствует настроение мамы и ее отношение к каждому человеку. Если отношения хорошие, дружеские, то и ребенок чаще всего тоже не против пообщаться с новым человеком и спокойно сидит у него на руках.

«Незнакомцу», желающему наладить контакт с маленьким ребенком, очень важно не делать никаких резких движений, не суетиться, не разговаривать громко. В этом случае малыш воспримет его гораздо спокойнее, без слез и сопротивления.

Психологический комфорт ребенка

Если вы заметили у ребенка повышенную нервную возбудимость, внимательно изучите не только его состояние, но и возможные внешние причины. Обратите внимание на общую атмосферу дома. Иногда возбудимость ребенка объясняется не особенностями его нервной системы, а тем, что к третьему месяцу родители возвращаются к прежним привычкам, решив, что их дитя уже подросло и теперь они могут нарушать его режим, приглашать гостей, включать громко телевизор и музыку. Однако чрезмерный шум слишком возбуждающе действует на нервную систему маленького человечка, истощая ее. Поэтому мамам и папам важно помнить: относительная тишина в вашем доме, а особенно в комнате ребенка по-прежнему нужна!

Кроме того, обратите внимание, стоит ли в комнате,

где находится ребенок, телевизор. Если да, то какие передачи вы смотрите. Мы живем в мире, где умение делать выбор, фильтровать звуки, шумы и информационные потоки становится важным фактором для сохранения психологического баланса всех членов семьи, в том числе и малыша, который моментально отражает любые мамины эмоции, которые она испытывает при просмотре телевизионных передач.

Развиваем и играем с малышом

В этом месяце вы можете ввести новую игру – начните общаться вместе с малышом у зеркала. Возьмите его, подойдите к зеркалу и спросите, показывая на отражение: «Кто это?» Посмотрите на реакцию. Вы и сами можете покрутить головой, погримасничать, построить рожицы – малышу это будет очень интересно. Если дома есть пластиковое зеркало, прикрепите его к стенке кроватки, тогда ребенок будет себя разглядывать, тянуть ручки к своему отражению.



Мальчи с интересом разглядывает себя в зеркале

Слушаем и смотрим!

Ваш малыш умеет не только следить глазами за перемещением какого-либо предмета. Поиграйте с ним в «прятки». Вы увидите, что ребенок не отводит

глаз от шторки, за которую вы спрятались, уже не ищет по всей комнате, а ждет вашего возвращения именно оттуда, куда вы пропали. Он поворачивает голову и направляет взгляд туда, откуда должен появиться пропавший из поля зрения предмет.

Развиваем зрительное восприятие малыша

Игры с ребенком, когда он следит за игрушками, могут продолжаться. Но в отличие от первых месяцев вы уже смело можете:

увеличивать амплитуду движений. Малыш способен расширять поле своего зрения и следить за предметом на более длительном расстоянии. Но делайте эти движения не торопясь;

менять направление движения игрушек. Передвигайте игрушку вверх и вниз, кругом, чтобы ребенок расширял амплитуду слежения и внимательно смотрел за передвигающимся предметом, плавно поворачивая голову.

Развиваем слуховое восприятие

Для игр, развлечений и «развивалок» хорошо использовать самые разные виды одного предмета. Например, **колокольчик**, звуки которого очень полезны и благотворно действуют на психику. Сначала используйте маленький, потом

чуть крупнее, а потом можете звенеть и большим валдайским колокольчиком. Не торопитесь! Пусть малыш сам найдет глазами этот новый интересный для него звучащий предмет и сосредоточится, вслушиваясь в его звуки.



Используйте при играх с малышом колокольчики!

Слушайте вместе тихую музыку

Дети замечательно воспринимают сложную классическую

музыку. Правда, чтобы насладиться Моцартом или Чайковским, им достаточно 3–5 минут. Учтите это, чтобы не перегрузить слух малыша. Наблюдайте за ребенком в это время. Очень скоро вы увидите, что он узнает многие произведения, когда вы их включаете, и заметно оживляется при их звучании.



Слушайте с малышом классическую музыку!

Запишите или подберите самые разные мелодии: плавные, бодрые, маршевые, веселые, грустные, сентиментальные. Это хорошо развивает эмоции малыша. Во время музыки танцуйте в такт вместе с ребенком, держа его на руках, качайте, можете даже слегка подбрасывать его. Напевайте колыбельные песенки без слов и со словами перед засыпанием.

Продолжайте общаться с ребенком во время ваших совместных действий.

Собираясь купаться, приговаривайте:

Будет (имя) – куп-куп,
По водичке – хлоп-хлоп,
В ванну быстро – прыг-прыг,
В ванне ножкой – дрыг-дрыг!
Будет мыло пениться,
И грязь куда-то денется.

С. Капустикян

При кормлении ребенка ласково приговаривайте:

(Имя) будет маму слушать,
Детка наша будет кушать.
Кушать детке дам-дам,
(Имя) будет ам-ам.

О. Луцковская

Развиваем движения и тактильные ощущения

Игрушки из разного материала

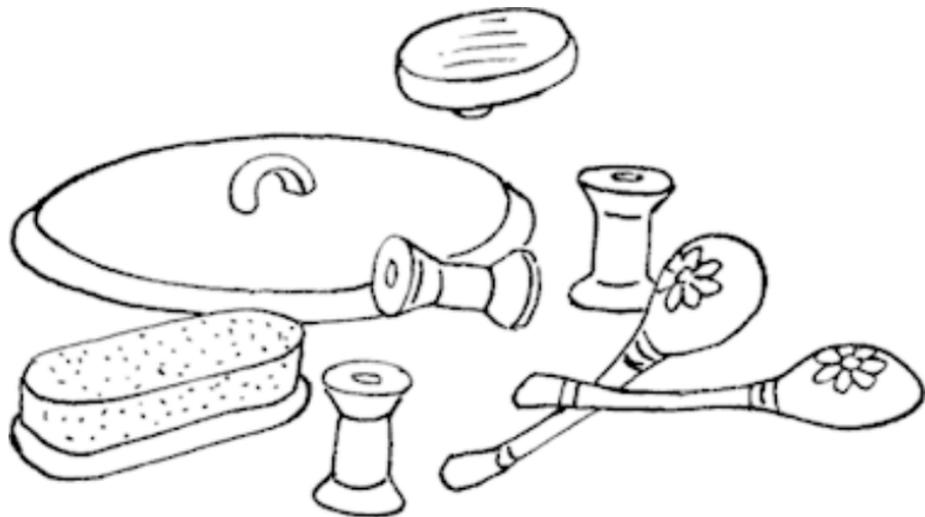
Подвешивайте игрушки над кроватью малыша на расстоянии 50 см. Выбирайте для этого игрушки с разной формой покрытия: жесткие, мягкие. Чем разнообразнее поверхность, тем интереснее ребенку ощупывать их.

Пищалка

Кладите пищалые игрушки на грудь ребенка, чтобы он мог обхватить их обеими руками. При этом их звук не должен быть слишком резким.

Бытовые предметы

Не ограничивайтесь только игрушками. Давайте малышу яркие бытовые предметы с различной поверхностью. Это могут быть щетки, катушки, деревянные, серебряные, специальные детские ложки, чтобы ребенок ощущал разницу материала.



Набор игрушек из разных материалов

Кольца

Вкладывайте погремушки в форме кольца в ручку. При этом большой пальчик сразу кладите, отделяя его от остальных.



Вкладывайте в руку ребенка игрушки

Если вы еще не начали курс с массажем, гимнастикой и плаванием, займитесь этим сейчас.

С этого же возраста во время активного бодрствования вы можете помещать своего малыша в манеж. Вскоре он будет различать предназначения зоны сна и отдыха (кровать) и игровую, то есть манеж. Здесь ребенок получает возможность более активно двигаться, а наличие игрушек в нем

также будет побуждать малыша переворачиваться со спины на живот.



В манеже малыш более активно двигается и получает от этого удовольствие

Четвертый месяц

Одна из особенностей ребенка в этом месяце – интенсивное развитие эмоций. Когда вы наклоняетесь над кроваткой и разговариваете с ним – он отвечает не только радостной улыбкой, но и продолжительным гулением, быстрыми движениями ручек и ножек. Это так называемый комплекс оживления, который считается одним из показателей здоровья.



Физическое и моторное развитие ребенка

Время летит незаметно! А ребенок поражает вас тем, как быстро осваивает новые движения, демонстрируя их каждый день. Действительно, двигательная активность малыша существенно повышается. Прошли те времена, когда он с трудом поднимал головку, лежа на животике. Теперь в этом положении он уже очень высоко поднимается, отталкиваясь ручками и ножками, может даже вертеться по кругу. И, наконец, он уже самостоятельно умеет переворачиваться со спинки на животик.

Ребенок растет чуть менее интенсивно, чем раньше. Он прибавляет в весе еще 750–800 граммов, в росте 2–2,5 см.

Лежа на спине, малыш пытается подтягиваться, ухватившись за какую-нибудь опору, спинку кроватки или бортик коляски.

Если видит рядом с собой игрушку, то уверенно хватается и может даже переложить из одной руки в другую.

Он интересуется своим телом и продолжает с ним знакомиться: хватается себя за ножки, тщательно изучает ручки, а мальчики теребят свои гениталии.



Дайте ребенку ухватиться за ваши пальцы и слегка подтяните его. Он тут же использует эту возможность, чтобы сесть и даже встать. Сейчас все чаще он пытается занять вертикальное положение. Его можно поддерживать в этом желании. Вы увидите, сколько радости доставляет малышу эта игра с вами, однако не стремитесь во что бы то ни стало усадить его на твердой поверхности, чтобы не создавать нагрузку на позвоночник.



Подтягивайте малыша за ручки

Уход за ребенком

*Если ты глаза откроешь
И увидишь – мамы нет,
Ты, конечно, рев устроишь,
Разорешься на чем свет.
Прибегит она бегом,
Истекая молоком!*

Кормление

Какие бы мысли у вас ни возникали относительно грудного вскармливания, постарайтесь приложить усилия, чтобы сохранить его еще какое-то время. Иногда от усталости хочется бросить «это дело», надоедает монотонная диета, но эти порывы все-таки сиюминутны по сравнению с тем, что вы даете своему ребенку. А даете вы ему вместе со своим молоком глобальный фундамент физического здоровья и основы психологического равновесия на всю жизнь. Неужели это не стоит ваших небольших бытовых неудобств?

Продолжайте вскармливать малыша грудным молоком. Тем более время прикормов уже приближается. В некоторых

случаях с четвертого месяца допустимо вводить прикормы, но если вы кормите грудью, то можно легко отложить это событие еще на пару месяцев.

Основные кормления связаны со сном: ребенок сосет перед тем, как заснуть и сразу после пробуждения как дневного, так и ночного. У него уже появляется довольно отчетливый режим, поэтому мамы обычно испытывают некоторое облегчение.

Первые эксперименты ребенка с маминой грудью во время кормления

Во время кормления иногда появляется не очень приятный момент: малыш может прижимать вашу грудь деснами, что вызывает некоторую болезненность. Это малыш проводит свой самостоятельный эксперимент, свое первое (!) действие, направленное на отделение своего «я» от «я» матери. Когда вы вскрикиваете от боли, неожиданности и даже злости, ребенок понимает: «Ага, мама и я – это не одно целое». Так малыш каждый раз проверяет свою теорию на практике: оказывается, мама и он чувствуют и ведут себя по-разному. И в этом он убедился на собственном опыте!

В этот же период малыш начинает, в понимании мам, баловаться и хулиганить. Он отвлекается от кормления, отворачивается от груди. На самом деле это поведение тоже еще один эксперимент с надежностью маминой груди: пропадает она куда-нибудь или нет.

Было бы ошибкой считать, что малыш таким образом проявляет вредность характера или то, что он уже наелся. Если вы в этот момент заберете грудь, он тут же разразится плачем. Позвольте ему слегка поэкспериментировать и убедиться в том, что мама и мамина грудь – это воплощение надежности. Буквально пару минут спустя он вернется к груди и доберет то, что ему нужно.

При искусственном, смешанном и грудном вскармливании можно продолжать кормить ребенка шесть основных раз в день. Режим при разных типах вскармливания принципиально не различается.

Введение прикорма

Четыре месяца – это тот самый ранний срок, когда педиатры могут рекомендовать введение первого прикорма. В то же время эти сроки могут быть сдвинуты врачом на более поздний период, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка. Например, некоторым детям первый прикорм вводится только в шесть месяцев из-за склонности к аллергии и для них вскармливание грудным молоком становится особенно важным.

Прикорм – это та еда, которая полноценно замещает грудное молоко или смесь. Дают его всегда ДО кормления, а не после, чтобы приучать постепенно ребенка к взрослой пище. После насыщения самой вкусной едой – грудным молоком – сложно накормить малыша незнакомой и непривыч-

ной для него пищей.

Введение прикормов не должно совпадать с проведением профилактических прививок или заболеванием ребенка. Любые новые прикормы вводятся, когда ребенок полностью здоров и хорошо себя чувствует. Между прививками и введением прикорма должна быть разница в три дня как минимум до или после.



Первое знакомство с прикормом, кормление с ложечки

Начиная с четвертого месяца возможно введение первого прикорма. Расширение рациона к этому

возрасту связано с необходимостью дополнительного введения питательных веществ, поступление которых с материнским молоком или смесью становится недостаточным.

Обычно в этом возрасте рекомендуют вводить фруктовый сок. Обычно – яблочный. Сок не считается прикормом.

В первой половине дня (примерно в 11–12 часов в зависимости от вашего графика) между кормлениями можно дать попробовать малышу буквально несколько капель (3–4) фруктового сока, который при хорошей переносимости плавно и постепенно доводится до 50 мл. Прибавка на каждый четвертый день составляет 2–3 капли. Если вы даете ребенку свежеприготовленный натуральный сок, то его необходимо развести кипяченой водой в соответствии 1:1.

Начинайте совсем с небольших порций, буквально с 2–3 капель, которые в течение месяца вы постепенно увеличите до 2–3 чайных ложек, смешивая сок с небольшим количеством кипяченой воды.

Хорошо, если сок будет промышленного производства специально для детей первых месяцев жизни. Контроль качества подобной продукции сегодня достаточно высок. При хорошей переносимости вы можете вводить в рацион малыша свежавыжатые соки чуть позже, примерно около девяти месяцев.

Имейте в виду, что соки промышленного производства после открывания могут храниться не более одних суток,

поэтому вы можете начать их использовать в более позднем возрасте малыша, когда он начнет пить уже 30 мл сока, а до этого – готовить его сами.

Если все же вы решите делать сок самостоятельно, используйте **зеленые и желтые сорта яблок** и обязательно (!!!) разбавляйте его водой.

Во второй половине четвертого месяца, если ребенок хорошо переносит сок, педиатр может рекомендовать ввести фруктовое пюре, но не ранее чем через две недели от того момента, когда ребенок начал употреблять сок (две недели – это период адаптации желудочно-кишечного тракта ребенка к любой новой пище).

Первая порция фруктового пюре обычно составляет 1/4 чайной ложки. Затем, если ребенок хорошо реагирует на прикорм, каждый четвертый день порцию увеличивают на 1/4 ложки и доводят до 50 г в день (лучшее время для фруктового пюре – после обеда, между 15.00–17.00 часами).

Для приготовления пюре лучше всего использовать **яблоко и банан**. Нужно просто хорошо промыть фрукт под проточной водой, натереть его на мелкой терке и дать попробовать ребенку. Вместо пюре собственного приготовления вы можете использовать детские консервы, состав которых максимально сбалансирован по части витаминов и соотношения фруктов с водой. Их при желании вы также можете использовать после того, как объем съедаемого ребенком пюре до-

стигнет 30 г (2 столовые ложки).

Введение прикорма зависит во многом от особенностей здоровья ребенка и способа вскармливания.

Детям со склонностью к аллергии не рекомендуют морковный сок, а для яблочного используют исключительно зеленые и желтые сорта.

Если стул у ребенка стабильный, можно предложить ему попробовать запеченное яблоко или яблочный отвар. Если же малыш, наоборот, склонен к запорам, для него больше подойдут сок и пюре из сливы, но давать их нужно очень осторожно. Иногда рекомендуют давать пюре из груши, но оно может вызывать запоры, поэтому его также давайте с осторожностью.

Общий объем пищи, который потребляет ребенок, включая сок и фруктовое пюре, к концу четвертого месяца увеличивается до одного литра в сутки и остается таким почти до конца 1-го года жизни.

Наряду с фруктовым соком и пюре можно начать давать малышу кашу, лучше всего гречневую, как наименее аллергенную и содержащую большое количество витаминов группы В и железа. Ею кормят малыша во время завтрака, обычно в 9.00–10.00 часов утра, и после каши нужно обязательно давать ему грудное молоко или молочную смесь для лучшего усвоения.

Высаживание ребенка

Для высаживания малыша используйте классическую емкость – таз, потому что над горшком делать это неудобно. Некоторые мамы начинают регулярно проводить это мероприятие, начиная уже с полутора-двухмесячного возраста ребенка. Но если вы не начали делать этого раньше, сейчас самый подходящий для этого период. Маме нужно заметить, в какие моменты обычно ребенок писает или какает.

Обычно дети подают маме сигналы. Днем перед мочеиспусканием они могут сильно беспокоиться, иногда плакать, а ночью во сне обычно начинают ворочаться, перед актом дефекации обычно кричат. Как только вы замечаете такие сообщения от ребенка, попробуйте подержать его над тазиком, произнося «пс-пс-пс», или покрихтывать сами, как делает это обычно сам ребенок, когда собирается сделать свое «большое» дело.

И если даже не с первого раза, то после нескольких попыток у вас все получится! Конечно, мокрые пеленки в любом случае неизбежны, но прогресс будет явно налицо! Маленькие дети очень быстро понимают, что хочет от них мама. Причем им все равно, что вы будете говорить – «пс-пс» или «а-а», – они сделают то, к чему готов на данный момент их организм. Если после сна вы обнаруживаете сухую пеленку, сразу берите малыша и отправляйтесь быстро к тазу. Ребенок быстро привыкнет к этому ритуалу, который станет обычным утренним туалетом. В общем, все это не лишено

смысла.

А в качестве награды за свои труды у мамы – куча сэкономленных памперсов и чистого белья!

Особенности сна и биоритмы

Режим дневного сна может измениться. Некоторые дети переходят на трехразовый дневной сон, другие же по-прежнему сохраняют четырехразовый, период бодрствования составляет уже минимум 1,5 часа.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Придя на прием к педиатру, вы, как обычно, расскажете, как чувствует себя ребенок, как малыш спит, ест и т. д., а также о том, как вы ухаживаете за ребенком, если вернулись на работу. Врач измерит его вес, рост, окружность головы, вычислит, насколько он прибавил в весе с момента рождения, и занесет эти данные в медицинскую карточку ребенка.

Общаясь с участковым педиатром, занимайте активную позицию. Если врач не особо любит рассказывать о том, как развивается ребенок, или о том, какие могут быть реакции на прививки, задайте все вопросы сами.

Также врач оценит развитие ребенка с помощью тестов,

чтобы выяснить, какими навыками он обладает в этом месяце, а также проверит зрение, слух, способность к общению. Если доктор видит, что малыш себя чувствует хорошо, то может ограничиться простым внешним наблюдением и вашим рассказом.

Спросите, какие меры нужно принимать в том или ином случае, можно ли позвонить врачу и когда. Проконсультируйтесь относительно вопросов питания, в том числе когда ребенку можно начинать давать твердую пищу. Задайте вопрос о том, что ожидать вам в последующий месяц в развитии малыша: как он будет спать, как его следует кормить и как соблюдать правила безопасности.



Мальчи у педиатра

Все наиболее важные данные проведенного осмотра заню-

сятся врачом в личную медицинскую карту ребенка.

Психоэмоциональное развитие ребенка

Малыш все так же гулит, активнее привлекает маму и других близких ему людей к общению, разговорам, играм. Он получает огромное удовольствие, когда с ним разговаривают и обращают на него внимание.

В этом месяце может появиться способ общения, в котором он активно использует жесты. Например, когда малыш просит, чтобы мама взяла его, он протягивает к ней ручки. Если его что-то заинтересовало, он складывает губки «хоботком», часто дышит и тянется к заинтересовавшему его предмету.

Выражая радость, ребенок звонко смеется. Очень любопытно, что маленький человечек уже может демонстрировать некую модель поведения взрослого, подражая ему и являясь отражением его собственного поведения. Например, если мама сразу не откликается на зов малыша, занимаясь своими делами, то потом неожиданно для себя она обнаружит, что и малыш тоже может делать вид, что очень занят и как будто «не замечает» маму, которая в этот момент к нему обращается. Учтите эти способы формирования характера ребенка и ваше огромное влияние на это.

Самостоятельным занятиям малыш может посвящать много времени, почти 30 минут, и это не может не радовать.

В это время мама может спокойно заниматься своими делами.

В принципе характер малыша становится более уверенным и уравновешенным. Тот неожиданный плач, который раньше мог появляться без видимых причин и доводил маму до грани, теперь исчезает. Малыш проявляет гораздо больше упорства в том, чтобы овладеть каким-то навыком. В нем чувствуется и больше оптимизма, нужного для достижения цели. Но при всей возрастающей самостоятельности ему требуется, чтобы мама поддерживала эти игры.

Если ребенок проявляет активный интерес к тому, как едят взрослые, попробуйте дать ему ложку и показать, как с нее кушать фруктовое пюре.

Что касается ориентации в пространстве, то она, конечно, совершенствуется. Малыш уже хорошо знает расположение предметов в комнате.



Мальчи наблюдает, как едят взрослые

Любопытно, что в изучении внешнего мира он уже отчетливо обращает внимание на то, как едят взрослые, наблюдает за процессом, любопытноствуя, как они это делают: даже заглядывает им в рот и следит за руками.

Развиваем и играем с малышом

Если в семье есть старшие дети, активнее привлекайте их к уходу за самым маленьким членом семьи и занятиям с ним. Это один из самых лучших способов избавить старшего ре-

бенка от ревности, которую он может испытывать. Показывайте старшим детям, как вы разговариваете с младшим, сопровождаете свои действия ласковой речью, задаете ему вопросы и сами отвечаете на них.

Слушаем и смотрим!

У малыша активно развивается зрительная память. В возрасте 3–4 месяцев он способен узнавать игрушку, а также отличать знакомое лицо от незнакомого. Вы можете помочь ему развивать эти способности, используя разные игры.

Малыш в разных положениях

Выберите игрушку и показывайте ее, когда малыш находится в разных положениях: сбоку, со спины, когда он лежит на животе или на спине. Приближайте игрушку к его лицу, а затем удаляйте.

Игры с разными предметами

Предоставьте ребенку возможность играть с разными предметами по форме, размеру и цвету. Вы можете при этом рассказывать ему, как они отличаются друг от друга.

Знакомое и незнакомое

Развивайте его способности ориентироваться среди предметов. Показывая уже знакомые игрушки, учите замечать

новый предмет. Для этого возьмите сначала знакомую игрушку, а затем незнакомую и поочередно показывайте, называя их. Если он просит, вложите ему в руки игрушку – пусть он изучает.

Вы можете играть в прятки с малышом не только в роли того, кто прячется. Используйте звучащие предметы. Идеальный для этого инструмент – колокольчик, с веселым переливистым звуком.

С малышом можно играть в «прятки», закрывая свое лицо платком или прячась за спинку кровати, – эти игры доставляют ему большое удовольствие. Особенно тот момент, когда он «обнаруживает» маму. Главное, не пропадайте надолго!



Дети очень любят играть в прятки

Колокольчик

Возьмите колокольчик и позвоните им сначала из-за шторы или другого заграждения так, чтобы ребенок стал искать источник звука. А затем покажите ему колокольчик – вы увидите, как он обрадуется, обнаружив то, что «пряталось» за шторкой. Если вам эта игра понравилась, можете ее повторить и даже усложнить, пряча колокольчик уже с другой стороны, меняя место источника звука.



Игрушки для четвертого месяца

Давайте ребенку играть с разнообразными предметами, которые издают звуки. Колокольчики, погремушки, бубны, а также игрушки с писком, свистом, гудением и даже шуршанием – все они пригодятся вам, чтобы создавать разнообразие в ваших играх и забавах с ребенком. Чтобы не создавать какофонию звуков, чередуйте игрушки.

Какие игрушки и манипуляции с ними будут интересны ребенку?

Побуждайте малыша протягивать руки к игрушкам и ощупывать их. Стимулируйте его к более цепкому схватыванию: вложите игрушку в его руку и попытайтесь ее вытянуть. Он будет стараться ее удержать.

Браслеты, надетые на ножки малыша или носочки с бубенчиками – к ним очень интересно тянуться.



Если мама положит в кроватку круглые игрушки, ребенок будет толкать их ножками. К ним относится и кукла-неваляшка, которая при покачивании еще и легко и приятно звенит.



Если над кроваткой подвесить в досягаемости мячик с бубенцами внутри или мешок с погремушками, малыш будет пробовать их пинать.

Развиваем движения

Выкладывайте ребенка на живот и показывайте ему яркую игрушку. Он будет высоко поднимать головку, опираясь на предплечья и заинтересованно разглядывая предмет.



- Предоставляйте ребенку игрушки, которые удобно держать двумя руками, например погремушку в виде большого кольца с шариками внутри.
- Если вы найдете где-нибудь игрушки, которые могут двигаться: клюющая курочка, или заяц, играющий на барабане, или медведи, колющие дрова, то сможете показать малышу первый спектакль. Конечно, ребенок не умеет с ними справляться, зато родители могут сами показывать, как работают игрушки и рассказывать, что происходит. Ребенку нравится наблюдать, как «играет» сама мама, например, скатывая шарики с горки или прокатывая мячики в пластиковой трубе.

- Ребенка интересуют передвигающиеся игрушки. Он с большим удовольствием наблюдает за ними, сидя на руках у взрослого или лежа на животе.

- Игрушки могут быть заводными, но ребенку нравятся и обычный мячик, который можно толкнуть и смотреть, как он покатится, и яркая машинка, особенно если она жужжит, мигает и светится.

Продолжайте массаж, гимнастику и плавание. Вы можете использовать тот же комплекс, что и в прошлом месяце, движения со сведением и разведением рук, «велосипед» для ножек и проч. Поддерживайте стремление ребенка физически развиваться.

Вы уже можете добавлять новые движения, ведь на первом году жизни физические упражнения очень активно развивают психику ребенка. Помогайте малышу принимать, например, такие новые положения:

- стимулируйте попытки к ползанию, подставляя под ступни малыша свои руки, от которых он будет отталкиваться;

- если вы хотите, чтобы ребенок «попрыгал» на ваших коленках, это упражнение не должно длиться дольше 1–2 минут;



- носите ребенка спиной к себе, поддерживая его в области промежности одной рукой, а другую руку положите на живот.

Таким образом он будет тренировать мышцы спины;



- покачивайте ребенка на руках или на большом гимнастическом мяче, сопровождая это напеванием песенок-потешек. Это упражнение полезно для развития его вестибулярного аппарата.

Если вы чувствуете себя хорошо, а ваш позвоночник в порядке, в этом месяце вы можете осваивать **рюкзак-«кенгуру»**. Начинайте приучать малыша к этому способу передвижения постепенно, с 15–20 минут, чтобы он не уставал.

К выбору рюкзака отнеситесь со всей серьезностью – вам нужны конструкции, у которых есть полужесткая спинка, хорошая крестовина, а сиденье сшито в виде удобных штанишек.

Когда ребенок привыкнет к такому способу передвижения по квартире, можете выбирать с ним на улицу для прогулок или для более важных дел: в магазины или на прием в поликлинику. Хотя, конечно, удобнее всего с таким рюкзачком на спине папе – он сможет пройти со своей ношей много километров без усталости.



И вообще, начиная с этого месяца вам пора уже подумать о том, чтобы предоставлять малышу большую свободу передвижения. Кроватка уже поднадоела, а вот манеж или специальный игровой коврик дает больше возможностей. Вы уже успели приобрести их?

Развивайте тактильные ощущения

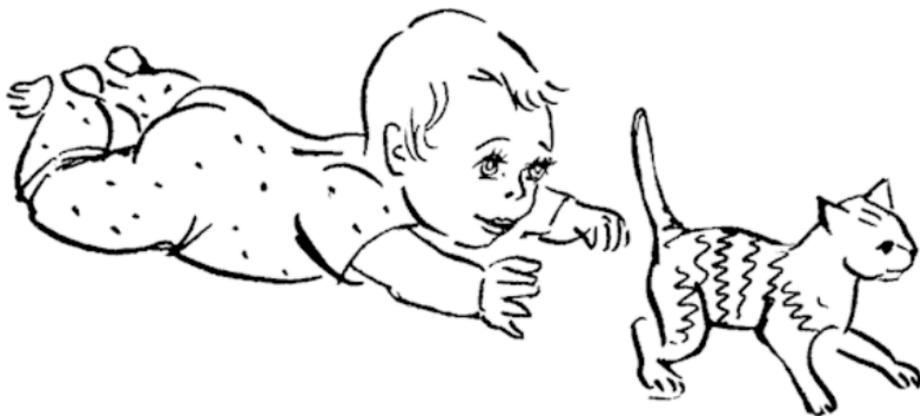
Чтобы развивать тактильные ощущения у малыша, продолжайте подбирать разные по физическим свойствам предметы. Он растет и развивается, а значит, готов воспринимать все более разнообразные вещи. Учитывайте все параметры: величину, форму, массу, фактуру и соотношение частей. Имейте в виду, что детям до пяти месяцев жизни не нравятся резкие, грохочущие звуки пластмассовых погремушек, а холодные материалы вызывают неприятные ощущения.

Попеременно вкладывайте в руки ребенка разные предметы или игрушки – мягкие и твердые, гладкие и шероховатые, легкие и тяжелые. Таким образом вы развиваете у ребенка чувство осязания.

Обращайте внимание на положение большого пальца при схватывании. Он должен быть противопоставлен другим.

Пятый месяц

Физическое и моторное развитие ребенка



Мальчи готовится к ползанию

В течение пятого месяца ребенок обычно прибавляет в весе еще 700–800 г и вырастает примерно на 2,5 см. Окружность грудной клетки увеличивается и уже превышает окружность головы на 0,5–1 см. Родителям важно помнить, что все эти показатели, как и размеры родничка, у разных детей могут варьироваться.

Родничок

Иногда родителей тревожит уже закрывшийся или небольших размеров (примерно $0,5 \times 0,5$ см) родничок ребенка. Но если окружность головы вашего малыша в среднем за месяц увеличивается на 1–1,2 см и к пятому месяцу составляет разницу примерно 7–9 см по сравнению с данными при рождении, оснований для беспокойства нет. Имеет смысл проконсультироваться у врача в двух случаях: когда родничок закрылся полностью или когда он превышает размеры 2×2 см.

Вот еще один месяц позади. Ребенок с успехом демонстрирует свои достижения, становится все подвижнее и активнее. Кажется, что время, когда он тихо-мирно лежал в своей кроватке, суча ручками и ножками, было золотым. Ведь сейчас наступает период, когда родители должны быть особенно бдительны и внимательны.

Малышу нравится активно топтаться на руках у мамы: он то приседает, то поднимается, то просто перебирает ножками. Используйте это желание в гимнастике и ежедневных играх.

Малыш относительно легко и с завидным упорством переворачивается со спины на живот и с живота на спину и даже пытается ползти, причем не только вперед, но и назад. Двигаться назад часто получается даже лучше, но так мож-

но, не ровен час, свалиться с дивана, поэтому не оставляйте его одного. Это уже небезопасно!

Ползание интересно малышу не только новыми ощущениями, но и тем, что теперь появляется все больше возможностей осваивать новое, пусть даже небольшое, пространство. А это так увлекательно: доползти до, например, яркой красивой погремушки и ухватить ее своими ручонками – это же настоящая добыча!



Мальчик начинает тянуться за предметами

Помимо собственных игрушек, малышу крайне интересны и те, которыми «играют» взрослые, – он может делать попытки завладеть и ими, целенаправленно тянется к ним. Вообще в этом возрасте для малышей всё – игра и игрушки. Он так воспринимает мир, осваивает его и осваивается в нем.

Уход за ребенком

Кормление

Кормление в этом возрасте в основном грудное. У малышкой бывает 5–6 основных кормлений днем, при этом он может прикладываться к груди, просыпаясь и укладываясь спать, а также – при желании в течение дня. Ночью все так же младенец может просыпаться в поисках маминой груди.

И так же он может играть и хулиганить во время еды, причем не от «испорченности», а от любопытства. Услышав какой-то шум, даже самый незначительный шорох, или увидев какое-то движение, малыш тут же отрывается от груди.

Для того чтобы ребенок не отвлекался на посторонние дела, лучше всего найти в доме достаточно тихое, спокойное и уединенное место. Но даже если такой способ вам не слишком помог и малыш все равно находит свои поводы оторваться от процесса, придется только смириться с этой особенностью его поведения и набраться терпения самой. В любом случае и такое кормление не мешает ему наедаться, а значит, набирать в весе и хорошо себя чувствовать.

Введение прикорма означает, что теперь количество грудных кормлений начнет постепенно сокращаться. Малыш активнее будет переходить на «взрослую»

пищу, а прикладывания к груди все больше будут приобретать психологическую роль – потребностью в маминой любви, нежности и защите.

Основное событие пятого месяца – первый прикорм. В зависимости от индивидуальных особенностей ребенка педиатр может порекомендовать тот или иной прикорм, а также уточнит сроки и схему его введения.

Здоровым детям, которые хорошо развиваются, нормально прибавляют в весе и находятся на грудном вскармливании, срок введения прикорма можно отодвинуть к концу 5-го или к началу 6-го месяца жизни. Позднее вводить прикорм не рекомендуют, так как в этом возрасте развитие малышей происходит ускоренными темпами.

В случае если малыш родился недоношенным, у него есть проявления анемии или рахита, он находится на смешанном или искусственном вскармливании, в этом случае вводить прикорм рекомендуется с четырехмесячного возраста. С какого продукта начинать прикорм, решит врач.

Внимательная мама, научившаяся быстро распознавать потребности малыша, и сама сможет заметить, что ребенок нуждается в дополнительном питании помимо грудного молока. Тем более что в этом возрасте малыши уже начинают проявлять свой первый пищевой интерес и любопытничают, что же такое лежит в тарелках у взрослых и нельзя ли самому попробовать это.

После шести месяцев жизни мамино молоко

уже не способно полностью удовлетворять растущие с каждым днем потребности детского организма, поэтому все недостающие питательные вещества ребенок начинает получать из прикормов.

Вопрос о прикормах время от времени вызывает бурные дискуссии даже между самими врачами, не говоря уже о родителях. Среди прочих есть даже мнение о том, что детям, находящимся исключительно на грудном вскармливании, не требуются прикормы до года. Это крайняя точка зрения, имеющая под собой основания только во времена каких-либо катаклизмов – войны, эпидемии или страшной разрухи, когда сложно найти пищу, которую можно было бы дать младенцу без страха за его здоровье. В этом случае, конечно, лучшая еда для него – мамино молоко, оберегающее от инфекций и кишечных расстройств. Однако в обычной жизни, когда есть богатый выбор продуктов, схемы прикорма и даже готовые блюда для младенцев, нельзя не воспользоваться ими и не дать детскому организму развиваться полноценно.

Скорее можно разумно апеллировать к «старым добрым временам», когда была традиция давать ребенку первый прикорм «на первый зубок», который появляется обычно в конце пятого или в течение шестого месяца жизни. Именно появление первого зуба всегда являлось сигналом для родителей вводить в рацион малыша «взрослую» пищу. Кстати, у детей, которые слишком долго кормятся исключительно

но материнским молоком, врачи часто отмечают те или иные патологические состояния, например, анемию.

Есть и другая крайняя позиция родителей, которые «сами все знают» и вводят самостоятельно, без консультаций с докторами, прикормы из детских консервов, на которых указано, что их можно давать детям с третьего месяца жизни. Такой подход может быть чреват расстройством пищеварения или аллергическими проявлениями.

Информационный поток в наше время настолько большой, разнообразный и зачастую противоречивый, что мамы теряются в нем и не знают, что правильней. Правильней всего будет для начала проконсультироваться у вашего педиатра, который уже несколько месяцев наблюдает малыша, знает его особенности, а потому может порекомендовать и схему прикорма. Если вам совсем не терпится дать ребенку какой-то новый продукт на свое усмотрение, то пусть он будет в самой минимальной дозе и пусть это будет гречневая каша, как наименее аллергенная из всех каш. И при этом очень важно отследить затем реакцию ребенка.

Овощи или каши?

В овощах содержатся необходимые для ребенка витамины, минеральные вещества, а также растительные волокна.

Если вы начинаете прикорм с овощей, выбирайте самые простые: кабачок, цветная капуста, патиссон, цукини, брокколи, картофель (морковь и тыква могут вызвать аллергию).



Выбирайте простые овощи для прикорма

Дают их в виде гомогенизированного монопюре, т. е. приготовленного именно из одного овоща и тщательно протертого так, чтобы масса была однородной, жидкой, хорошо глоталась ребенком.

Как приготовить овощное пюре для ребенка?

Овощи разваривают в небольшом количестве воды или на пару и протирают, добавляя овощной отвар. Для первых порций делают максимально однородную полужидкую консистенцию, постепенно переходя на более густую. Для улучшения вкусовых качеств можно добавить в пюре небольшое количество грудного молока или той смеси, которую получает ребенок.

Пока ребенок не распробует новую пищу, он ее получает в чистом виде, без добавления какого-либо масла. И только через какое-то время, через 2–3 недели, можно капнуть буквально 1–2 капли растительного масла (подсолнечного или оливкового) в ту порцию, которую предлагаете малышу. Добавляйте масло сразу в горячее пюре, чтобы оно простерилизовалось.

Помните, что в отличие от сливочного растительные масла, в том числе соевое и кукурузное, имеют более высокую ценность для ребенка, поскольку они содержат ненасыщенные жирные кислоты и вещества, входящие в состав клеточных мембран.

В отличие от докорма смесями прикорм дается в начале кормления. Начинать нужно с одной чайной ложки, в течение двух недель постепенно увеличивая количество до 150–200 граммов. Это заменяет ребенку дневное кормление грудью – обед в 13–14 часов дня.

Важно помнить об экологичности продуктов, которыми

вы кормите ребенка. Часто аллергию вызывает не сам продукт, а нитраты и пестициды, находящиеся в нем. Особенно высока вероятность содержания этих вредных веществ в ранних овощах. Поэтому, если вы решили самостоятельно готовить малышу обеды, относитесь к выбору овощей с большой внимательностью. С собственного огорода или рынка брать их все же лучше, чем из магазинов и супермаркетов.

Чтобы снизить возможное количество нитратов, рекомендуется все же соблюсти некоторые меры предосторожности. Кожуру с картофеля срежьте потолще, у моркови не используйте сердцевину, у цветной капусты и брокколи берите самые верхние соцветия. Хорошо перед варкой вымочить овощи в холодной воде в течение 1,5–2 часов.

Именно из-за невозможности гарантировать ребенку качественное овощное пюре педиатры чаще призывают использовать специальные овощные консервы для детского питания. Так или иначе, контроль качества за продуктами и их переработкой в этом случае ведется очень и очень тщательный. Кроме того, консервированные детские пюре обогащены комплексом витаминов, имеют правильную консистенцию и удобны в использовании – необходимое количество нужно только переложить в тарелочку и слегка подогреть. С другой стороны, пока объем пищи, которую съедает ребенок, не так велик, можно готовить для него отдельно, ведь срок хранения вскрытой баночки – 1 сутки.

Не переживайте, что ребенок привыкнет к гомогенизи-

рованной пище и впоследствии будет отказываться есть более грубую «взрослую». Обычно полужидкую консистенцию имеют пюре исключительно для первого прикорма, чем ребенок становится старше, тем «жестче» становится и его пища. Ребенок сам будет интересоваться «взрослой» едой в маминой тарелке. Поэтому вы можете просто сочетать оба способа введения пюре. В годовалом возрасте малыш может уже вовсю уплетать обычный суп с мелко покрошенными овощами.

Если у вас нет возможности использовать только консервированные продукты, готовьте пюре самостоятельно, но с учетом всех правил приготовления.

Изучая окружающее пространство, ребенок может активно интересоваться пищей взрослых, он тянется к маминой ложке, тарелке или чашке, даже может потребовать, чтобы и ему дали то, что ест и пьет мама. Не нужно слишком запрещать ему это. Лучше позволить немного того, что вы едите сами, но только если эти продукты разрешены ему в этом возрасте.

Чтобы не слишком усложнять свою жизнь, не обделяя при этом малыша, можно приготовить детское пюре сразу на несколько дней. Это облегчает задачу ежедневного приготовления и экономит время. Свежеприготовленное пюре нужно разделить на несколько порций, разложить по стерилизованным баночкам и поставить в морозилку. Не переживайте из-за витаминов – при замораживании они сохраняют-

ся, а в процессе приготовления часть из них уже разрушилась. Нужно только помнить, что слишком долго такое пюре хранить не стоит. Максимальный срок для хранения ваших запасов в морозильнике – одна неделя.

Начинать нужно с одного вида овощного пюре, обычно кабачкового. Затем через две недели, когда ребенок привыкнет к нему, можно добавить в него цветную капусту. При этом через день вы можете чередовать кабачковое и кабачково-капустное пюре. После недельного периода адаптации можно ввести в меню и другие разрешенные в этом возрасте овощи.

Введение прикорма требует от мамы внимательного наблюдения за реакцией малыша на тот или иной продукт, вводите продукты в рацион малыша постепенно, чтобы вовремя заметить нежелательные последствия в виде аллергии или нарушившегося стула. Это особенно важно, если ребенок склонен к аллергическим реакциям и кишечным расстройствам.

Если у ребенка наблюдается плохая прибавка в весе, неустойчивый стул и частые срыгивания, педиатр может порекомендовать начать прикорм с каши, а затем уже добавлять овощные пюре.

Как приготовить для ребенка кашу?

Для каш используются цельные крупы, которые потом в готовом виде протирают через сито, или крупяная мука.

Если вы готовите кашу самостоятельно, варите ее на воде и добавляйте смесь до $1/3$ объема, который получает ваш ребенок. Для аллергичных детей готовят каши на воде или используют инстантные безмолочные каши. Не торопитесь добавлять в кашу цельное молоко, которое вы получаете на детской кухне. Молоко вообще не рекомендуется давать детям раньше восьми месяцев.



В магазинах можно увидеть так называемые инстантные, или быстрорастворимые, сухие каши для детского питания. Для здоровых детей они производятся с добавлением сухого молока, а для аллергиков – безмолочные. Такие каши дети едят очень охотно, но составлять весь рацион ребенка только из них не стоит. Принцип разнообразного питания важно ис-

пользовать с самого начала жизни ребенка, но прийти к нему нужно постепенно, вводя новые прикормы один за другим, по мере привыкания к ним.

Самые ценные каши – гречневая, кукурузная и рисовая. Овсяную кашу лучше вводить около года, а манную и вовсе уже на втором году жизни малыша.

Если до введения ребенку каш вы кормили его грудью шесть раз в сутки, то сейчас одно кормление – завтрак в 9–10 часов утра – может быть полностью замещено злаковыми продуктами.

Частота мочеиспусканий и характер стула

Во время бодрствования, как правило, период между мочеиспусканиями увеличивается. И если раньше вы боялись оставлять ребенка без подгузника надолго, то теперь можете смело делать это. Так кожа дышит, и малыш закаляется. Естественно, никаких сквозняков в комнате быть не должно.

Частота стула остается той же, что и в предыдущем месяце, – обычно 1–3 раза в день сметано– или кашицеобразной консистенции. Однако характер его после введения прикорма несколько меняется: цвет, запах и консистенция уже говорят о том, что в организм ребенка поступает и другая пища, а не только мамино молоко или смесь.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

В этом месяце – плановый медицинский осмотр у педиатра. Готовьтесь к нему, записывайте темы, которые хотели бы обсудить с врачом. Тем более если у вас возникли какие-либо серьезные вопросы или проблемы, обратитесь в поликлинику, не откладывая их решения до следующего визита.

На пятом месяце жизни ребенок должен получить вторую дозу противополиомиелитной и АКДС-вакцин. Помните, что малыша нужно готовить к прививке и соблюдать соответствующий режим. Если вы готовитесь вводить первый или новый прикорм, помните, что за 7 дней до и после вакцинации этого делать не следует.

Еще раз прочитайте главу о том, как готовить ребенка к прививке, и загляните в свой дневник, где вы уже делали записи о том, как ребенок перенес первую прививку.

Психоэмоциональное развитие

Ребенок начинает интересоваться взрослыми, но пока он отдельно и пристально рассматривает их лица и руки. Если есть возможность, он дотягивается до них, трогает, ошупывает. Особенно ему интересны нос и волосы, которые он все время пытается ухватить, а пальцы взрослого пытается засунуть себе в рот.



Нос и волосы взрослого – это очень интересно!

Свое тело он также продолжает изучать, ощупывает ноги, гениталии, голову и уши. Это желание засунуть что-нибудь в рот распространяется и на предметы, которые находятся

вокруг. Он изучает их свойства не только на вкус, облизывая их, но стучит ими, кидает на пол, а потом ищет глазами, куда упал предмет. Зная эти потребности малыша, не забывайте мыть и споласкивать кипятком упавшие на пол игрушки.

На пятом месяце у ребенка значительно **увеличивается потребность в общении со взрослыми**. Малыш активнее проявляет эмоции, а также свое подражательное поведение. Он, так же как и взрослый, способен уже проявлять свою нежность и ласку. Обнимая взрослого, прижимается к его лицу раскрытым ртом, словно целует его.



Мальши уже может обнимать и целовать взрослых

Малыш может проявлять ревность, капризничая и требуя к себе срочного внимания, когда мама отвлекается от него, например разговором по телефону. Если ему что-то не нравится в поведении мамы или ее интонация, он даже может на нее обидеться, «надуться». Помните о том, что ребенок реагирует, если с ним разговаривают на повышенных тонах и может от этого совершенно естественно заплакать. Иногда он изъясняется с помощью «рычания». В то же время очень любит баловаться и хохотать.

В целом ребенок становится более терпеливым и способен играть самостоятельно от 15 до 30 минут, не тревожа взрослых. С игрушками его отношения становятся все более активными и осознанными. Он может настолько увлекаться, что его гуление иногда становится не таким активным, ведь теперь ему не до разговоров – слишком много дел. Но если включается в беседу, его радостное гуление будет звучать на самые разные лады.

К окружающим по-прежнему относится избирательно и ведет себя при них сдержанно, спокойно и осторожно, внимательно их изучая.

Развиваем и играем с малышом

Окружающее пространство становится для ребенка все

более важным. И поэтому, если вы еще не организовали площадку для игры в прошлом месяце, подготовьте ее сейчас. Очень важно, чтобы покрытие, на котором будет находиться ребенок, было упругим, ровным и твердым, а также защищенным от сквозняков, если это пространство на полу. Пространства должно быть достаточно, чтобы малыш мог осваивать новые навыки в движениях и в манипуляциях с игрушками.



Мальшuu интереснo играть с бытовuми предметами

Набор игрушек в этом месяце можно значительно расширить. Это могут быть погремушки с ручками, колечки, резиновые зверюшки, неваляшки. Вынимая для игры, сразу расположите их на некотором расстоянии, чтобы малыш попытался к ним подползти и достать, это активизирует его движения.

Хорошо, если у ребенка есть возможность изучать самые разнообразные игрушки для хватания и манипулировать с ними. Активно используйте то, что есть под рукой: пластмассовую и деревянную посуду, пластиковые бутылки (пустые и наполненные разными мелкими предметами, например крупой), маленькие коробочки с крышками.

Конечно же, обязательное условие для всех предметов – их чистота и безопасность. Важно, чтобы все бутылочки были крепко закручены, деревянная посуда была без шероховатостей, а пластмассовая – без трещин. И, разумеется, не забывайте часто и регулярно менять эти подручные средства.

Когда купаете ребенка, пусть вместе с ним в ванночке плавают и его игрушки: уточки, кораблики, мячики, ситечки, яркие губки. Они позволяют малышу играть с водой, делают процесс купания увлекательным и более комфортным и активизируют его исследовательский интерес.

Будьте внимательны при покупке игрушек! Очень внимательно относитесь к марке производителя. Все предметы, с которыми будет играть ребенок, должны быть из экологически чистых и безопасных

материалов. Краска не должна отслаиваться, а материал – рассыпаться в руках. Обращайте внимание на запах и на цвет игрушек – они не должны быть слишком яркими, поскольку действуют на ребенка слишком возбуждающе, так же как и не должны пахнуть «химией».

Игра «Достань игрушки»

Выложите ребенка на животик и поставьте перед ним игрушку совсем на небольшом расстоянии. Побуждайте его подползти и достать ее. Вы можете ему немножко помочь, подпирая своей рукой стопы его ног. При необходимости повторите до 4–6 раз.



Чтобы учить ребенка переносить вес тела с одной руки на другую, положите его на животик и дайте в одну руку игрушку. Другой рукой он будет опираться о поверхность.

Когда ребенок лежит в кроватке, вывешивайте в ней круп-

ные звенящие игрушки так, чтобы он мог их доставать ножками, ударять или толкать, брыкаясь.



Что бы вы ни делали, разговаривайте с малышом, объясняя свои действия. Переодевая, купая, готовясь к кормлению, мама и папа могут ласково приговаривать и рассказывать о своих действиях. Больше пойте песенок в различных

темпах, веселых и сентиментальных.

Малыш активно подражает маме. Конечно, стоит поддерживать такое поведение для развития способностей. Мама может обращать внимание ребенка на разные голоса животных и даже учить узнавать их.

Киски и собачки, коровы и поросята, а также машины, поезд, самолеты и даже звон посуды – звуки всех этих существ или техники мама может запросто изобразить ребенку, говоря при этом полное название. Показывайте на картинках или на улице этих животных и технику и имитируйте голосом звуки, которые они издают. Помните, что для запоминания малышу нужны многократные повторения слова и звука.

Игра в названия

Играйте с ребенком в названия игрушек. Показывайте их малышу и при этом называйте их. «Му-му» – это коровка, «мяу-мяу» – киска, «ав-ав» – собачка, «ж-ж» – пчелка. Очень быстро ребенок запомнит их, и, когда вы будете их называть, малыш будет улыбаться и сам будет тянуться к ним.

Слух ребенка становится острее. Он уже отчетливо слышит даже самые тихие или непривычные звуки и поворачивает в их сторону голову.

В какие игры вы еще можете играть с ребенком?

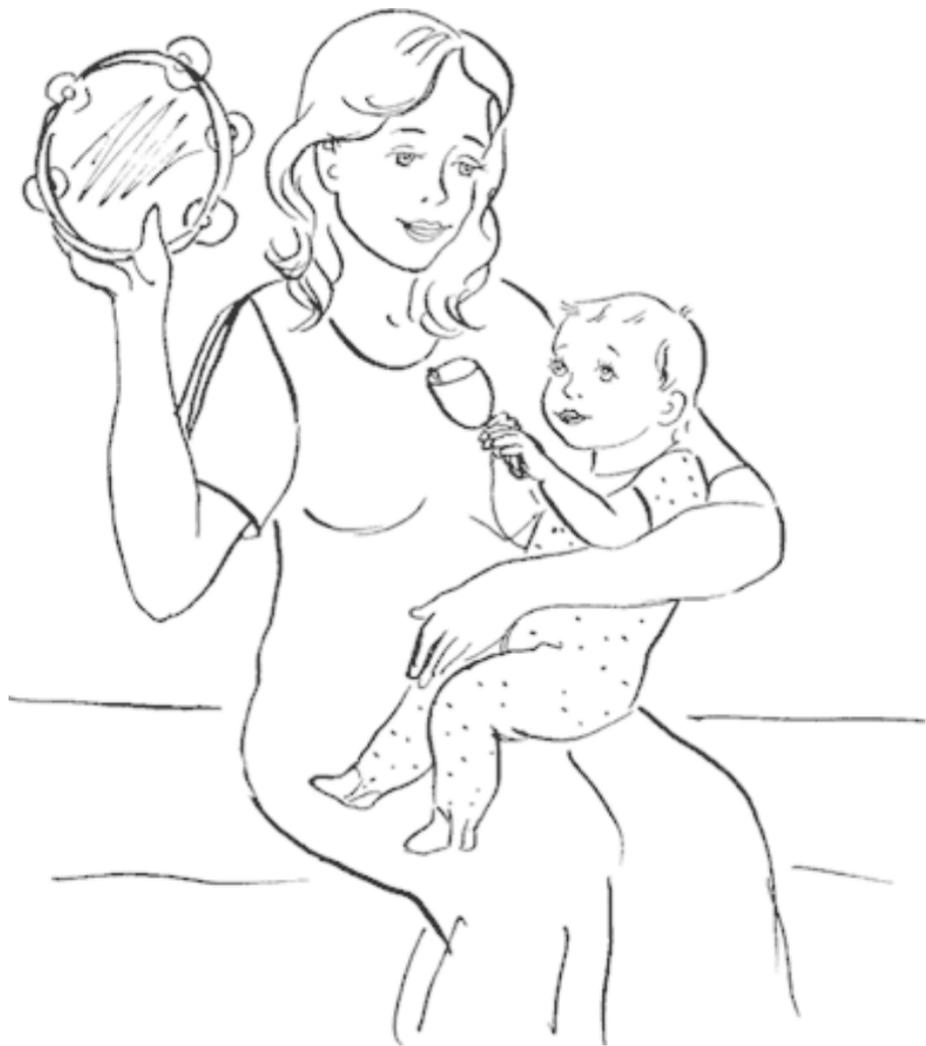
Ладушки

В этом возрасте с малышом можно учить играть в ладушки-

ки.

Музыкальные инструменты

Сядьте рядом с малышом и покажите, как можно играть на разных инструментах. Погремите погремушкой или бубном, постучите в барабан, позвоните в колокольчик. Показав свою «игру», передайте игрушку ребенку. Он попробует все ваши действия повторить.



Откуда звенит

Включайте музыкальные игрушки. Ребенок будет не только отыскивать источник звука, но и переворачиваться к нему

сам, а может быть, даже стремиться к нему подползти.

Танцы под музыку

Танцуйте с малышом под музыку. Возьмите его под мышки и, слегка касаясь его ножками твердой поверхности, активизируйте движения в такт веселой мелодии, под которую так и хочется поплясать. Ребенок может так «танцевать» на полу, на столе или на ваших коленях или просто быть на ваших руках.



Развиваем движения

Если с ребенком регулярно занимались гимнастикой, то на протяжении пятого месяца он хорошо осваивает самостоятельный поворот со спинки на живот и учится переворачиваться с живота на спину.

Присаживаясь во время гимнастики, он все крепче и все более прямо удерживает спинку. Но это не означает, что его уже можно сажать в детское креслице или среди подушек, – большая нагрузка на позвоночник по-прежнему нежелательна.

В этом месяце вы можете добавить такие упражнения:

Держа ребенка под грудь, поднимайте его вверх на вытянутых руках. Так он учится поднимать ноги, а мышцы спины начинают работать активнее.

Сядьте на стул, а ребенка положите животом себе на ноги так, чтобы его ножки при этом свободно свисали. Прижмите руками туловище малыша к своим ногам, и он начнет поднимать ноги вверх, укрепляя мышцы поясничной области и ягодиц.

Игры в «прятки»

В этом возрасте ребенка очень увлекают игры с предметом, который пропадает и появляется. Это может быть и лицо его любимой мамы, и игрушка, и кукла, которую надева-

ют на руку в виде перчатки.



Куклы на перчатке очень нравятся малышам

Если ничего этого нет, используйте варежку-ухватку, нарисуйте на ней лицо или сделайте аппликацию с помощью пуговиц и кусочков ткани. Главное, чтобы эта ухватка была из однотонного материала и ребенок смог различить на ней «лицо». Еще вы можете играть в такие игры:

Накройте игрушку салфеткой, а потом быстро сдерните ее, привлекая внимание ребенка к игрушке, произнося при этом «ку-ку». Сначала ребенок не обратит внимания, но если вы время от времени будете возвращаться к этой игре, он, конечно, начнет реагировать и понимать происходящее.

Малышу интересно находить спрятанный под платком звучащий предмет, например будильник. Сначала положите звучащую игрушку и привлечите внимание вопросом: «А что это там звенит?» Затем откройте платок и обрадуйтесь своей «находке». Вскоре малыш присоединится к поискам.



Ребенку интересно находить предметы

Не менее интересно ребенку играть с заводными игрушками, которые можно привести в действие с помощью прикосновения или хлопка.

Где мама? Где папа?

В этом возрасте малыш хорошо начинает

реагировать на вопросы. Задайте ему вопрос: «Где мама?» – и малыш начнет искать глазами вас. Точно так же он будет искать и папу. Если вы таким образом поиграете с ним в прятки, это доставит ему большое удовольствие. Появляясь всякий раз из укрытия, вы вызовете его искренний и заразительный смех. Единственное, не прячьтесь на долгое время: если малыш не найдет вас, то может испугаться и расплакаться.

Очень важным в этот период становится развитие движений рук. Ребенку полезно рвать и мять мягкую бумагу, только пусть он делает это в вашем присутствии, поскольку вы должны быть уверены в том, что он не засунет в рот оторванные куски.

Шестой месяц

*Первый смех, мое агу,
«Ладушки» и первый зуб
Никогда ты не забудешь,
Потому что сильно любишь!*

Физическое развитие ребенка

Заканчивается первое полугодие жизни вашего малыша. Это своего рода переходный период, в который происхо-

дит качественный скачок в развитии ребенка. Физиологически это проявляется в двух важных параметрах, во-первых, в прорезывании первых зубов, а во-вторых, в активной подготовке малыша к так называемой «вертикализации», т. е. к умению садиться и вставать.



В 6 месяцев у детей начинают прорезываться зубы

Прорезывание первых зубов

На шестом месяце у детей обычно прорезываются два нижних центральных резца. Иногда они появляются по одному с интервалом до 1 месяца, а иногда оба сразу, в течение 5–6 дней.

Сроки появления первых зубов могут быть разными. У некоторых малышей они прорезываются немного раньше – в 4–5 месяцев, а у других – позже, в 7–8 и даже в 9 месяцев. В первую очередь это связано с наследственными факторами, хотя позднее прорезывание зубов может быть одним из проявлений дефицита кальция или следствием перенесенного рахита. Сначала появляются нижние центральные резцы, потом – верхние, а к году малыш уже обычно имеет восемь зубов. К 2,5 годам у ребенка вырастает 20 зубов.

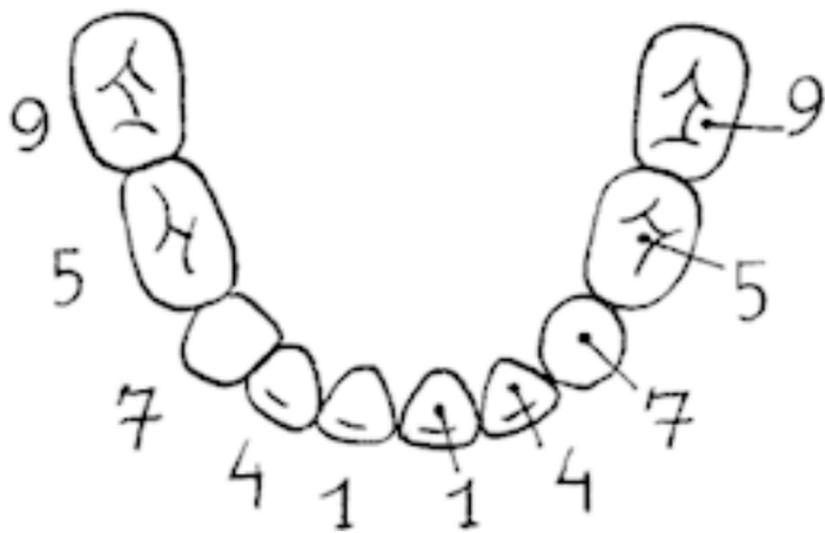
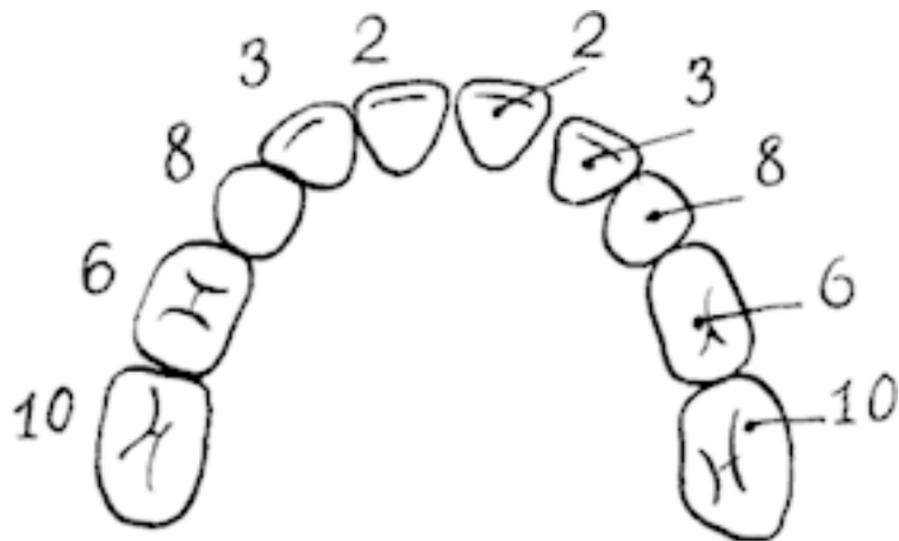


Схема прорезывания зубов

Родителям в любом случае стоит следить за тем, как развивается ребенок, потому что при некоторых состояниях прорезывание зубов значительно задерживается. К ним в том числе относится и рахит. И если у малыша до восьми месяцев не появились первые зубки, стоит проконсультроваться с врачом и выяснить причину.

Прорезывание тоже может сопровождаться разными симптомами:

- бледность или, наоборот, необычно красные щеки;
- беспокойство или вялость и апатия;
- понос или запор;
- тошнота, рвота;
- испарина.

Симптомы прорезывания зубов

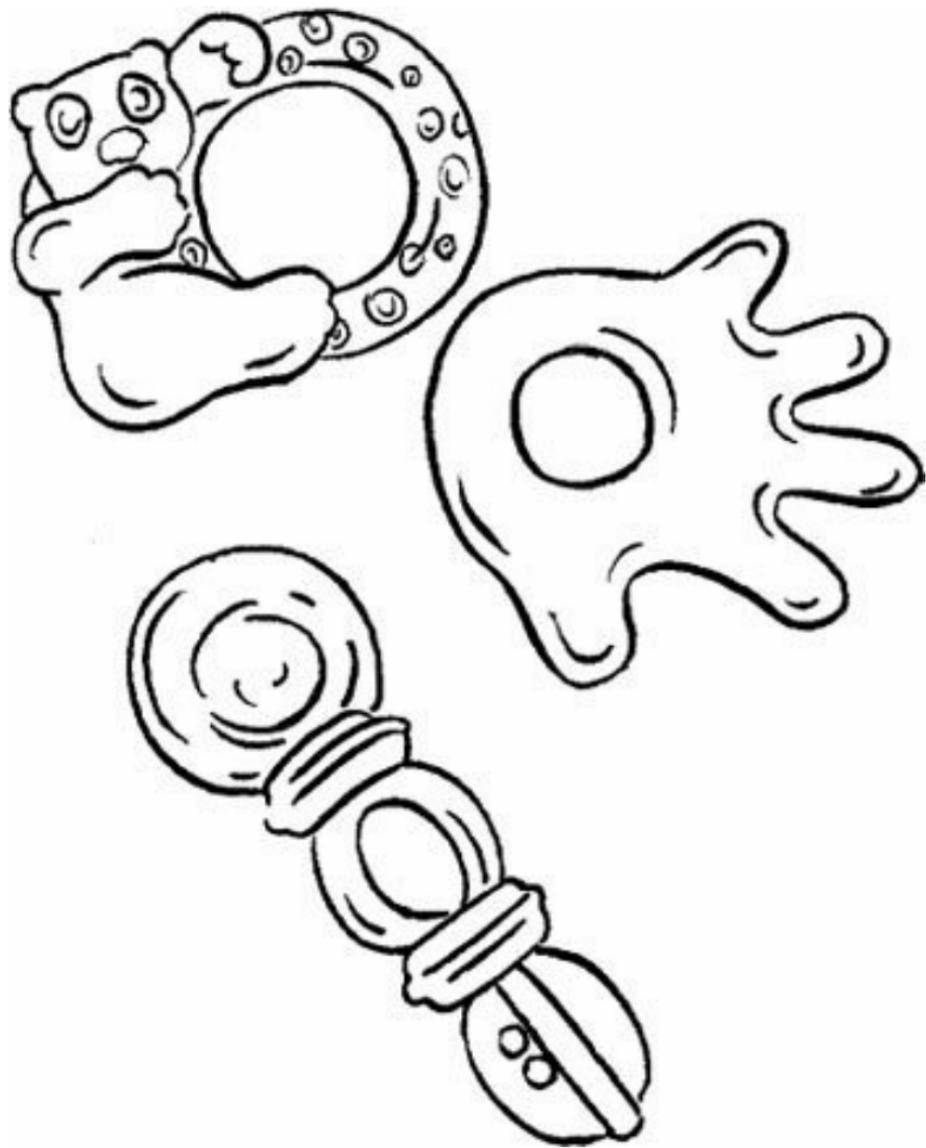
У большинства процесс прорезывания зубов сопровождается некоторым нарушением самочувствия, и родителям важно быть в этот период особенно внимательными. За 3–4 дня до этого события у ребенка может снизиться аппетит и участиться стул. Он начинает хуже спать, становится капризным, может тереться лицом о подушку или мамино плечо. В некоторых случаях даже повышается температура, появляется насморк и повышенное слюноотделение. Но самые яркие симптомы, которые могут увидеть родители, – это яростное грызение и рвание соски-пустышки или игрушек, а также интенсивные попытки засунуть свой кулачок

в рот.

Действия родителей

На самом деле в такие моменты сопротивляемость организма у ребенка несколько снижается, поэтому так важно соблюдать щадящий режим, чтобы прорезывание зубов не совпало с каким-либо заболеванием. Если появляются такие признаки, как понос, рвота, температура тела поднимается выше 37,5 градусов, а общее состояние слишком возбужденное или слишком вялое, нужно немедленно обращаться к врачу.

К моменту прорезывания зубов обеспечьте малыша специальными прорезывателями и игрушками (очень удобны игрушки с охлаждающим гелем), которые можно грызть и жевать. Такие игрушки можно купить в аптеке или детском магазине.



Прорезыватели для зубов

Очень важно в этот период соблюдать общую гигиену малыша. Еще задолго до прорезывания зубов, с 4–5 месяцев, у него усиливается выделение слюны и припухают десны. Поэтому под рукой всегда должна быть чистая мягкая салфетка, чтобы вытирать слюну, в том числе с подбородка и шейных складочек. Игрушки всегда должны быть чистыми, мыть их следует особенно тщательно, с мылом, и ополаскивать горячей кипяченой водой, потому что ребенок, беря в рот, активно трет ими десны. Часто причиной такого неприятного заболевания, как стоматит, становится попадание грязи в полость рта ребенка.



Когда режутся зубы, малыши все тянут в рот

Также для облегчения страданий ребенка существуют специальные **гели для смазывания десен**, которые охла-

ждают и снимают зуд. Эффект от одних гелей сохраняется всего на полчаса, от других – на более продолжительное время. Но увлекаться слишком частым использованием этого средства не стоит, чтобы не вызвать никаких побочных явлений. Поэтому рекомендации врача и инструкции к применению нужно соблюдать строго и со всей осторожностью.

Некоторым малышам нравится легкий **массаж десен**. Для этой цели идеально подходят специальные силиконовые щетки, которые просто надеваются на палец. Их смачивают водой и массажными движениями «чистят» десны ребенка. Попробуйте, вдруг вашему малышу такой способ понравится.

Моторное развитие

В этом месяце некоторые малыши вполне успешно умеют ползать вперед, а другие и назад, активно двигая попой.

Ребенок активно ползает на животе как вперед, так и назад. При этом часто вертится вокруг своей оси. Ползая, подтягивает себя вперед на руках.

Достает одной рукой интересующий его предмет, при этом другой рукой опирается на локте или на вытянутой руке.

Ребенок сидит с опорой. Он умеет самостоятельно садиться из положения лежа на боку, особенно если у него есть куда опереться, но длительное время он еще не сидит, завали-

вается обратно на бок. Вот тут уже можно увидеть истинный характер: особо упорные дети, заваливаясь, снова пытаются подняться и сидеть стараются дольше, чем в предыдущий раз. Они ищут опору, встают на четвереньки – делают все, чтобы исполнить задуманное. Другие легко отвлекаются: посидели, завалились, начали подниматься, увидели что-то интересное и уже поползли туда, забыв о том, что так хотели сделать всего несколько секунд назад.



Окружающими предметами малыш начинает манипули-

ровать довольно уверенно: он может взять в руки чашку или ложку за ручку, отлично держит игрушку.

Уход за ребенком

Кормление

Режим грудного вскармливания в этом месяце несколько меняется. Вскармливание остается преимущественно грудным, но на фоне введения прикорма число кормлений начинает уменьшаться. Прикладывания к груди все больше сосредотачиваются вокруг сна, до и после.

Обратите внимание, как малыш может во время кормления начать упираться ручками, как будто отталкивается от вас. Это поведение совсем не означает того, что ему не хочется с вами общаться. Наоборот, появился еще один способ общения, благодаря которому развивается представление о том, что мама и он – совсем не одно и то же. А заодно таким образом он изучает свои телесные возможности.

Отделение своего «я» от материнского заключается в усвоении ребенком факта, что мама может чувствовать и вести себя по-другому, не так, как он сам.

Введение нового прикорма

Если вы по каким-то причинам еще не ввели прикорм,

то в шесть месяцев сделать это уже необходимо. Те, кто вводят его впервые, начинают с фруктовых пюре. Ребенок готов получать иную, кроме молока или смеси, пищу и морально и физиологически. Ведь он уже давно внимательно наблюдает за тем, что и как едят взрослые, и даже пытается сам приобщиться к этому интересному занятию.

Пищевой интерес у малыша проявляется особенно активно. Прикормы постепенно начинают становиться полноценной частью рациона. Младенцу уже не хватает материнского молока в качестве основной пищи, а посредством прикормов он знакомится с новой едой и адаптируется к ее особенностям.

Не исключено, что в первое время вкус пищи малышу особо и не понравится, что он хорошо продемонстрирует недовольной гримасой. Но поскольку интерес малыша в данном вопросе намного сильнее недовольства, он все равно будет пробовать то, что предлагает мама.

Ни в коем случае не расценивайте интерес ребенка к «взрослой» еде как свидетельство нехватки у вас молока и, как следствие, голода малыша! Здесь одно другому не мешает. Наоборот: усиливает и дополняет.



Мальчи знакомится с новой пищей

Если график введения прикормов у вас традиционный, в возрасте шести месяцев в меню ребенка появляется еще творог, который обычно получают на молочно-раздаточном пункте.

Творог, этот полезный во всех отношениях продукт, вводят постепенно, начиная с половинки чайной ложечки и доводя объем до 30–40 г, не смешивая с другими продуктами.

Кормят ребенка по-прежнему 5–6 раз в день. Его меню строится примерно по такому графику:

6.00 – 200 г грудного молока или молочной смеси;

10.00 – завтрак: 150 г каши и 40–50 г фруктового пюре или молочной смеси/грудного молока;

12.00–50 г фруктового сока;

14 часов – обед: 180–200 г овощного пюре и грудное молоко/молочная смесь;

17.00 – полдник: творог – 50 г, фруктовое пюре – 50 г, кисломолочный продукт – 100–150 г;

20.00 – ужин: вторая каша – 150–200 г, вновь грудное молоко/молочная смесь;

на ночь или ночью – грудное молоко или смесь.

К подобному графику питания, скорее всего, вы придете очень постепенно, возможно, к концу 6-го или началу 7-го месяца, вводя в рацион ребенка новые продукты поочередно, и, только убедившись в том, что их он хорошо переносит, можете смешивать их друг с другом.

К шести месяцам ребенок должен также уметь хорошо есть более густое пюре с ложки и придерживать руками бутылочку, из которой его кормят.

Особенности сна

Режим дня может слегка измениться. Ночной сон, к радости родителей, удлиняется и может составлять 10 часов. А днем ребенок обычно спит 2 раза: первый сон происходит с 12 до 14 часов, а второй после обеда с 17 до 19 часов. Длятся дневные сны от 30 минут до 2 часов.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

На шестом месяце происходит традиционный плановый осмотр малыша у педиатра и других специалистов. Как всегда, вас спросят, как чувствуют себя ребенок и другие члены семьи, как малыш спит, ест и т. д.



Регулярно посещайте педиатра

Внимательный педиатр также задаст вам вопрос о том, как вы ухаживаете за ребенком, если снова начали работать. Помимо обычного вычисления прибавки веса ребенка, измерения роста и окружности головы, груди, доктор также оценит общее развитие ребенка на основе внешнего наблюдения или вашего рассказа. Также врач:

- проверяет основные рефлексy, присущие этому возрасту, оценивает темпы закрытия родничка на темени;
 - проверяет самостоятельные умения ребенка, в том числе как малыш держит голову, когда его пытаются посадить, а также проверит зрение, слух, способность тянуться к предмету и брать его в руки, переворачиваться и переносить часть веса на ноги; общаться и произносить некоторые звуки;
 - производит осмотр живота, а также прослушивает сердце и легкие;
 - осматривает полость рта, чтобы проверить ее состояние.
- Помните, что теперь врач каждый визит будет осматривать ее на предмет появления новых зубов.

Педиатр расскажет, как следует кормить малыша в следующем месяце, какие продукты вводить в рацион, как ребенок будет спать и развиваться. Если что-то остается неясным, не уходите без ответов, постарайтесь получить максимально понятные ответы и рекомендации.

В этом месяце ребенку сделают следующие плановые прививки, если он здоров. Не забудьте предварительно рассказать доктору обо всех реакциях на прежние вакцинации.

Перед прививками снова сдайте предварительные анализы, особенно если прежние были не очень хорошими.

Все данные, которые вы получите от врача, запишите в за-

писную книжку. **Обязательно задайте доктору вопросы:**

- какая может быть у ребенка реакция на прививки в этот раз и какие меры в случае необходимости принимать;
- какие продукты можно давать в это время ребенку;
- какой прикорм и каким образом вводить следующим.

Психоэмоциональное развитие

В этом возрасте все здоровые дети отличаются не только бодрым и жизнерадостным характером. Ваш ребенок буквально на глазах становится взрослым: начинает проявлять свою настойчивость и целеустремленность, показывать характер. Вы можете это заметить, когда он сердится, если у него что-то вдруг не получается. Или как он все время пытается снова и снова повторять одно и то же действие, пока не добьется намеченной цели любой ценой. Эти новые черты характера и психика малыша развиваются достаточно быстро, поэтому самостоятельные игры могут уже затягиваться и продолжаться до 30–40 минут.

В играх ребенок выделяет любимые игрушки. Обожает играть в прятки со взрослыми, по-прежнему с особой страстью проявляя интерес к их лицам, носам и волосам – все это нужно ухватить и подергать. Причем время от времени проявляет «фамильярность», хлопая взрослого своей ладошкой по лицу. Малышу все так же необходимо активное общение

с мамой и другими близкими ему людьми.

И конечно же, вы можете наблюдать, как он активно изучает пространство и предметы, что для некоторых взрослых выглядит как мелкое хулиганство. На самом деле, методично выбрасывая игрушки из кровати и забрасывая ими пол, малыш занимается ответственным делом – изучает свойства предметов.

Ему очень важно услышать, как все эти игрушки стучат и гремят, какой звук производят и куда они падают. Ребенок с большим интересом изучает и слушает звуки, когда стучит по разным поверхностям. Если он уже активно ползает, а в комнате есть шкаф с приоткрытой дверцей, будьте уверены, он обязательно попытается туда проникнуть.



Малыш активно перемещается по комнате

В этом возрасте ребенок расширяет свой речевой диапазон. Помимо привычного «рычания» и гуления, у него появляются элементы лепета, например «а-ба-ба-ба», что не может не вызывать у мамы радостные эмоции. Иногда его «монолог» звучит на высоких, почти визжащих нотах.

Одно из самых приятных для родителей открытий в этом месяце – малыш реагирует на свое имя.

Развиваем и играем с малышом. Развиваем зрительное восприятие

Дайте ребенку пластиковое зеркальце. Время от времени он будет с любопытством в него заглядывать. Этот процесс помогает ребенку более отчетливо осознать свое «я», выделяя себя из окружающего мира.

Продолжайте развивать зрительное восприятие малыша так же, как и в прошлом месяце. Приближайте и удаляйте игрушки, показывая их. Эту игру можно разнообразить: показывайте игрушки с разных сторон. Пусть ребенок смотрит и разглядывает их из разного положения, когда он лежит на животе, на спине, на боку или в вертикальном положении на руках у взрослого.

Показывайте разные цвета, используя листки цветной бумаги.

Развиваем движения

Мамы, оставьте свои последние сомнения, если они у вас есть, и отпустите малыша на пол! Пусть он свободно исследует пространство, в котором живет. Для него это первые приключения в жизни, к тому же такие интересные! Пол, ра-

зумеется, должен быть чистым, однако идеальная стерильность совсем необязательна. Если вы делаете регулярную влажную уборку в доме, этого вполне достаточно.

Гораздо важнее позаботиться о том, чтобы в окружающем малыша пространстве не лежало ничего опасного: никаких колющих и режущих вещей, мелких предметов, которые он может случайно проглотить или засунуть себе в нос, грязной уличной обуви. Если дом безопасен с этой точки зрения, смело отпускайте маленького исследователя «на волю».



Пусть он больше ползает, а вы привлекайте его внимание яркими игрушками. Если вы заметили, что ползать не получается, помогите ему:

- подставляйте свои ладони поочередно к пяточкам согнутых в колене ног, чтобы он смог отталкиваться от них;

- игрушку ставьте на некоторое расстояние, чтобы малышу пришлось поработать, прежде чем ухватить ее. Пусть расстояние будет не больше длины его ручки, чтобы он мог лишь касаться ее кончиками пальцев.

Это занятие, конечно, должно завершиться всеобщей радостью, то есть ребенок все-таки должен добраться и взять игрушку в руки. Так у него появятся зачатки уверенности в своих силах, ощущение, что он способен преодолевать препятствия и достигать цели, очень ценное, надо сказать, ощущение для дальнейшего развития. В будущем это поможет ему сформировать целеустремленный характер, умение ставить перед собой задачи, решать их и радоваться своим победам и достижениям. А пока это всего лишь игра, от которой все получают удовольствие!

Не забывайте о массаже, гимнастике и плавании! В этом месяце очень полезно выполнять упражнения, которые развивают мышцы рук, ног и спины. Они подготовят малыша к полноценному ползанию и ходьбе.

Если вы видите, что ребенок хочет активно двигаться, при этом он хорошо удерживает свое тело на вытянутых руках, помогите ему встать на четвереньки.

Не огорчайтесь, если в конце шестого месяца он не умеет садиться самостоятельно. Многие дети сначала учатся вставать из коленно-локтевого положения, то есть с четверенек, и только потом самостоятельно садятся. Так что все еще впе-

реди! Почаще ставьте малыша на коленки и учите его крепко упираться ножками, поддерживая под мышки.

Упражнение «Кач-кач»

Посадите ребенка на ровную поверхность (стол, пол) спиной к себе. Удерживайте его за локотки и наклоняйте то вправо, то влево, давая ему возможность опираться то на одну, то на другую ладонку. Следите при этом, чтобы ребенок полностью раскрывал свои ладони при касании поверхности. Если этого не происходит, помогите ему выпрямить их. Сопровождайте наклоны словами «кач-кач» (см. «Гимнастика от 5 до 7 месяцев»).

Играем с разными предметами

Чтобы привлечь внимание ребенка к игрушкам и вызвать его активный исследовательский интерес, лучше всего показывать их в действии. К примеру, показывая мячик, положите его на глазах у ребенка в коробку (в ведро, мисочку и т. п.) так, чтобы раздался звук и он увидел, как мяч катается внутри. Так он обнаружит разные свойства мячика: падать, кататься и издавать звуки.

Такой непосредственный и практический контакт с разными предметами вызывает живой интерес. Малыш начинает изучать их, а также устанавливает взаимосвязь между ними.

В этом возрасте, который обычно длится от 4 до 7 месяцев, дети любят что-то делать с игрушками. Например, размахивают ими, чтобы вызвать звук, рвут с увлечением бумагу, катают мячики, раскачивают висящие игрушки.

Возьмите небольшую коробку и сложите туда игрушки. Ребенку интересно исследовать ее содержимое. Он с удовольствием оттуда их вытащит и разбросает, хотя собирать их обратно будете вы.

Самые разные бытовые предметы и заводные игрушки по-прежнему актуальны. Ребенок будет их изучать с таким же явным интересом: трогать, бросать, стучать, перекладывать из рук в руки.

Развиваем мелкую моторику

Для развития пальчиков и осязания:

- обеспечивайте ребенка разными предметами: резиновыми мячиками, пищалками и развивающими центрами с большими клавишами, чтобы можно было на них нажимать, извлекая при этом звук;



- учите малыша брать и удерживать в руке погремушку из любого положения.

Заводные игрушки вызывают большое любопытство у малыша: кричающие утята, говорящие куклы, кивающие головой собачки – все это привлекает внимание ребенка. При их виде он сразу оживляется и заинтересованно смотрит.

Если ребенок смог подержать ее 2–3 минуты, это уже хорошо. Подобное умение способствует раскрытию кулачка, а также противопоставлению большого пальца по отношению к другим. Следите, чтобы при захватывании рукой иг-

рушка соприкасалась с центром ладонки.

Развиваем понимание речи

Общаясь с малышом, чаще называйте его по имени, меняя интонации и громкость голоса. Ребенок уже внимательно вслушивается в вашу речь, реагирует на интонацию вашего голоса и даже устанавливает связь между словом и предметом, который вы показываете. Вот какие игры вы можете использовать, чтобы развивать способность малыша понимать ваши слова.

Игра «Где ляля?»

Вы можете учить находить какой-нибудь предмет, например куклу – она такая же маленькая и имеет такое же тело, как у самого ребенка. Поставьте ее куда-нибудь на уровне его глаз, например на кровать. Поднесите его к игрушке, чтобы он ее потрогал, и разговаривайте: «Вот куколка – ляля. Где кукла? Вот она, ляля!»



Игра «А где мама?»

Могут быть варианты: «Где папа?», «Где баба?», «Где дед?» Задавайте эти вопросы ребенку и показывайте рукой на близкого человека, чтобы он находил его взглядом. Потом

он научится делать это и без ваших подсказок.

Игра «Где огонек?»

Ребенку интересно смотреть, как включается и выключается свет лампы. Выберите самый красивый торшер, бра или даже люстру и привлекайте его внимание вопросом: «А где огонек? Вот огонек! Ой, нет огонька! Ой, опять огонек» Постепенно на ваш вопрос «Где огонек?» он станет отыскивать свет глазами.

Книжки с картинками

Показывайте в книжках простые картинки и называйте изображенные предметы, животных и людей. Вы можете использовать самые разнообразные издания для детей: книжки-пищалки, книжки-подушки, книжки с изображениями животных, где вклеены кусочки меха, чтобы ребенок смог словно потрогать зайца или собачку.

Развиваем активную речь ребенка

Темы для обсуждения:

«Масик, зайка, солнышко, лапулик, котик.

Как узнать свое имя?»

«Где носик? Где глазки?.. Они сами, что ли, не знают???»

«Ладушки-ладушки... Идет коза рогатая... А каков

творческий потенциал ваших родителей?»

«Срочно подскажите логопеда для моей любимой бабушки!» (если бы наши дети могли писать на форумах)

Родителям важно знать, что манипулирование с игрушками и в целом разнообразные движения рук полезны не только для развития познавательного интереса, но к тому же стимулируют появление речи вашего малыша.

К концу этого месяца ребенок может уже подолгу повторять отдельные слоги: «ма-ма-ма», «ба-ба-ба», «ля-ля-ля». Когда вы играете, используйте его «словарный запас» – так вы разговариваете с ним на «одном языке» и устанавливаете хороший контакт. Но при этом все-таки не забывайте о том, что к короткому «детскому» варианту слова необходимо всегда добавлять и «взрослый». Если вы говорите «это ляля», то неизменно в сочетании, что это «кукла».

Это важно для того, чтобы малыш привыкал к взрослой речи, осознавал ее и по мере взросления и развития речевого аппарата постепенно переходил на «нормальную» речь. В противном случае ему будет сложно соотнести знакомый предмет с полным названием. Особенно этот момент в развитии ребенка важно объяснять некоторым бабушкам, любящим общаться с детьми исключительно на таком младенческом языке.



Мальши с бабушкой

Если до 5–6 месяцев вы могли говорить малышу все, что угодно, и в вашей речи главным была ласковая и нежная интонация, которую он слушал с удовольствием, оживляясь в ответ, то теперь, к концу шестого месяца, настала пора разговаривать более осмысленно, произнося и повторяя разные звуки, слоги, чтобы вызвать подражание.

Чтобы малыш начал подражать, нужно, чтобы он видел ваше лицо и мог следить за губами. Еще лучше, если вы научитесь повторять одни звуки и слоги чуть нараспев, а другие – коротко.

Следите, какие звуки произносит ребенок, и, подхватывая их, повторяйте, переключаясь с ним. Такой особый задушевный разговор приносит несказанное удовольствие, а для малыша это еще и эффективный прием развития лепета, а в дальнейшем и речи.

Малыш сам будет внимательно смотреть на ваше лицо, когда вы с ним разговариваете на близком расстоянии. Обычно дети устанавливают диалог и заводят с мамой задушевную беседу, отвечая активным лепетом.

Помните, что лепет и подражание взрослой речи очень хорошо стимулирует развитие речи самого ребенка, без чего научиться говорить сложнее. Даже понимая многое, ему сложно будет выразить свои просьбы, эмоции, да и просто реализовать желание пообщаться со своими близкими

людьми. И в этой связи помните о том, что если вы используете соски-пустышки, то чем старше становится ребенок, тем реже их нужно использовать!

Седьмой месяц

*Облизну я твой мобильник,
Напущу слюны в поильник.
Ты ругать меня не будешь,
Потому, что сильно любишь!*

*Поползу, шкафы открою,
Языком полы помую.
Нет причин ругать меня,
Ты же мамочка моя!*

Физическое развитие ребенка



Ребенок начинает активно ползать

На седьмом месяце темпы физического развития несколько замедляются – прибавка в весе может быть не такой значительной, всего лишь около 400 г, а в росте – 1–1,5 см.

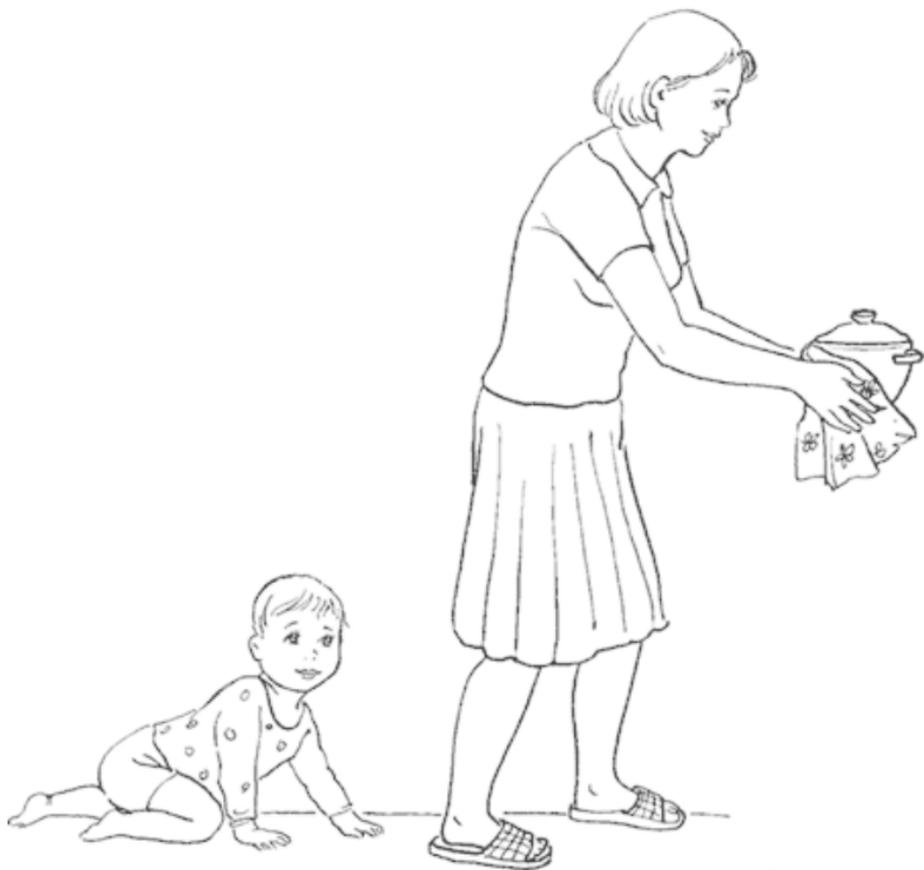
Моторное развитие

На седьмом месяце обычно малыши ползают очень активно на животе. Они стараются вставать на четвереньки, увеличивая свою скорость в движении. Причем ловкость и скорость таких перемещений часто вызывают у родителей двой-

ственные чувства: с одной стороны, конечно, радуют, а с другой – приходится включать всю свою бдительность и внимательно относиться к этим перемещениям. Часто родители закрывают острые углы и дверные косяки специальными мягкими накладками, чтобы их чадо не ударилось, и убирают из зоны доступа все опасные предметы.

Малыш легко переползает от предмета к предмету. Доползая до мебели, он пытается встать, опираясь на нее.

Но не переживайте, если именно ваше сокровище только-только начинает ползать. Все его попытки рано или поздно увенчаются успехом.



Малыш становится «маминым хвостиком»

В ребенке пробуждается так называемый «инстинкт следования» – он начинает активно перемещаться за вами по всей квартире, ползая на четвереньках, поэтому превращается в настоящий мамин «хвостик».

Он также может пытаться вставать, но слишком поощрять это действие пока рано. Обычно, когда малыш все-таки встанет сам, то он держится за опору обеими руками или пытается манипулировать, чтобы удержать равновесие. При этом может недолго переступить при поддержке за руки.

Ползя вперед по ровной поверхности, ребенок способен переползать даже через небольшие препятствия. Обычно, перед тем как ползти на четвереньках, он сначала «репетирует» движение, подолгу раскачиваясь, чтобы почувствовать уверенность и устойчивость своего тела.

Малыш усаживается при поддержке за предмет или с незначительной опорой. Активно бросает игрушки.

Уход за ребенком

Кормление

Режим кормлений начиная с шести месяцев остается стабильным до конца первого года. Грудное вскармливание сохраняется в качестве основного утром и вечером, а диапазон прикорма постепенно расширяется.

Если ребенок кусает «грудь, которая его кормит», то есть вашу, ни в коем случае не демонстрируйте чудеса ангельского терпения. Вы не в пыточной, а ребенок – не палач. Ведите себя естественно,

как настоящая мама. Своим молчанием вы только дезориентируете малыша: не получив обратной реакции, он не сможет понять, какие ощущения в результате его действий вы испытываете. Покажите, что вам больно.

Малыш активно пробует все со стола взрослых. Разрешайте ему это, но не забывайте, что пища должна соответствовать возрасту ребенка – ничего острого-соленого-копченого-сладкого, все продукты должны быть качественными.

В течение дня он может мусолить то кусочек яблока, то печенье-галеты, то сушку, то корочку подсушенного черного хлеба. Особенно ему нравится грызть твердые предметы, потому что зубы продолжают резаться. Но во время грудного кормления эти режущиеся зубки маме особого удовольствия не доставляют. Малыш играючи прикусывает сосок. Это очередной этап отделения «я» ребенка от «я» мамы, который становится довольно чувствительным для вас.



Самое главное правило в данной ситуации – сохранять свое адекватное поведение. Это означает, что вам не следует ни в коем случае сдерживать себя. Не терпите боль! Ведите себя естественно. Можете вскрикнуть или охнуть – это нормальная реакция на неожиданную боль. Можно даже забрать грудь у ребенка на несколько секунд и объяснить ему, как вам неприятно, больно. Но будьте умеренны. Слишком сильный или громкий вскрик может напугать ребенка, который кусает вас вовсе не со зла, а потому, что ему интересно.

Вообще эта ситуация вполне имеет хорошее воспитательное значение. Ведь мама своими реакциями и поведением учит малыша нормам коммуникаций с другими людьми, а также устанавливает границы между малышом и собой, показывая, что они оба – не одно целое, хоть и самые близкие существа. И каждый имеет собственные границы личности. Ребенок учится осознавать это вначале на физическом уровне.

Ваши эмоции ему сейчас очень нужны. Благодаря им он начинает понимать собственное поведение, а вы, благодаря своим реакциям, формируете у него способность чувствовать эмоции и переживания других людей.

Сейчас, кстати, маленький сосунок все чаще, находясь у груди, меняет позу, поэтому и маме приходится приспосабливаться под обстоятельства. Особенно неудобно бывает

ночью, когда мама кормит его в полусне, а он в это время начинает возиться и устраиваться поудобней. Смиритесь и потерпите – со временем это закончится.

Прикормы

На седьмом месяце в меню ребенка появляется **мясное пюре**. Согласно современным рекомендациям, сроки введения мясного прикорма не отличаются у детей, находящихся как на искусственном вскармливании, так и получающих грудное молоко.

Начинаем самостоятельное приготовление мясного пюре (гаше). Для этого вы можете использовать мясные продукты: телятина, кролик, печень свиньи, нежирная свинина, говядина. Ближе к году – мясо птицы, а рыбу вводят после года.

Здесь точно нужно начинать с продуктов промышленного приготовления – специальных детских мясных консервов из кролика, телятины, говядины, нежирной свинины, а потом и из курицы. Но если нет возможности покупать их, используйте для приготовления пюре свежее парное качественное мясо.

Примерно к концу седьмого – началу восьмого месяца жизни малыш в середине дня уже обедает как взрослый и получает:

- на первое – 100–120 г овощного пюре и 20–30 г мясного;
- на второе – 40–50 г несладкого компота.

Как приготовить мясное пюре самостоятельно?

Если вы готовите пюре самостоятельно, варите мясо в небольшом количестве воды не менее 1,5 часа. Бульон следует слить, а мякоть пропустить через мясорубку несколько раз или измельчить его с помощью блендера. Затем мясное гаше нужно смешать с овощным пюре, добавив овощного отвара. По консистенции оно должно напоминать полужидкую кашу.

Количество мясного пюре в первый раз не должно превышать половины чайной ложки, и, если все пройдет успешно, у малыша не будет проблем со стулом, не появится аллергия, постепенно доведите объем до четырех чайных ложек в одно кормление (30 г).

Имейте в виду: мясной бульон давать малышу не следует, поскольку он содержит экстрактивные вещества, которые слишком возбуждающе действуют на желудочно-кишечный тракт и провоцируют развитие аллергических реакций.

Еще один прикорм, который вводят в этом месяце ребенку, это **яичный желток**. Еще некоторое время назад желток разрешали вводить детям уже с 3–4 месяцев, но рекомендации изменились в связи с увеличением частоты развития аллергических реакций, и теперь врачи рекомендуют его давать не ранее 6-го месяца, даже детям, не склонным к диатезу. А если ваш ребенок склонен к аллергическим реакциям, то введение яичного желтка может быть отложено на более поздний срок вплоть до 11 месяцев.

Как приготовить яичный желток?

Если врач разрешил ввести этот продукт, делайте это с осторожностью. Яйцо надо сварить вкрутую и дать малышу буквально 1/10 часть желтка в растертом виде, смешав его с овощами или с грудным молоком. Если вы опасаетесь возникновения аллергической реакции, то вместо куриного яйца можно дать малышу перепелиное, которое считается более полезным и более диетическим.

Если реакция ребенка оказалась хорошей, то есть никаких аллергических реакций не проявилось, давайте его малышу 2–3 раза в неделю, постепенно увеличив порцию до половины желтка.

Характер стула

Активное знакомство с новой пищей может изменить у малыша стул. Он становится полуоформленным, но мягким, частотой 1–2 раза в сутки. Как правило, в одно и то же время: утром и/или вечером.

Особенности сна

Режим сна остается прежним: ночью малыш может спать 9–12 часов с небольшими перерывами на кормление, а днем 2–3 раза общей продолжительностью 4–5 часов.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

В этом месяце проводится плановый медицинский осмотр. Однако, если у вас возникают какие-либо серьезные вопросы, обратитесь к доктору, не откладывая встречу.

Психоэмоциональное развитие

Знакомясь с окружающим пространством и уже ориентируясь в нем, ребенок перемещается по квартире, добирается до ящиков и с явным удовольствием открывает и закрывает их, двигая ящики туда-обратно. Звуки, которые издают предметы, по-прежнему очень интересны ему. Этот непоседа начинает радостно стучать тем, что попадает в его руки, о пол или мебель.

Все выступающие предметы: дверные ручки, выключатели, пуговицы – все это теперь тоже очень любопытно, можно потрогать, подергать или попытаться сделать что-нибудь еще. Конечно, этот интерес стоит контролировать, чтобы маленькая пуговица случайно не оказалась в носу, а маленькие пальчики – в розетке.

Проявляйте бдительность. И лучше переключите внимание своего любопытного исследователя на совершенно безопасный рулон туалетной бумаги. Попавшаяся ему под руки или специально подsunутая бумага оказывается источником очень увлекательного процесса – он активно рвет ее как по-

пало, и повторять этот процесс он может бесконечно.



Переключайте внимание ребенка на безопасные предме-

К выступающим предметам для малыша относятся не только дверные ручки, но и собственные уши и голова. Он ощупывает их, а уши даже очень сильно мнет, растирает, а иногда расцарапывает. То же самое касается и волос, которые, возможно, уже выросли настолько, что малыш легко хватает их и тянет.

Если он проявляет такую агрессию по отношению к себе, родителям важно не оставлять эти действия ребенка без внимания. Скорее всего он из-за чего-то нервничает, поэтому его следует успокоить. Поносите на ручках, спойте песенки, проговорите потешки или стишки, включите музыку, предоставьте ему свое лицо – пусть он его поизучает. Так он быстрее успокоится, потому что очень любит, когда мама занимается с ним.



Мальшuu нравится играть с папой

Любое слишком интенсивное, на грани с агрессией воздействие по отношению к собственному телу сигнализирует о необходимости снизить нервное напряжение малыша.

Заметно изменяется реакция на боль и обиду: ребенок может быстро успокоиться, если ударился чем-то.

Проявляйте больше нежных чувств к нему. Сейчас он уже не только нуждается в них, но и сам активно проявляет симпатию и любовь: обнимает и целует маму, папу и других близких людей. А еще он явно показывает и ревность, если мама разговаривает по телефону или отвлекается на кого-то. Находясь в это время у нее на руках, он будет разворачивать ее лицо к себе руками и всем поведением говорить о том, как ему не нравится, что внимание направлено не на него.

Да и к посторонним людям он относится более «придирчиво».

У ребенка активно развивается понимание речи. Он начинает прислушиваться к речи взрослых, а в ответ на вопросы: «Где огонек?», «Где часы?» – может находить взглядом предмет. Проще всего малышу, конечно, находить те вещи, которые находятся на постоянном месте, способность отыскивать их и в других местах вашего дома появляется чуть позже.

Развиваем и играем с малышом

Развиваем движения

Поскольку двигательное развитие вашего малыша в этом месяце ускоряется и процесс движения сам по себе становится источником удовольствия для ребенка, родителям эту радость стоит подкреплять своим вниманием.

Чем активнее и быстрее двигается малыш, тем внимательнее нужно быть мамам и папам.

У детских травматологов даже есть специальное понятие – «травмы седьмого месяца». Очень часто именно на этот месяц приходится самые неожиданные для родителей события: малыш может выпасть из коляски или свалиться с дивана, где его оставили «на минуточку» взрослые.

Мамы и папы, конечно, потом из-за этого сильно переживают, винят себя за невнимательность. Но чтобы этого не произошло, вовремя перестраивайте свое внимание и реакции под растущего малыша.

Если раньше ваш ребенок мог проявлять свое любопытство, исключительно вертя головой, то теперь «подключает» к этому все свое тело и всю двигательную активность, на которую он способен. И немудрено, что «выпасть из гнезда» ему проще простого – он еще не осознает последствий, а просто тянется к тому, что его интересует!

Максимально безопасное пространство для малыша – в манеже с кольцами. Если манежа нет, расстелите на полу одеяло и дайте ребенку возможность поползть на нем. При этом, конечно, нужно внимательно наблюдать, чтобы он не уполз в какой-нибудь менее безопасный угол. И обязательно заранее уберите подальше все опасные предметы!

Как вы можете играть с ребенком в этом месяце?

Ребенок активно учится у мамы разным действиям. Показывайте их ему, и малыш сам захочет подражать вам. Играя с ним, поощряйте его не только своими действиями и мимикой, но и сопровождайте их словами: «Я покатаю шарик, и ты покатай», «Я звоню в колокольчик, и ты позвони» – и проч.

Открывайте, показывайте и рассказывайте ему о свойствах: кубики можно ставить один на другой, шарики и мячики можно катать, ложкой – кушают, а из чашки – пьют. **Чтобы сравнивать свойства предметов, игрушки можно бросать.** Если бросить на пол пластмассовый шарик, он запрыгает и издаст звук, большой резиновый мяч просто покатится, а тряпичный – упадет и остановится сразу.

Малышу очень нужна ваша помощь в осваивании мира и предметов. Подобные ваши действия помогают малышу узнавать вещи. Он станет более внимательно к ним относиться, изучая их сам, и подолгу играть с разными предметами, получая удовольствие от своих исследований.

При этом совершенно не важно, что малыш будет делать все по-своему, – не надо ожидать от него точного подражания вашим действиям. А вот хвалить за его ответные действия и вправду очень важно! Поддерживайте своего ребенка, поощряйте его и не забывайте радоваться его первым успехам.

Если вы начали приучать ребенка к манежу еще с 3–4-месячного возраста, то сейчас вы можете оставлять его в нем на 10–20 минут одного вместе с игрушками. Ведь малыш уже подрос и способен проявлять самостоятельность. Эта способность малыша будет оценена мамой очень высоко, ведь это означает, что в это время вы можете выходить из комнаты для каких-то своих дел без опасений, что малыш чего-то испугается или с ним что-то произойдет.



Ребенок учится доставать предметы

Если вы хотите научить малыша доставать предметы, поиграйте с ним, взяв коробку с игрушками. Вот какие манипуляции вы можете проделывать вместе. Загляните вместе в коробку и направьте ручку ребенка внутрь коробки. Увидев игрушки, он сам потянется к ним и начнет перебирать

и захватывать их.

Положите в коробку один предмет и потрясите ею, создавая шум и спрашивая малыша: «Что там?» Ребенок заинтересуется и вытащит игрушку. Так вы формируете у него навык вкладывания вещей.

В этом возрасте у ребенка может появиться интерес к мелким предметам. Чтобы удовлетворить его интерес, дайте ему возможность взять со стола что-нибудь съедобное, например корочку хлеба. Захватывая его своими пальчиками, малыш тренирует мелкую моторику, точность движений и зрительно-моторную координацию.

Через какое-то время вы увидите, как поменяется его хват: он будет брать предмет не горсткой, верхней третью пальчиков, а только двумя – большим и указательным.

Какие игрушки нужны малышу в этом месяце?

Дети в этом возрасте уже начинают активно манипулировать предметами: катать их, таскать, перемещать их в пространстве. Поощряйте это стремление различными играми, используя самые разные предметы, например:

- небольшие игрушки: шарики, кубики, кольца от пирамидки. Ребенок будет активно их исследовать: рассматривать, брать в руки, бросать, доставать из коробки, искать;
- крупные бусы в связке: малыш будет передвигать и перекладывать из руки в руку;

- игрушки, к которым привязана веревочка, за нее можно дергать и перемещать в пространстве;
- музыкальные игрушки;
- заводные игрушки с кнопкой для запуска;
- машины;
- куклы большого размера;
- небольшие бытовые предметы: бутылочки, миски, сундучки, крышки от банок, ситечки с ручкой диаметром не меньше 5 см, ложки.

Помните, что малышу можно давать предметы небольших размеров, но такие, чтобы их нельзя было засунуть в рот. Он будет доставать их из емкостей, стучать ими и слушать звуки, которые они производят, исследовать их и действовать ими, подражая в своих действиях взрослым.

Давайте малышу два предмета с разными свойствами, чтобы он увидел их разницу в сравнении. Например, дайте один мячик – тугий и упругий, а другой – мягкий. Возьмите и погремите двумя погремушками с разными звуками: одна пусть будет деревянной с мягким перестуком наполнителя, а другая – пластмассовой, с более резким звучанием. Погремушки, кстати, с успехом можно заменить деревянными и металлическими ложками.

Развиваем слух

Обращайте внимание малыша на разные звуки в вашем доме: как тикают часы, звонит телефон, шипит чайник, шуршит бумага.



Возьмите фольгу, бумагу или газету, пошуршите ими, по-

трите или изомните. Малыш прислушается к необычным звукам и попробует сделать то же, что и вы. Так он будет устанавливать причинно-следственную связь между своим действием, материалом и звуком, который получается в результате его действия.

Как можно развивать слух ребенка в этом месяце?

Вы можете использовать для этого следующие средства:

- диски с записью природных шумов: шум волны, пение птиц, журчание воды и проч;
- музыка и танцы под нее. Возьмите ребенка и танцуйте с ним под разные мелодии: вальсы и марши, кадрили и хороводы;
- если вы раньше пели ребенку колыбельные, продолжайте их петь, положив его в кроватку.

Развиваем речь

Ваша собственная речь имеет все большее значение. Больше общайтесь с малышом, комментируя свои и его действия.

Активно используйте книжки-картинки с плотными страницами и описывайте то, что на них изображено. Поощряйте

также звукоподражательные действия ребенка.

Для развития речи можно использовать те же игры, что и в прошлом месяце. Но в отличие от прежних игр теперь вы можете их смело усложнять, например, в игре с поиском игрушки вы можете использовать не один предмет, а два.

Игра «Найди игрушку»

Возьмите две игрушки, например кошечку и собачку, и сначала покажите их малышу, дайте ему их потрогать, при этом называя. Затем поставьте игрушки друг напротив друга и начинайте спрашивать: «Где киска, мяу-мяу? Где собачка, ав-ав?»



Показывайте и прячьте игрушки

Малыш может находить игрушку взглядом, смотреть на нее, поворачивать в ее сторону голову. Не забудьте подкреплять радость малыша от найденных игрушек словами: «Вот она киска! Вот она собачка!»

Мама часто задаются вопросом: сколько времени нужно заниматься с ребенком каждый день. Все гораздо проще. Не акцентируйте свое внимание на том, сколько времени уходит на занятия. Во-первых, естественное общение проис-

ходит во время ваших совместных дел. Во-вторых, если ребенку что-то надоест, он сам переключит внимание и сообщит вам своим способом.

Восьмой месяц

*Я смешиваю гречку с манкой
И открою краски банку.
Ох достанется же мне
За пейзажи на стене!*

*Я пока не говорю,
Только слоги повторяю,
Ну, а вырасту – скажу!
Мама, я тебя люблю!*

Физическое развитие ребенка

В этом месяце малыши обычно вырастают еще на 1–1,5 см и прибавляют в весе 400–500 граммов. Начинают активно резаться зубки, и у многих детей в этом возрасте их уже целых четыре штуки.

Моторное развитие

Малыша в этом возрасте очень увлекает веселая возня

и игры с перемещениями. Вообще здоровый ребенок, которого ничто не беспокоит, обычно доброжелателен и радостен. Он уже уверенно садится, любит менять позу и переползать с одного места на другое.

Любимым занятием у него становится ползание, причем делает он это просто виртуозно и настолько быстро, что взрослый угнаться за ним в состоянии только бегом. Единственным препятствием для скорости могут выступать только порожки, которые он пока преодолевает с осторожностью и осмотрительностью.



В этом возрасте малыш учится ходить

Навык ходьбы развивается и совершенствуется. Малыш может уже начать ходить, держась за опору, в качестве которой обычно выступает взрослый человек, кресла, стулья, диван. Некоторые дети легко делают шаги, удерживаясь лишь одной рукой, а в другой могут свободно нести игрушку. Этот прогресс связан в первую очередь с развитием вестибулярного аппарата ребенка и совпадает с активными тренировками равновесия.

Также в этом месяце ребенок учится ходить бочком с опорой. И уже начинает делать попытки залезать на диваны и кресла.

Вы можете наблюдать, как тренирует равновесие ваш малыш. Он встает на ноги, держась за какую-нибудь опору (стенку, диван, кровать и т. д.), потом отталкивается от нее и стоит, балансируя, несколько секунд. Чаще всего он через несколько секунд падает, но потом снова поднимается и повторяет это действие еще и еще раз.

Уход за ребенком

Кормление

Режим кормлений остается прежним. Правда, иногда ребенок может просто забыть приложиться к груди, потому что мир вокруг намного интересней, а дела есть и поважнее, чем еда. Его внимание все больше привлекает окружающий мир, который он изучает, а радость от собственной двигательной активности захватывает так, что о груди он может на некоторое время даже забыть.

На самом деле мамино молоко по-прежнему необходимо малышу, но сосет грудь он гораздо меньше, чем в первые месяцы. Сейчас у него такое пищевое разнообразие, что маминой груди все больше отводится роль надежного островка безопасности, психологического спокойствия малыша и воплощения любви и нежности.

Во время дневных кормлений малыш удивляет свободой своих действий: он принимает разнообразные позы, упирается ножками, вертится даже в процессе кормления. Такое поведение у груди – возрастная норма.

Если вам не довелось еще узнать щипков и укусов своего малыша, то сейчас, вполне вероятно, он начнет это делать. Вам останется лишь по мере возможности умиляться дости-

жениям своего чада и грамотно обозначать границы между вашими телами.

Новые продукты он пробует активно, причем съесть может уже довольно приличный объем – до 600 г прикорма в сутки.



Учите ребенка пить из чашки

Давая ребенку жидкость, водичку, компот, сок или кефир, учите его пить из чашки, а не из бутылочки с соской. Помогайте ему, поддерживая своими руками. Так вы развива-

ете самостоятельность ребенка. Помните о том, что время использования сосок-пустышек пора сокращать. При постоянном сосании соски или пустышки и даже пальцев может сформироваться неправильный прикус.

Чем больше появилось у малыша зубов, тем более твердую пищу можно ему давать. Вместо гомогенизированных пюре предлагайте ему чуть более густые, с включением крошечных кусочков пюре. Это важно, чтобы малыш развивал навык жевания. Для его стимулирования давайте погрызть ему сушку или сухарик из черного хлеба.

Характер стула, ритм мочеиспусканий, высаживания

Здесь малыш также начинает проявлять самостоятельность. Если вы раньше могли уже высаживать его и делали это без особых проблем, то сейчас можете получить твердый отпор, особенно если туалет ему сейчас не нужен. Поэтому лучше всего высаживать ребенка сразу после пробуждения, когда он еще находится в дреме.

Точно так же с удовольствием ребенок справляет свои надобности на полу. Увидев свои «произведения», он с интересом начинает их изучать и даже трогает рукой.

Чаще всего именно в этом возрасте ребенок устанавливает связь между своим действием и тем, что в итоге получи-

лось. Это распространяется и на продукты его жизнедеятельности, мочу и кал, которые он с интересом изучает.

Если ребенок уже хорошо сидит, можете попробовать высаживать его на горшок, а не держать над тазиком, как вы это делали прежде. Высаживайте малыша сразу после сна, если он проснулся сухим, или после кормления. Однако ничего страшного, если у вас из этой затеи ничего не выходит, просто наберитесь терпения и продолжайте высаживать.

Гораздо важнее, чтобы горшок не вызывал негативных реакций, был теплым и удобным, иначе можно надолго «отпугнуть» ребенка от такого необходимого предмета. Вернуться к горшку можно чуть позже – в девять, десять, одиннадцать месяцев или после года.



Первое знакомство с горшком

Если ребенок по каким-то причинам боится горшка, продолжайте высаживать его над тазом.

Закрепляйте все успехи похвалой и улыбками, чтобы он сам стремился к действиям. Но не держите на горшке больше 5–7 минут, особенно развлекая игрушками, иначе это будет восприниматься как элемент игры, а не гигиеническая необходимость.

Не забывайте про гигиену! После каждого испражнения малыша необходимо подмыть под струей теплой воды. А горшок после каждого использования тщательно ополаскивайте и один раз в день мойте с мылом.

Особенности сна и биоритмы

Общая продолжительность сна остается прежней. Малыш по-прежнему спит днем 2–3 раза.

Здоровье ребенка и медицинский осмотр

Следите за тем, как развивается ваш ребенок. Окружность головы во втором полугодии должна увеличиваться в среднем на полсантиметра в месяц и быть меньше окружности грудной клетки.

Если такое соотношение нарушается, обратите внимание на поведение малыша и его физическое состояние. Срочно проконсультируйтесь с невропатологом!

Плановый медицинский осмотр в этом месяце по-прежнему обязателен.

Психоэмоциональное развитие

В тот момент, когда малыш вполне уверенно осваивается с ползанием на полу, он обнаруживает, что «взрослый» – это не только лицо, волосы и руки, но еще и ноги. И хотя в сознании его выстраивается целостный образ взрослого, от изучения и игры с лицами и волосами взрослых он не отказывается. Изучает также и сам себя: продолжает рассматривать свои ручки, гладит животик, ощупывает гениталии, ножки и голову. Может даже бить игрушками по голове или хлопать по ней ручкой. Следите, чтобы в этих действиях ребенок не проявлял агрессии по отношению к самому себе.



Мальчи гладит себе животик

На этот возраст часто приходится кризис несоответствия желаний и возможностей, который переживает мальчи. Ведь он уже так много понимает и так много хочет сделать! Но, к сожалению, его физические возможности пока ограничивают реализацию его желаний и различных идей. Именно по этой причине мальчи может сейчас проявить во всей красе свою капризность и непокладистость.

Зато уверенные действия пробуждают в нем большую самостоятельность, и он начинает отказываться от пребывания на руках. Ему гораздо интереснее самостоятельно ползать

и осваивать свое жилище. Причем даже без помощи взрослых: в их присутствии сейчас он совершенно не нуждается. Родителям лучше об этом помнить всегда и, как говорится, на всякий пожарный обязательно осматривать и убирать с глаз долой все мелкие предметы, которыми дитя обязательно заинтересуется.

Даже не надейтесь на то, что у него иссякнет любопытство к содержимому шкафов и ящичков. Наоборот, при любой возможности он обязательно откроет и закроет их все, не забыв проинспектировать содержимое. Будьте уверены, продолжатся такие игры достаточно долго, поэтому лучше в зоне младенческого доступа изъять из шкафов все опасные и не предназначенные для юного исследователя предметы.

В этом возрасте проявляется еще одна особенность. Малыш очень чутко реагирует на появление чужих людей в доме. Детские психологи и психиатры отмечают так называемые «страхи восьмого месяца». Ребенок и в более раннем возрасте мог хмуриться при виде незнакомца, но сейчас он выражает свои эмоции активнее: может заплакать и даже отмахиваться руками, когда какой-то незнакомый человек приближается к нему или пытается заговорить, взять на руки.

Чем более возбудимый и неуравновешенный ребенок по своему темпераменту, тем более бурно он реагирует на посторонних людей. Взрослым, конечно, с такой реакцией надо считаться. Имеет смысл в этот период оберегать ма-

лыша от излишних контактов и раздражителей.



Зато он активно копирует мамино поведение. Некоторые даже делают попытки покормить ее какой-нибудь «взрослой» едой. Иногда им очень любопытно заглянуть и в мамин рот. А когда она разговаривает по телефону, можно пытаться-

ся подражать ей в интонациях и звуках.

На восьмом месяце жизни дети отлично улавливают интонации и оттенки речи. Бодрый, веселый тон повышает настроение ребенка, ласковый – успокаивает, строгий – настаивает, а иногда и заставляет заплакать.



Мальши машет ручкой, как мама

В обиходе у мальшиа появляются слова-жесты: он машет рукой, словно говоря «до свидания», хлопает ладошкой по руке взрослого, говоря, «привет» и т. д. Он отчетливо реагирует и отзывается на свое имя.

Уже начиная с этого возраста, детские психологи рекомендуют начать закреплять первое половое поведение ребенка. Одежда мальчиков и девочек начинает различаться. Мальчикам можно говорить о том, какие они сильные и смелые, а девочкам – об их красоте и даже умении помогать маме в хозяйстве.

Развиваем и играем с малышом

Мир взрослых становится все интереснее. Чем старше малыш, тем более требователен он к играм с мамой. Для них ему нужен надежный товарищ и верный друг. И таким человеком он, конечно, считает свою маму!

Точно так же ему важно не количество и даже не качество игрушек, а умение ими распоряжаться. На самом деле не так страшно, когда в детстве у кого-то были только «деревянные игрушки». Главное здесь – процесс игры.

Гораздо важнее малышу уметь заниматься со своими игрушками. Показывайте, как катать мячик, вкладывать в миску мелкие предметы и доставать их, как раскачивать нева-

ляшку и стучать в барабан. Обязательно следите, чтобы любые отломившиеся части игрушек, мелкие бусинки и пуговицы не попадали в руки ребенка, – он с большой вероятностью все это запихнет себе в рот, проглотит или вдохнет, что чревато неприятными последствиями.

Одновременно в поле зрения ребенка достаточно присутствия трех-пяти предметов. Любимые игрушки оставляйте с ним постоянно, остальные чередуйте, пряча их и снова доставая обратно через несколько дней.



В этом возрасте у ребенка появляются любимые игрушки

Скорее всего, ваш малыш с удовольствием бросает игрушки из кроватки, а потом еще и просит их обратно. Не сер-

дितесь на него за это «хулиганство»: так он изучает свойства предметов, глубину пространства и совершенствует координацию своих движений.

Развиваем движения

Продолжайте делать массаж, заниматься гимнастикой и плавать в домашней ванне. В этом возрасте особенно полезны упражнения, которые укрепляют мышцы спины и ног, готовя ребенка к ходьбе. Стимулируйте малыша вставать на колени и ползать.

Для этого пришейте резинку к какой-нибудь мягкой игрушке и потихоньку начните ее тянуть сверху так, словно игрушки двигаются, прыгают и скачут. Интереснее всего для этого брать, например, зайчиков, кошечек или собачек. Они будут прыгать и скакать впереди ребенка, который, заинтересовавшись, поползет к ним.

- Когда малыш будет лежать на полу, подкатите к его ногам мяч. Пусть он отталкивает его ногами.

- **Упражнения на мяче.** Возьмите небольшой мяч диаметром 30–40 см, положите малыша на него животом вниз, удерживая его за ноги. Ребенок будет упираться выпрямленными ручками в ровную поверхность (стол, а лучше пол).

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.