

Л. Савко



*Мой ребенок
день за днем*

Дневник
развития малыша
от рождения до года



Москва • Санкт-Петербург • Нижний Новгород • Воронеж
Ростов-на-Дону • Екатеринбург • Самара • Новосибирск
Киев • Харьков • Минск
2010

Савко Лилия Мефодьевна

Мой ребенок день за днем. Дневник развития малыша от рождения до года

Серия «Школа молодых родителей»

Заведующий редакцией
Ведущий редактор
Художник
Корректоры
Верстка

*О. Мазаник
Е. Каляева
О. Русецкая
Т. Кончик, Е. Павлович
Д. Коршук, О. Махлина*

ББК 57.32
УДК 613.952

Савко Л. М.

С13 Мой ребенок день за днем. Дневник развития малыша от рождения до года. — СПб.: Питер, 2010. — 256 с.: ил. — (Серия «Школа молодых родителей»).

ISBN 978-5-49807-041-4

Девятимесячное ожидание малыша позади, и вы уже дома. Проблем стало больше, а еще больше — советчиков и мнений по уходу, развитию, питанию. Наш дневник поможет вам разобраться в том, что происходит с малышом в его первый год жизни: сначала по неделям, а затем по месяцам. Вы не только найдете подробное описание физиологических процессов, но и узнаете о том, чему должен научиться ваш малыш в данный период, как его кормить, прочитаете советы доктора по уходу. В дневнике специально предусмотрены страницы для записи, чтобы вы могли фиксировать все достижения вашего малыша, контролировать его рост и развитие. Эта книга — уникальный советчик и помощник в первый год вашего ребенка, а в дальнейшем — семейная реликвия и бесценные воспоминания.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 978-5-49807-041-4

© ООО «Лидер», 2010

ООО «Лидер», 194044, Санкт-Петербург, Б. Сампсониевский пр., 29а.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 04.09.09. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 16. Тираж 4500. Заказ 0000.

Отпечатано по технологии СtP в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Основные данные	7
Мой малыш	8
Показатели новорожденного	9
Педиатр и поликлиника	10
Часть 1. Дневник развития малыша	11
Первый месяц	12
Второй месяц	28
Третий месяц	41
Четвертый месяц	53
Пятый месяц	68
Шестой месяц	83
Седьмой месяц	98
Восьмой месяц	114
Девятый месяц	128
Десятый месяц	142
Одиннадцатый месяц	157
Двенадцатый месяц	173

188	Часть 2. Основные принципы ухода за ребенком первого года жизни
189	Измерение показателей физического развития ребенка
193	Появление первых молочных зубов
195	Развитие движения
196	Физическое воспитание
203	Нервно-психическое развитие
207	Сон
208	Занятия с ребенком
209	Игрушки
210	Гигиена ребенка
216	Одежда
221	Питание
241	Посещения врачей и детской поликлиники
242	Иммунопрофилактика
245	Измерение температуры тела у ребенка
246	Исследование дыхательных движений
247	Исследование частоты сердечных сокращений
248	Сбор мочи ребенка для исследования
250	Сбор кала для исследования
251	Приложение

ВВЕДЕНИЕ

Для любой семьи появление на свет малыша — огромное счастье. Но после первоначальной эйфории обычно наступает этап волнений по поводу того, правильно ли развивается ребенок. Особенно это касается первого года жизни, когда он растет очень быстро и когда формируются его основные навыки и умения.

В данной книге собраны сведения, которые могут понадобиться родителям ребенка первого года жизни. В издании приведены критерии нормального физического и нервно-психического развития, методы воспитания, особенности гимнастики, массажа, закаливающих процедур, принципы общения с малышом, примеры развивающих игр. Кроме того, книга содержит сведения о питании ребенка первого года жизни и правилах введения прикорма (адаптации малыша к обычной пище), сроках иммунизации и посещения педиатра в поликлинике. Информация представлена в виде дневника с характеристикой каждого месяца жизни ребенка. Каждая мама сможет самостоятельно отслеживать развитие малыша по необходимым критериям, делая пометки в соответствующих разделах. Не стоит огорчаться, если по каким-то показателям ребенок «отстает», и, наоборот, излишне радоваться, если «опережает». В книге приведены усредненные показатели нормального развития и рекомендуемые правила воспитания.

**ВАЖНО**

При оценке развития ребенка важным является последовательное изменение объема его навыков и умений от месяца к месяцу, а не четкое следование описанным показателям в соответствии с календарным месяцем.

Они не могут подходить для всех малышей абсолютно точно (на то они и средние). При изучении физического развития следует учитывать исходные данные, наследственность, показатели развития не только родителей, но и бабушек, дедушек и даже прабабушек и прадедушек. То же самое касается и нервно-психического развития. При этом важно учитывать темперамент ребенка, его характер.

Таким образом, в развитии малыша больше важна динамика. Настораживаться следует лишь при наличии значительных отклонений от указанных критериев и отсутствии динамических изменений. В таком случае необходимо обязательно проконсультироваться с педиатром. Для этих целей в дневнике есть специальные разделы, где можно записать волнующие родителей вопросы, которые они хотели бы задать специалисту. Это позволит получить всю необходимую информацию при посещении детской поликлиники. В дневнике также предусмотрено место для внесения рекомендаций педиатра, что гарантирует их «сохранность» (то есть по дороге домой их никто не забудет и не потеряет), а значит — и выполнение.

В книге приведена информация об уходе за малышом. Она касается всего периода первого года жизни ребенка и содержит сведения о гигиенических процедурах, одежде малыша, организации прогулок, правильном измерении показателей физического развития ребенка, сборе мочи и кала для анализов, измерении температуры, возможных реакциях при проведении иммунизации и т. д.

Приложение включает в себя данные о физическом развитии, введении прикорма, календаре прививок, нормальных показателях анализа крови. Эти сведения представлены в виде таблиц, отражающих динамику изменения величин по мере взросления ребенка.

**ОСНОВНЫЕ
ДАННЫЕ**



МОЙ МАЛЫШ

ФИО _____

Дата рождения _____

Место рождения _____

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ПОКАЗАТЕЛИ НОВОРОЖДЕННОГО

Длина тела _____

Масса тела _____

Окружность грудной клетки _____

Окружность головы _____

Другое _____

Первые впечатления _____

ПЕДИАТР И ПОЛИКЛИНИКА

Поликлиника № _____

Адрес _____

Телефон справки _____

Телефон вызова врача на дом _____

ФИО педиатра _____

ФИО медсестры _____

Время приема _____

Телефон педиатра (раб.) _____ (моб.) _____

Заметки _____

ЧАСТЬ 1

**ДНЕВНИК
РАЗВИТИЯ
МАЛЫША**



ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ



ВАЖНО

Очень важно, чтобы мать и малыш как можно больше времени проводили вместе с первых минут жизни ребенка. Малышу важно понять, что он не предоставлен сам себе, не брошен на произвол судьбы, а что есть человек, который по малейшему зову решит все проблемы, и малышу будет вновь тепло и уютно, как раньше. И что окружающий мир не страшен, а, наоборот, очень даже интересен.

В первые недели жизни ребенок адаптируется к новым условиям существования. Ведь совсем недавно он находился в тесном замкнутом пространстве, где ему было тепло, темно и уютно. Теперь же он попал в совершенно незнакомую обстановку с обилием света, звуков, пространства, подвижных и неподвижных предметов. Ему предстоит заново познакомиться с мамой, ведь он никогда ее не видел, а только помнит ее тепло и ритм биения сердца.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Средняя длина тела новорожденного составляет 50–54 см. Прибавка длины тела за первый месяц должна составить примерно 3 см.

Масса тела при рождении равна примерно 3500 г. Прибавка массы тела за первый месяц жизни ребенка должна быть в среднем 600 г.

Окружность грудной клетки у новорожденного — 32–34 см. За первый месяц она должна увеличиться на 1,25–1,3 см.

Окружность головы новорожденного равна в среднем 34–35 см. За месяц она должна возрасти примерно на 1 см.

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША
К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА**

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движения рук и ног новорожденного хаотичные, толчкообразные. В спокойном положении малыш пытается принять положение, к которому привык в течение пребывания в чреве матери: туловище согнуто, все конечности согнуты в суставах, голова лежит не прямо, а наклонена в сторону, ручки и ножки тесно прижаты к туловищу, кулачки сжаты, ладошка закрыта с прижатым большим пальцем. Если ребенка положить на живот, то общее согнутое положение сохраняется: локти и колени подтянуты к животу, таз приподнят. Малыш медленно поворачивает голову с одной щеки на другую.

**ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ**

Здоровый ребенок в период бодрствования не лежит без движения. Он энергично сгибает и разгибает конечности.

**ВАЖНО**

Для полноценного развития ребенка необходимо регулярно выкладывать его на живот, особенно перед кормлением, изменять его положение в кроватке, периодически брать на руки в вертикальном положении, поддерживая под спину и голову.

**ВАЖНО**

Следует избегать долгого пеленания.

Мускулатура малыша периодически напрягается, возникают подергивания. Причем у некоторых детей эти подергивания могут быть настолько сильными, что ведут к частому пробуждению и беспокойному сну. В таких случаях целесообразно перед сном пеленать малыша, в результате он не будет просыпаться от подергиваний. Мышцы ребенка «пружинят»: если отвести ручку или ножку и отпустить, она быстро вернется в исходное положение. Ножки ребенка пока еще не способны выдержать нагрузки, то есть он не может не только самостоятельно стоять, но и опираться на ножки даже с поддержкой. Ручками малыш тоже не может удержать какой-нибудь предмет или игрушку.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Регулярное изменение положения ребенка способствует развитию и укреплению мышц спины и шеи, а затем и самостоятельному удержанию головки в вертикальном положении. Кроме того, вертикальное положение активизирует перистальтику кишечника, что, в свою очередь, способствует профилактике болей в животике и препятствует возникновению колик.

Чтобы избежать косоглазия и деформаций головы, требуется часто менять положение ребенка в кроватке, укладывая при этом малыша головой то в один, то в другой ее конец. Таким образом, ребенок, просыпаясь, сможет следить за происходящим вокруг из разных положений.

В периоды бодрствования лучше одевать малыша в свободные распашонки и ползунки. На время сна, если малыш сильно машет ручками или ножками, можно использовать широкое пеленание.

Массаж. В конце первого месяца жизни ребенка можно начинать делать легкий массаж ручек, ножек, спинки, животика, стоп с приемами поглаживания и очень легкого растирания.

Процедуру можно повторить в другое время, когда у малыша хорошее настроение и при более комфортных для него условиях.

Закаливающие процедуры. К самым первым приемам закаливания, которые используют практически с первых дней жизни ребенка, можно отнести проветривание помещения, воздушные ванны и рациональное одевание малыша. Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, должна быть комфортной, то есть около 22 °С. Воздушные ванны проводятся во время пеленания 2–3 раза в день. Сначала их продолжительность не должна превышать 1–2 мин. К концу первого месяца их длительность можно увеличить до 5–6 мин. Во время воздушных ванн можно делать массаж.

Прогулки на свежем воздухе в теплое время года можно практиковать уже в первые дни после выписки из роддома.

В холодное время года ребенка можно выносить на улицу лишь через две недели после рождения и при температуре окружающего воздуха не ниже –5 °С.

Если погода не подходит для прогулок, то можно просто поставить коляску с малышом на веранду.

Сначала длительность прогулки не должна превышать 15 мин, постепенно ее увеличивают до 1–1,5 ч. При низкой температуре воздуха к ножкам ребенка целесообразно приложить грелку (37 °С).

Ребенок должен находиться на свежем воздухе два раза в день.



ВАЖНО

Если малыш во время процедуры массажа начинает вести себя беспокойно и плакать, то массаж нужно немедленно прекратить.



Водные процедуры включают в себя ежедневные умывания, подмывания, купания. Это не только гигиенические мероприятия, но и наиболее эффективные методы закаливания организма. Температура воды при купании должна быть 36,5–37 °С. После купания ребенка нужно аккуратно вытереть полотенцем (при этом следует не тереть кожу, а просто промокнуть ее).

Мощным средством закаливания является обучение малыша плаванию. Эту процедуру можно выполнять как в бассейне детской поликлиники, так и в домашних условиях. Перед началом обязательно необходимо проконсультироваться с педиатром и компетентным инструктором по обучению плаванию новорожденных. Если вы хотите учить ребенка плавать в домашних условиях, то нужно подготовить необходимые приспособления и предметы для плавания, обработать ванну и предметы, которые хотите использовать. На первом месяце жизни выполняются проводки по поверхности воды на спине и на груди.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °С _____

Температура воды при купании, °С _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Особенностью нервной системы новорожденного является ее относительная незрелость. В первые месяцы жизни нервная система развивается особенно быстро. Однако ее работоспособность еще мала, поэтому ребенок больше спит, чем бодрствует. Практически все, что делает новорожденный, он делает неосознанно (рефлекторно).

Психомоторное развитие ребенка происходит во время бодрствования, кормления, купания, гигиенического ухода.

Сон. Примерная продолжительность сна в сутки на первом месяце жизни ребенка равна 21,5–22 ч. Причем сначала не у всех малышей ночной сон длительнее дневного. Дневной сон осуществляется примерно в четыре приема.

Зрительные ориентировочные реакции. Зрение только что родившегося малыша несовершенно, он видит нечетко, не способен концентрировать взгляд. По этой причине его зрение можно оценивать только уровнем ощущения света. Малыш щурит глаза при ярком свете, при приближении к лицу движущегося предмета. При освещении глаз зрачки сужаются.

В дальнейшем зрительная система быстро развивается, особенно в первые месяцы жизни. Острота зрения растет, цветовые ощущения развиваются параллельно. В первые 10 дней у ребенка появляется *осмысленность взгляда*. К 10-му дню жизни малыш уже может удерживать в поле зрения движущийся предмет, осуществляя ступенчатое слежение (ребенок не плавно следит глазами за движущимся объектом, а переводит взгляд от



ВАЖНО

Плач — единственный способ малыша привлечь к себе внимание и сообщить о проблеме или потребности.





ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Таким образом, за первый месяц зрение малыша развивается с уровня простого светоощущения до способности плавно проследить движущийся предмет, фиксировать взгляд и способности рассматривать объект.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Слух малыша за первый месяц жизни совершает значительный скачок в развитии от реакции на резкие звуки до способности прислушиваться к звукам и различать их.

точки к точке по траектории движения предмета). К 20-му дню он удерживает в поле зрения неподвижный предмет (например, лицо матери). В один месяц он может плавно следить за движущимся предметом, рассматривать лицо, фиксировать взгляд «глаза в глаза», а также смотреть на источник света. Ребенок перестает кричать, когда его берут на руки или при приближении лица матери. Лучше всего новорожденные видят на расстоянии 20–25 см от глаз.

Слуховые ориентировочные реакции. Малыш, которому уже исполнилось 10 дней, вздрагивает и мигает при резком звуке. Еще через 10 дней при резком и сильном звуке он, наоборот, успокаивается, настораживается. В возрасте одного месяца ребенок прислушивается к звукам и голосу взрослого, как бы «замирает» при этом. Младенец предпочитает материнский более высокий голос, а также низкие «утробные» звуки. Ребенок *успокаивается*, слушая музыку с постепенно ускоряющимся и замедляющимся темпом (например, классическую).

Эмоции. К 10-му дню жизни малыш может *сознательно обрадоваться* при появлении мамы или при звуке ее голоса. К середине первого месяца малыш уже может осознанно проявлять свои эмоции и при этом сопровождать их требовательным плачем, простыми звуками, сопением, криканием, «хрюкающими» звуками. В возрасте месяца появляется улыбка в виде ответной реакции на разговор взрослого. При резких звуках или ярком свете малыш пугается. При этом он «разбрасывает» ручки в стороны и плачет.

Общие движения. Малыш делает «роющие» движения у груди (то есть движения головой, а точнее ртом, в поисках соска матери, чтобы ухватить его губами и поесть). К концу месяца ребенок

может удерживать голову при поддержке его вертикально, пытается поднимать и удерживать голову, лежа на животе.

Подготовительный этап развития речи. Здоровый новорожденный обычно кричит, сообщая о своих проблемах или потребностях, причем кричит «во все горло». С этого мощного крика и начинается развитие речи. На этом этапе ребенок может произносить нечеткие звуки типа «а», «э», «ах», «эх», «ух».

У новорожденного есть некоторые двигательные рефлексы, которые легко проверить самостоятельно:

- поисковый рефлекс — если ребенку погладить щечку, он поворачивает голову и ищет губами грудь или соску;
- сосательный рефлекс — если малышу положить в рот соску, он автоматически начинает ее сосать;
- защитный рефлекс — если прикрыть рот и нос ребенку, то он начинает вертеть головой в разные стороны;
- хватательный рефлекс — если положить в руку ребенку любой предмет, то он обязательно его схватит (то есть сожмет ручку);
- шаговый рефлекс — если малыша, поддерживая, поставить с упором на стопы и слегка наклонить вперед, то он будет совершать шаговые движения;
- рефлекс ползания — если малыша положить на живот и при этом надавить



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На первом месяце жизни начинает формироваться эмоциональная сфера ребенка.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Нежные, ласковые поглаживания, легкий массаж, взятие на руки и возможность прижаться к теплоте материнскому телу успокаивают новорожденного. Растирание же махровым полотенцем, наоборот, оказывает возбуждающее воздействие.



ВАЖНО

Наиболее интенсивным контакт через кожу становится во время кормления грудью. В это время ребенок чувствует себя в безопасности, он получает первые положительные знания и опыт контакта.

рукой на подошвенную поверхность стоп, то ребенок попытается ползти.

Кроме того, новорожденные *способны различать запахи*: они отворачиваются при резких и сильных запахах.

Дети также *различают вкус попадаемой в рот пищи*. Им нравится сладкое, но они всегда отказываются от соленой, горькой или кислой пищи.

Малыши *способны различать прикосновения*. На первом месяце жизни дети получают впечатления через кожу. Они могут различать тепло, холод, мягкость прикосновений.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЫША ПЕРВОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Осмысленность взгляда	
Реакция на яркий свет	
Зрительный контакт «глаза в глаза»	
Фиксация взгляда на неподвижном предмете	
Слежение за движущимся предметом	

Реакция на резкие звуки	
Способность прислушиваться к голосу, звукам	
Реакция на появление мамы	
Осознанное проявление эмоций	
Появление ответной улыбки	
Удержание головы при поддержке вертикально	
Поисковый рефлекс	
Сосательный рефлекс	
Защитный рефлекс	
Хватательный рефлекс	
Шаговый рефлекс	
Рефлекс ползания	
Реакция на резкие запахи	
Реакция на различные прикосновения	

ОБЩЕНИЕ

Новорожденный ребенок реагирует на свое состояние (голод, насыщение, жажда, боль), а также на окружающую среду (тепло, холод, звуки, прикосновения, свет).

Общение с ребенком на данном этапе заключается в способности угадывать по крику и беспокойству малыша его потребности и скорейшем их удовлетворении. И лишь только к концу первого месяца он сможет вознаградить вас за это более осмысленной улыбкой.

ВОСПИТАНИЕ

При общении с ребенком нужно как можно больше разговаривать, петь, включать музыку.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

И крик, и улыбки ребенка никому не адресованы. Малыш одинаково реагирует как на лицо матери, так и на игрушки. Действия ребенка спонтанны, не связаны друг с другом.



Желательно посвящать ребенку как можно больше времени, особенно когда он готов к общению.

Все предметы следует подносить к нему на расстоянии 20–25 см от лица, чтобы он мог их отчетливо увидеть. На такое же расстояние нужно наклонять свое лицо к малышу, чтобы он смог его хорошо рассмотреть. При этом лучше говорить, подмигивать, открывать рот, двигаться, улыбаться. Таким образом, ребенок сможет быстрее научиться устанавливать зрительный контакт с родителями.

Необходимо стимулировать развитие зрительного слежения и рассматривания. Для этого над кроваткой нужно подвесить игрушку на расстоянии 50–70 см от груди ребенка. Это может быть мобиль с яркими лентами, шарами, погремушками, колокольчиками. Желательно, чтобы при движениях ребенка игрушки звучали. Их можно медленно перемещать, звенеть ими. Они должны быть незатейливой формы, крупные, яркие, но немногочетные, чтобы не утомлять малыша. Одну игрушку можно положить в кровать. Чтобы игрушки не надоели, целесообразно менять их каждые 4–5 дней.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Для развития рассматривания и длительного слежения можно медленно перемещать в разные стороны включенный фонарик, включать и выключать его. Для изменения цвета его можно обернуть в полиэтилен красного, затем желтого, затем зеленого и других цветов. Только не нужно светить фонариком прямо в глаза ребенку, это неприятно даже взрослому.

Для развития слухового внимания можно в качестве развлечения использовать игрушки с колокольчиками или бубенчиками, например прикрепить их к кроватке или к мобилю.

Можно также потанцевать с ребенком на руках под медленную, спокойную музыку. Вся движения должны быть плавными и раскачивающимися.

Для стимулирования развития кожной чувствительности необходимо поглаживать ручку и/или ножку малыша различными мягкими предметами. Сначала перышком, затем шелковой лентой, бархатным лоскутком, махровой тканью, мехом, губкой и т. п. В арсенале игрушек ребенка должна быть тряпичная кукла, сшитая из разнообразных материалов.

Чтобы малышу было интереснее изучать собственные ручки, можно надеть ему на руку яркий браслет из ткани или носок таким образом, чтобы ребенок его видел. Нужно также располагать ручки ребенка в поле его зрения. Рассматривать ручки малышу будет интересно к концу месяца.

ПИТАНИЕ

Наиболее приемлемым считается режим свободного вскармливания — по требованию, то есть ребенка прикладывают к груди в то время и в таком количестве, какое он потребует, в том числе и ночью. При этом малыш сам устанавливает интервалы между кормлениями. Продолжительность пребывания у груди также определяет сам ребенок.

Таким образом, количество кормлений может составлять 8–10 раз в сутки и более.



ВАЖНО

Идеальной пищей для новорожденного является грудное материнское молоко.

ПИТАНИЕ НА ПЕРВОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Продолжительность кормления, мин	

ПРИВИВКИ

В первые 24 ч с момента рождения ребенку проводится первая вакцинация против вирусного гепатита В.

На 3–4-й день выполняется БЦЖ, предназначенная для профилактики туберкулеза.

В один месяц производится вторая вакцинация против вирусного гепатита В.

Прививка	Дата вакцинации	Дата ревакцинации	Замечания
БЦЖ			
Гепатит В			

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В первые 1–2 дня после выписки из роддома малыша на дому посещают педиатр и участковая медицинская сестра (то есть выполняют патронаж). Врач осматривает малыша, оценивает его состояние, инструктирует мать по вопросам ухода за ребенком, вскармливания, воспитания.

Медицинская сестра при необходимости обучает мать уходу за малышом (туалету, пеленанию, прикладыванию к груди), контролирует соблюдение гигиенического режима и условий пребывания ребенка, рассказывает о температурном режиме в комнате, необходимых предметах ухода и одежде малыша, значении свободного пеленания, правилах стирки и хранения белья новорожденного, организации прогулок и т. д. Кроме того, она осматривает и при необходимости обрабатывает пупочную ранку, проверяет след от БЦЖ-вакцинации. Во время первого посещения мать также получает информацию о медицинских учреждениях, в которые следует обращаться для осмотров или при заболеваниях малыша.

В последующем на протяжении первого месяца жизни медицинская сестра будет еженедельно посещать малыша. При этом она проводит повторное обследование состояния здоровья ребенка, контролирует выполнение рекомендаций, отвечает на возникшие у матери вопросы, объясняет необходимость сохранения грудного вскармливания, обучает комплексу массажа и гимнастики, закаливающим процедурам, гигиене тела. Кроме того, медицинская сестра рассказывает о том, сколько ребенок должен прибавлять в весе, о профилактике срыгиваний, рвоты, вздутия живота, рахита и анемии. Медсестра также знакомит мать с расписанием работы участкового педиатра и других специалистов, сообщает о «дне здорового ребенка» и дате предстоящего посещения детской поликлиники для профилактического осмотра.

Первый раз на осмотр к педиатру в поликлинику следует идти, когда малышу исполнится месяц. При этом выполняются взвешивание, антропометрические измерения, оценка состояния здоровья ребенка. Кроме того, производится вакцинация.



Дата посещения врача: _____

Сообщить врачу: _____

Список вопросов: _____

Рекомендации по уходу: _____

Назначения врача: _____



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Главная задача этого периода — налаживание связи между новорожденным и родителями, достижение взаимопонимания между ними.

ИТОГИ ПЕРВОГО МЕСЯЦА

Первый месяц жизни ребенка является адапционным. Не стоит ожидать от малыша больших достижений в развитии.

Для этого необходима теплая, доброжелательная атмосфера в доме, комфортные условия для малыша и мамы, обеспечение полноценного ухода за ребенком, организация грудного вскармливания.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ВТОРОЙ МЕСЯЦ

На втором месяце жизни у ребенка начинают проявляться личностные характеристики. Он смотрит на окружающий мир широко раскрытыми глазами. Между малышом и мамой уже сложились доверительные отношения и взаимопонимание. Однако он еще не готов к активным контактам с окружающими.

Поведение малыша становится более осознанным. Его реакция на внешние раздражители перестает быть инстинктивной. Поведение зависит от изменений окружающей обстановки.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В один месяц масса ребенка в среднем составляет 4100 г, прибавка массы тела за второй месяц должна быть 800 г, а прибавка массы тела за два месяца жизни — 1400 г.

В месяц длина тела ребенка примерно равна 53–57 см, прибавка длины тела за второй месяц должна составлять 3 см, соответственно прибавка длины тела за два месяца жизни — 6 см.

Окружность грудной клетки у малыша в месячном возрасте — 34,25 см. За второй месяц она должна увеличиться на 1,25–1,3 см, за два месяца — на 2,5–2,6 см.

Окружность головы в среднем у месячного ребенка равна 35–36 см. За второй месяц она должна возрасти примерно на 1 см, за два месяца жизни — на 2 см.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ВТОРОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

На втором месяце ребенок продолжает сгибать туловище. Но в положении на спине малыш все чаще удерживает головку по срединной линии, а не отклоняет в сторону, как это делает новорожденный. К концу второго месяца малыш сможет удерживать такую позицию головы до 10 с. После укладывания на живот ребенок сразу стремится приподнять голову и даже может удерживать ее до 3 с. При этом голова малыша покачивается в разные стороны, а затем опускается на поверхность то на одну, то на другую щеку. Если по-





ВАЖНО

На втором месяце жизни сохраняется резко повышенный тонус мускулатуры и пассивные движения (то есть движения, которые выполняет не сам малыш, а кто-то другой, например сгибание и разгибание ручки ребенка мамой) встречают резкое сопротивление. По этой причине их нельзя проводить в этот период.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Сосательный рефлекс проявляется в том, что малыш пытается сосать все, что попадает ему в рот.

пытаться из положения лежа на спине подтянуть малыша за ручки в положение полусидя, то голова ребенка запрокидывается назад, поскольку мышцы шеи еще недостаточно сильны, чтобы удерживать тяжелую голову.

Сохраняются почти все рефлексы новорожденного. К середине второго месяца постепенно исчезает шаговый рефлекс.

Но теперь малыш ощущает разницу между просто сосанием и утолением голода. В двухмесячном возрасте появляется способность осознанно сосать большой палец руки, то есть малыш сосет палец руки не потому, что он случайно попал ему в рот и ребенок осуществляет рефлекторное сосание, а потому, что ему нравится сосать собственный палец.

Хватательный рефлекс также выражен довольно сильно. Однако когда малыш хватается вложенную в его руку игрушку, он расценивает ее как продолжение собственной руки.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

В двухмесячном возрасте основная задача физического воспитания — выполнять упражнения, способствующие исчезновению повышенного тонуса мышц малыша. При этом нужно пытаться успокоить ребенка, часто общаться с ним ласковым тоном, массажировать его поглаживающими движениями.

Гимнастика. Начиная с двухмесячного возраста можно выполнять своеобразную гимнастику из несложных упражнений. Эти упражнения желательно проводить во время переодевания, перед купанием и т. д. Например, можно использовать следующие упражнения.

- Выкладывание на живот. Как и в возрасте месяца, является важным мероприятием, особенно перед кормлением. При этом согнутые в локтях руки ребенка подкладывают под его грудь.
- Рефлекторное ползание. Малыш при выполнении этого упражнения должен лежать на животе. Взрослый подводит кисть руки к подошвенной поверхности стоп ребенка и немного подталкивает его. При этом происходит рефлекторное разгибание ног малыша, вследствие чего он продвигается вперед. После ножки ребенка снова сгибаются.
- Рефлекторное разгибание позвоночника. Данное упражнение направлено на укрепление мышц спины. Двумя пальцами осторожно проводят по обеим сторонам от позвоночника в области спины по направлению от ягодиц к плечевому поясу. При этом происходит рефлекторное разгибание спины. Упражнение выполняется в положении ребенка на боку: сначала на правом, затем на левом по одному разу.
- Упражнения для стоп. Задействуют кожные рефлексы. Исходное положение ребенка — лежа на спине. Одной рукой взрослый приподнимает ногу малыша, удерживая голень на ладони. Другой рукой выполняет следующее:
 - надавливает пальцем на переднюю часть подошвы стопы у основания пальцев малыша; при этом у него сгибаются пальцы ног, выполняя «хватательное» движение;
 - проводит пальцем по наружному краю стопы до пятки, немного надавливая; при этом происходит раздражение всей поверхности подошвы стопы, в результате чего пальцы расходятся в стороны и отклоняется большой палец.



Массаж. На втором месяце жизни необходимо продолжать легкий массаж рук и ног, спины, живота с элементами поглаживания, а также небольшое растирание стоп.

Закаливающие процедуры. Температура воздуха в помещении по-прежнему должна быть около 22 °С. Воздушные ванны следует выполнять не менее 2–3 раз в день по 5–6 мин. Умывание водой с температурой 28 °С. Малыш обязательно должен ежедневно (лучше два раза в день) спать на свежем воздухе.

Общая ванна (то есть купание) проводится при температуре воды 36–37 °С длительностью 5–6 мин.

Примерный комплекс физических упражнений.

Продолжительность комплекса составляет 5–6 мин и включает в себя следующие упражнения.

1. Поглаживающий массаж рук и ног. При этом ребенок находится в положении лежа на спине. Массажные движения выполняют по направлению от кистей и стоп к плечу и бедру соответственно. Руку или ногу ребенка придерживают одной рукой, а другой делают массаж. Следует помнить, что нельзя выполнять массаж в области внутренней поверхности бедра. Каждое массажное движение можно повторить 4–5 раз.
2. Выкладывание малыша на живот.
3. Занятия на рефлекторное ползание.
4. Поглаживающий массаж спины. Малыш при этом лежит на животе. Массажные движения выполняются обеими руками по направлению от шеи к ягодицам и обратно сначала ладонями, а затем тыльными поверхностями обеих рук. Движения можно повторить 4–6 раз.
5. Упражнения на рефлекторное разгибание позвоночника.

6. Поглаживающий массаж живота. Выполняется в виде круговых движений по часовой стрелке, при этом следует избегать области правого подреберья, то есть области печени. Движения можно выполнять 6–8 раз.
7. Массаж стоп. Ребенок лежит на спине. Сначала выполняется поглаживание. При этом область ахиллова сухожилия (несколько выше пятки) ног малыша должна находиться на обоих указательных пальцах взрослого, выполняющего массаж. Большими пальцами поглаживают тыльную поверхность стопы в направлении от пальцев к голеностопному суставу и вокруг него. Движения можно повторить 4–6 раз. Затем растираются пальцы стопы. При этом стопа ребенка помещается между ладонями обеих рук взрослого и выполняются 4–6 легких растирающих движений поочередно для каждой ноги.
8. Упражнения для стоп.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ВТОРОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Температура воды при купании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. В среднем общая продолжительность сна малыша на втором месяце жизни составляет 21 ч. Дневной сон, как и на первом месяце, по-прежнему осуществляется в основном в 4 приема. Постепенно длительность ночного сна увеличивается.

Зрительные ориентировочные реакции. Малыш уже способен продолжительное время сосредотачиваться на неподвижном предмете или лице взрослого, а также длительно следить за движущимся предметом.

Следит за движущимися контрастными объектами. С интересом смотрит на новые игрушки и предметы. Переводит взгляд с рассматриваемого предмета на появившийся в поле зрения сверху, снизу или сбоку новый объект. При этом движения глаз и головы ребенка синхронны.

Увеличивается и поле зрения малыша: он может отчетливо видеть не только на расстоянии 25 см, но и значительно дальше — до 2–3 м.

Слуховые ориентировочные реакции. Он выполняет ищущие движения, прислушивается к звуку погремушки, голосу взрослого. Малыш улыбается, услышав голос взрослого. С интересом прислушивается к новым звукам, настораживаясь и замирая при этом.

Эмоции. Малыш быстро реагирует улыбкой на обращенную к нему речь или улыбку взрослого.

Пусть ребенок еще не говорит, но по выражению его глаз и издаваемым звукам уже вполне можно догадаться о его эмоциональном состоянии —



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок рассматривает простые контрастные фигуры черно-белого цвета: круги, полосы, кольца.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок поворачивает голову в сторону источника звука.

весело ему или грустно, интересно или скучно, он готов к активному времяпрепровождению или хочет спать.

Движения руки и действия с предметами. Пальцы кистей рук разжимаются, ладошки полуоткрыты, руки более расслаблены.

Общие движения. Ребенок умеет, лежа на животе, поворачивать голову из стороны в сторону, поднимать ее и удерживать непродолжительное время в приподнятом положении.

Лежа на спине, карапуз совершает беспорядочные сгибательные и разгибательные движения руками и ногами.

Подготовительный этап активной речи. В крике ребенка уже можно заметить разницу. Голод и боль сопровождаются громким непрерывным криком, а усталость — приглушенным жалобным плачем. Кроме того, усиливается случайное ни с чем не связанное звукообразование.

Появляется «болтовня» со звуками типа «эхе», «эге».



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На этом этапе в первую очередь развиваются мышцы шеи и спины.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш произносит отдельные звуки, гласные и гортанные, недолго гукает или гулит.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДВУХМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна	
Длительное сосредоточение на неподвижном предмете	
Перевод взгляда с рассматриваемого объекта на появившийся новый объект	

Интерес к новым игрушкам	
Синхронность движения глаз и головы	
Длительное слежение за движущимся предметом	
Ищущие движения головы в сторону источника звука	
Способность прислушиваться к голосу, звукам	
Ответная улыбка на улыбку	
Осознанное проявление эмоций	
Приподнимание и удержание головы из положения лежа на животе	
Повороты головы в стороны из положения лежа на животе	
Издаваемые звуки	



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Особенностью поведения на втором месяце жизни является то, что все внимание ребенка сосредоточено на происходящем в настоящее время, поскольку он еще не способен запоминать. По этой причине все исчезающее из его поля зрения для него перестает существовать.

ОБЩЕНИЕ

Максимально теплое общение с малышом происходит во время кормления его грудью. Лицо ребенка при этом обращено к маме, малыш длительно наблюдает за лицом, рассматривает. Таким образом, непосредственный контакт через кожу дополняется зрительным контактом. В этом гармоничном союзе мама полностью принадлежит малышу, а он — ей. И ничто не должно этому мешать.

С малышом постепенно становится интересно общаться. Он всем улыбается, смотрит в глаза, прислушивается к голосу, проявляет интерес к игрушкам.

В сознании ребенка постепенно укрепляется связь между увиденным и услышанным. При очень сильных раздражителях (громкие звуки, очень яркий свет, слишком интенсивные прикосновения) малыш нервничает и раздражается.

ВОСПИТАНИЕ

Принципы воспитания и арсенал игрушек существенно не отличаются по сравнению с предыдущим периодом.

При общении с ребенком необходимо разговаривать и смотреть ему в глаза, чтобы видеть его реакцию на вашу речь. При этом можно сопровождать слова активной мимикой, гримасами: приподнимать брови, округлять рот, широко открывать глаза, хмуриться, щуриться, сжимать губы, надувать щеки и т. д. Нужно чаще называть малыша по имени. Фразы должны быть максимально простыми, состоящими из пары слов. Гласные при этом лучше растягивать, говорить нараспев. Речь обязательно нужно сопровождать жестами. Лучше всего пояснять и комментировать все ваши действия. Почаще читать вслух детские стихи, петь песни. Если вы хотите привлечь внимание ребенка, то говорите громче, если хотите успокоить — тише.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

На втором месяце жизни ребенка продолжают играть в те же игры, что и на первом. Кроме того, можно давать малышу рассматривать контрастные черно-белые предметы или игрушки. Это могут быть черные полосы шириной около 5 см, кружки диаметром 2,5 см на белом фоне, довольно крупная шахматная доска, возможно, даже мишень, силуэты предметов.

Предмет или игрушку можно плавно перемещать в горизонтальном направлении слева направо и обратно. После того как малыш научится следить за предметом, необходимо начинать перемещать предмет по вертикали. В последующем траекторию движения изменяют другим образом — по диагонали, по кругу.



ВАЖНО

Необходимо всегда быть рядом с ребенком и не оставлять его одного на пеленальном столике, кровати или другом возвышении, поскольку малыш, ерзая и извиваясь, может случайно добраться до края и упасть на пол.



ПИТАНИЕ

На втором месяце сохраняется вскармливание малыша грудным молоком по свободному режиму, то есть по требованию.

ПИТАНИЕ НА ВТОРОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Продолжительность кормления, мин	

ПРИВИВКИ

В этом возрасте прививки не проводятся. Однако если по каким-либо причинам не были выполнены вакцинации первого месяца, то в соответствии с назначениями педиатра выполняется иммунизация по индивидуальному графику.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В этот период специального посещения врача не требуется. Однако если возникли какие-то вопросы, проблемы или нарушения в состоянии здоровья ребенка, то обязательно нужно проконсультироваться с педиатром или медицинской сестрой.

ИТОГИ ВТОРОГО МЕСЯЦА

Итак, двухмесячный малыш уже заметно отличается от новорожденного. Его поведение становится

более осознанным. Ответные реакции ребенка на внешние раздражители, будь то зрительные, слуховые, осязательные или другого рода, перестают быть только инстинктивными и рефлекторными.

Во время более продолжительных периодов бодрствования малыш активен и проявляет живой интерес к окружающему миру. Он рассматривает предметы, людей, прислушивается к звукам, задерживает взгляд на новых объектах. Открытием для малыша являются собственные ручки: он наблюдает за ними, пытается удерживать их в поле зрения, шевелит пальчиками, сжимает и разжимает кулачки.

Изменяется и характер общения ребенка и родителей. Оно по-прежнему выполняется в тесном кругу «один на один» и преимущественно по инициативе взрослого. Но ребенок уже может некоторым образом активно поучаствовать в нем, сообщив о желании либо прекратить, либо продолжить общение. Малыш больше и чаще улыбается, причем не только при звуках знакомого голоса или появлении мамы, но и при обнаружении интересного для него предмета или звука.

Претерпевают изменения и движения ребенка. Хаотичные произвольные подергивания происходят значительно реже. Малыш постепенно учится управлять своим телом, совершать активные движения по собственному желанию. Ребенок сосет все, что попадает к нему в рот. Это может быть игрушка, кусочек одеяла или собственный палец. Причем последний он сосет целенаправленно, то есть по собственной инициативе. Если вложить какой-либо предмет малышу в руку, то он тоже попытается поднести его ко рту и попробовать на вкус. Во время игры малыш уже может поднимать руки над головой,



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш уже способен изменять свое поведение в соответствии с изменениями окружающей обстановки.



активно шевелить ножками, ерзать и даже переворачиваться. Кроме того, ребенок способен контролировать движения головы: удерживать ее некоторое время в вертикальном положении, поднимать и поворачивать голову, лежа на животе. Все это говорит о значительном прогрессе в двигательной активности.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Третий месяц жизни ребенка более интересный по сравнению с двумя предыдущими.

К тому же родители и ребенок лучше понимают друг друга, что значительно облегчает общение.

На третьем месяце жизни совершенствуются зрительные и слуховые способности малыша. Постепенно он становится более восприимчивым к тихим и слабоинтенсивным звукам. Кроме того, развиваются осязательные способности ребенка. Он учится различать ладошкой на ощупь разнообразные предметы: теплые и холодные, мягкие и твердые. Малыш пытается произносить звуки и очень радуется, когда к нему в этом занятии присоединяются взрослые.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В два месяца масса ребенка в среднем составляет 4900 г, нарастание массы тела за третий месяц должно быть равно 800 г, а прибавка ее за три месяца жизни — соответственно 2200 г.

В два месяца длина тела ребенка примерно равна 56–60 см, прибавка длины тела за третий месяц — 2,5 см, а прирост ее за три месяца жизни — 8,5 см.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш становится более активным, оживленным, отзывчивым. Общение с ним качественно изменяется и поднимается на более высокий уровень.



ВАЖНО

Малыш явно проявляет все возрастающую потребность в общении, игре, ответной реакции на его действия.

Окружность грудной клетки у малыша в два месяца — 35,5 см. За третий месяц она должна увеличиться на 1,25–1,3 см, за три месяца — на 3,75–3,9 см.

Окружность головы в среднем у двухмесячного ребенка равна 36–37 см. За третий месяц она должна возрасти примерно на 1 см, за три месяца жизни — соответственно на 3 см.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

У трехмесячного ребенка сохраняются рефлекс новорожденного, но к концу третьего месяца они начинают постепенно ослабевать. Исчезает шагательный рефлекс.

При укладывании малыша на живот он лежит с упором на предплечья, ручки уже выдвигает вперед до уровня лица, а не подтягивает под грудь, как раньше. Ноги и таз уже чаще лежат на поверхности, а не приподняты над ней, но все еще сохраняется тенденция к сгибанию ножек в коленных и тазобедренных суставах. Кроме того, в положении лежа на животе ребенок удерживает приподнятой головку более 10 с. При этом она еще может покачиваться из стороны в сторону. Если попытаться осторожно подтянуть за ручки малыша из положения лежа на спине в положение полусидя, то он может удерживать головку около 5 с, а потом она запрокидывается назад.

Пассивные движения уже встречают меньшее сопротивление. Кулачок постепенно разжимается, ладошка становится открытой.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Основы физического воспитания на третьем месяце жизни аналогичны предыдущим и направлены на уменьшение повышенного тонуса мускулатуры малыша. Комплекс занятий с ребенком остается прежним. Можно немного увеличить длительность каждого упражнения. Интенсивность массажа сохраняется на том же уровне в виде поглаживания и легкого растирания. Закаливающие процедуры аналогичны таковым в двухмесячном возрасте. Если ребенка начали учить плаванию, то наступила пора для второго периода этого обучения. Плавательные движения выполняются «на суше» и в воде. Вводятся новые виды поддержек на воде и приспособления к ним. Не следует забывать предварительно консультироваться с педиатром и инструктором по плаванию.



ВАЖНО

У трехмесячного ребенка ослабевает повышенный тонус мускулатуры.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Температура воды при купании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Примерная общая продолжительность сна малыша на третьем месяце жизни составляет 20,5 ч. Дневной сон осуществляется в 4 приема. Длительность ночного сна постепенно увеличивается.

Зрительные ориентировочные реакции. Малыш третьего месяца жизни уже может сосредоточить взгляд, находясь в вертикальном положении, на лице разговаривающего с ним человека, на игрушке. Он с интересом рассматривает предметы, находящиеся в комнате, свои ручки, игрушки, которые держит в руке.

Малыш следит за перемещающимся во всех направлениях предметом на расстоянии 20–80 см. Внимательно следя глазами за перемещением взрослого по комнате, он одновременно поворачивает и голову. Если же взрослый при этом выходит из комнаты, малыш может даже расстро-



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок внимательно изучает детали рассматриваемого объекта, а не просто скользит по нему взглядом, как было раньше.

иться и заплакать. Находясь в спокойном, сосредоточенном состоянии, он может рассматривать контрастные предметы и на довольно большом расстоянии — до 5–6 м. Это могут быть контрастные узоры на стенах, люстра, растения. Лучше всего малыши различают темные объекты с четкими контурами на белом фоне.

Слуховые ориентировочные реакции. Ребенок совершает ищущие движения головой при появлении звуков. Малыш замирает при обнаружении на фоне звучащих нового звука.

Ребенок прислушивается к музыке. Издает звуки в ответ на обращение к нему, услышав музыку.

Эмоции. Ребенок постепенно становится более разнообразным в проявлении своих чувств и эмоций.

Он явно радуется и оживляется при проявлении внимания к нему, улыбается в ответ на разговор, улыбку, общение.

Движения руки и действия с предметами. Активно двигая ручками во время бодрствования, ребенок случайно наталкивается на игрушки, расположенные в кровати или низко висящие на уровне груди. Он пытается дотянуться и схватить подвешенную игрушку, но у него это не всегда получается.

Лежа на спине, малыш подносит ручки ко рту, с удовольствием сосет большой палец. Может захватывать игрушку или предмет, который касается ладони или пальцев рук. Находясь на руках у взрослого, малыш довольно сильно хватает его за волосы и одежду.

Захватив в руку какой-то объект, карапуз какое-то время удерживает его в руке, а не роняет, как прежде.



Ребенок сжимает и разжимает пальчики, если в руку попадают мягкие предметы (ткань, одеяльце, бумага). С интересом наблюдает за движением своей руки. Малыш хватает одну руку другой, может держать в ладошке 1–2 пальца другой руки или даже весь кулачок.

Общие движения. Лежа на спине, ребенок уже самостоятельно удерживает голову по срединной линии тела. Несколько минут он может лежать на животе, подняв голову на 45° и опираясь на ручки, хотя и немного неустойчиво. Кроме того, малыш уже довольно хорошо удерживает голову в вертикальном положении, находясь на руках у взрослого.

Таким образом, мышцы шеи ребенка настолько окрепли, что малыш может самостоятельно удерживать голову, находясь в любом положении, правда еще в течение непродолжительного времени.

Он крепко упирается ногами, согнутыми в тазобедренных суставах, когда его поддерживают под мышки.

Подготовительный этап развития активной речи. Малыш произносит отдельные звуки. Они становятся более громкими и протяжными, он долго тянет гласные звуки: «эйге-е», «ба-а-а».

Ребенок пробует, какие еще звуки можно произнести при помощи рта и языка, как громко это можно сделать и как взрослые на это реагируют.

Отчетливо дифференцируются различные типы крика малыша (призывный, голодный, болевой и т. п.).

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ТРЕХМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Длительное сосредоточение взгляда на объекте из вертикального положения	
Рассматривание деталей объекта	
Интерес к новым игрушкам	
Слежение за перемещаемым предметом во всех направлениях	
Одновременный поворот головы при слежении глазами за движущимся объектом	
Рассматривание контрастных деталей на дальнем расстоянии (5–6 м)	
Движения головы в сторону источника звука	
Реакция на появление нового звука среди уже звучащих	
Способность различать знакомые голоса	
Издавание звуков в ответ на обращение	
Ответная улыбка на обращение	
Эмоциональная реакция на обращение	
Случайное захватывание игрушек	
Поднесение ручек ко рту	
Сосание большого пальца руки	
Самостоятельное кратковременное удержание предмета в руке	
Рассматривание собственных ручек	
Удержание головы по срединной линии тела из положения лежа на животе	
Приподнимание головы до уровня 45° с опорой на ручки из положения лежа	
Уверенное самостоятельное удержание головы при нахождении в вертикальном положении	
Крепкий упор ножками при поддержке под мышки	
Издаваемые звуки	



Ребенка можно заинтересовать игрушкой. Однако по-прежнему все его внимание сосредоточено на происходящем в настоящее время и все исчезающее из его поля зрения для него не существует.

С малышом теперь все интереснее и интереснее. Его поведение постепенно становится осмысленным. Он активно всем улыбается, смотрит в глаза, поддерживает зрительный контакт, прислушивается к голосу, пытается произносить звуки, кричит в ответ на улыбку и голос взрослого.

Все четче дифференцируется плач и поведение ребенка. По разнообразной интонации и мимике малыша можно вполне догадаться о его намерениях. Во время хныканья и плача ребенок делает паузы, ожидая ответной реакции взрослого. Если не последовало то, чего хочет малыш, плач становится более настойчивым.

Когда ребенок не спит, то лучше усаживать его в специальное креслице-шезлонг в полулежащем положении. В таком положении он сможет лучше видеть окружающие предметы и происходящее вокруг, а нагрузка на неокрепший позвоночник минимальна. Креслице можно периодически поворачивать и переставлять в разные места комнаты, переносить из комнаты в комнату. Таким образом, будет удобно маме и веселее малышу.

Играя с малышом, попробуйте подражать звукам, которые он произносит. При этом смотрите ему прямо в глаза. Может получиться довольно занимательная и веселая «беседа».

Разучите несколько несложных детских песенок и напевайте их во время ухода за ребенком: кормления, переодевания, купания.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Наденьте куклу себе на руку (специальную пальчиковую куклу можно приобрести в магазине или сделать самим) и перемещайте ее в разных направлениях относительно малыша: вверх-вниз, вправо-влево, вперед-назад, по кругу. Можно потанцевать куклой, развеселив малыша.

Наденьте малышу яркие браслеты-манжеты на ручки. Он с удовольствием будет их рассматривать и изучать свои руки. Хорошо, если при движении они будут издавать звуки.

Вложите в руку малыша игрушку-пищалку. Покажите при этом, как она пищит. Ребенку очень понравится, когда она запищит у него в руке. Аналогичные действия можно производить и с погремушкой.

Возьмите малыша на руки и, напевая песенку, поднимите его вверх, потом вниз, пройдите с ним вперед, затем назад, медленно покружитесь. Желательно, чтобы эти движения сопровождались соответствующими словами песенки.

Подносите ребенка к зеркалу, чтобы он мог хорошенько рассмотреть себя, дотронуться до своего изображения, улыбнуться ему, погримасничать.

Положите малыша животиком вниз на специальный мяч для фитнеса. Осторожно покачайте его, придерживая ребенка за бока.

ПИТАНИЕ

На третьем месяце количество кормлений в среднем равно шести в сутки с интервалом в 3,5 ч. Постепенно начинают вводить прикорм.





ВАЖНО

Начинать вводить сок следует с половины чайной ложки или нескольких капель, постепенно увеличивая объем до 5–10 мл. Сначала лучше вводить соки из фруктов той местности, где ребенок родился и живет.

В возрасте 2,5–3 месяцев в качестве прикорма можно добавить в рацион малыша соки. Начинать необходимо с соков из одного фрукта и только после привыкания к нему можно вводить сок из другого фрукта.

После адаптации к нескольким видам фруктов возможно применение смешанных соков. Лучше использовать свежеприготовленные соки, предварительно разведя их кипяченой водой практически наполовину.

В наших условиях оптимальным вариантом является яблочный сок. Приготовить сок можно и без использования соковыжималки. Для этого достаточно натереть на мелкой терке фрукт, например яблоко, и просто набрать сок ложкой, немного надавив на яблочную массу.

ПИТАНИЕ НА ТРЕТЬЕМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервал между кормлениями, ч	
Сок (из какого фрукта)	
Количество сока, мл	

ПРИВИВКИ

В три месяца проводится вакцинация против коклюша, дифтерии и столбняка — АКДС-1. Одновременно производится вакцинация против полиомиелита — ИПВ-1 (ОПВ-1). Следует иметь в виду, что полная вакцинация как АКДС, так и ИПВ производится трехкратно с интервалом в 45 дней.

Прививка	Дата вакцинации	Дата ревакцинации	Замечания
АКДС-1			
ИПВ-1 (ОПВ-1)			

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В три месяца обязательно посещение врача. При этом малыша взвешивают, выполняют антропометрические измерения, оценку физического, нервно-психического развития, состояния здоровья ребенка. Выполняется вакцинация.

Дата посещения врача: _____

Сообщить врачу: _____

Список вопросов: _____

Рекомендации по уходу: _____

Назначения врача: _____

ИТОГИ ТРЕТЬЕГО МЕСЯЦА

К концу третьего месяца заканчивается период адаптации малыша и родителей друг к другу.

Они уже научились сосуществовать вместе. Режим дня полностью изменен в соответствии с потребностями малыша и более организован. У ребенка сформировалось основное качество по отношению к своим родителям — доверие. Родители же, в свою очередь, понимают язык собственного ребенка и могут адекватно отвечать на его запросы.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ

Четвертый месяц во многих отношениях является переломным для малыша. Ребенок все это время только воспринимал информацию из внешнего мира.

Малыш пытается изучить себя, свои ощущения, местоположение, части тела.

На этом этапе развиваются сформированные ранее двигательные и речевые навыки.

Сейчас необходимо быть предельно осторожными с малышом. Нужно убрать все острые, тяжелые, хрупкие, колющие, режущие и другие подобные предметы из пределов досягаемости ребенка. Ни в коем случае нельзя находиться с малышом возле кастрюль с кипятком, открытого пламени, раскаленных поверхностей. Не пить горячий чай или кофе с карапузом на руках. Только кажется, что мы будем предельно осторожны и не допустим контакта ребенка с этими предметами. Но шустрые ручки ребенка ухитрятся схватить или толкнуть именно то, что опасно, а вы даже заметить не успеете, как это произошло.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В три месяца масса ребенка в среднем составляет 5700 г, нарастание массы тела за четвертый



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Теперь малыш учится воспринимать информацию путем активного взаимодействия с внешним миром.

месяц — 750 г, а прибавка ее за четыре месяца жизни — соответственно 2950 г.

В три месяца длина тела ребенка примерно равна 58,5–62,5 см, прибавка длины тела за четвертый месяц — 2,5 см, прибавка длины тела за четыре месяца жизни — 11 см.

Окружность грудной клетки у малыша в три месяца — 36,75 см. За четвертый месяц она увеличивается на 1,25–1,3 см, а за четыре месяца — на 5–5,2 см.

Окружность головы в среднем у трехмесячного ребенка равна 37–38 см. За четвертый месяц она увеличивается примерно на 1 см, за четыре месяца жизни — соответственно, на 4 см.

У многих малышей в это время появляются первые признаки прорезывания зубов: обильное слюноотделение, беспричинное появление жидкого стула, рьяное сосание собственных пальцев и кулачка. При этом ребенок может так глубоко засовывать ручку в рот, что вызовет рвотный рефлекс.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

При укладывании малыша на живот он уверенно на нем лежит. Уже окрепли задние мышцы шеи, вследствие чего ребенок рефлекторно удерживает голову приподнятой до 1 мин.

В три месяца у малыша исчезает повышенный тонус мышц верхних конечностей.

Это позволяет ему в положении лежа на животе опираться на локти; руки при этом согнуты в локтевых суставах под прямым углом, а кисти направлены вперед. Кисти рук становятся открытыми.

Если осторожно подтянуть ребенка за ручки из положения лежа на спине в положение полусидя, его голова не запрокидывается назад, а уверенно удерживается по линии тела. В положении лежа на спине ручки малыша «встречаются» по срединной линии тела, то есть малыш уже может приводить одновременно обе ручки к срединной линии тела, выполняя как бы «хлопающие» движения.

Кроме того, малыш уже пытается самостоятельно повернуться со спины на живот.



ВАЖНО

Исчезновение гипертонуса в области верхних конечностей дает возможность проведения пассивных упражнений для рук. Повышенный же тонус мышц-сгибателей ног сохраняется, поэтому пассивные движения ног еще проводить нельзя.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

В этот период можно расширить освоенный ранее комплекс физических упражнений за счет добавления некоторых движений. В первую очередь, это пассивные движения руками, активные (рефлекторные) упражнения для задней группы мышц шеи в положении на весу на животе. Вводятся упражнения с поворотом со спины на живот. Во время занятий с ребенком необходимо создать условия для развития хватания, а также использовать упражнения для снятия повышенного тонуса мышц нижних конечностей.

Гимнастика. На четвертом месяце гимнастика может состоять из следующих упражнений.

- Пассивное скрещивание ручек на груди и разведение их в стороны. Выполняется при исходном положении ребенка на спине. Взрослый вкладывает большие пальцы рук в кисти малыша, при этом ребенок сразу их крепко хватает. Затем руки ребенка осторожно разводят в стороны, потом скрещивают на груди, попеременно накладывая одну руку на другую. Упражнения можно повторять 6–8 раз.
- Поворот малыша со спины на живот при аккуратной поддержке его за руку. Взрослый берет правой рукой правую кисть ребенка, а левой рукой немного поворачивает его за таз.
- Упражнения для стоп. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Второй месяц».
- Выполнение положения «пловца». Исходное положение ребенка — лежа на животе. Взрослый правой рукой приподнимает ма-

лыша, а левой придерживает его за стопы и нижние части голеней. В таком положении происходит рефлекторное отклонение головы ребенка назад, разгибание позвоночника и ног в области тазобедренных суставов.

- «Парение» ребенка на руках у взрослого в положении животом вниз. Взрослый поддерживает малыша руками за область плечевого и тазового пояса из положения ребенка лежа на животе. При этом руки, ноги и голова малыша находятся на весу и как бы «парят» в воздухе.

Массаж. На четвертом месяце можно постепенно увеличить количество приемов массажа. В них могут входить массаж рук и ног, спины с элементами поглаживания и разминания, поглаживающий массаж живота, массаж стоп с растиранием и похлопыванием.

Примерный комплекс упражнений. Продолжительность занятия — 8–10 мин. Можно использовать следующие упражнения.

1. Поглаживающий и разминающий массаж сначала рук, затем ног при исходном положении ребенка на спине.
2. Упражнения по скрещиванию рук на груди.
3. Поворот малыша со спины на живот влево при поддержке за руку.
4. Поглаживающий и разминающий массаж спины при исходном положении малыша на животе.
5. Выполнение положений «пловца».
6. «Парение» ребенка в воздухе на руках родителей.
7. Поглаживающий массаж живота при исходном положении ребенка лежа на спине.



8. Растирающий и похлопывающий массаж стоп. Похлопывание осуществляется тыльной стороной среднего и указательного пальцев по подошвенной поверхности стопы малыша.
9. Упражнения для стоп.
10. Аккуратный поворот со спины на живот вправо при поддержке за руку.

Закаливающие процедуры. Температура воздуха в помещении может составлять 20–22 °С. Малыш, как и предыдущие месяцы жизни, обязательно должен спать на свежем воздухе (температура воздуха при этом может быть от –10 до +30 °С). Продолжительность воздушных ванн должна составлять 6–8 мин. Умывать ребенка лучше водой с температурой 25–26 °С. Общие же ванны — с температурой воды 36–37 °С в течение 5–6 мин. Купание целесообразно заканчивать обливанием водой на 1 °С холоднее, то есть 35–36 °С.

С трехмесячного возраста можно начинать проводить солнечные ванны.

При этом температура воздуха в тени должна быть не ниже 20–23 °С. После солнечной ванны можно провести обливание водой с температурой 35–36 °С.



ВАЖНО

В летнее время пребывание под рассеянными солнечными лучами в тени деревьев не должно превышать 5–6 мин.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна в среднем составляет 20 ч в сутки. Дневной сон осуществляется в 4 приема. Четко дифференцируется более продолжительный ночной сон.

Зрительные ориентировочные реакции. После трех месяцев ребенок начинает предпочитать крупные объемные игрушки. Причем его теперь интересуют не только контрастные черно-белые предметы, но и другие цвета из естественной палитры (красные, желтые, синие, зеленые).

При быстром приближении предмета к лицу малыш начинает моргать. Важным на этом этапе является появление адекватного бинокулярного зрения. Теперь ребенок может правильно оценить расстояние до предмета и при желании схватить его, не промахнувшись.

Малыш значительно лучше может следить за предметом и фокусировать на нем взгляд. При слежении за движущимся предметом его глаза и голова двигаются одновременно. При этом он может поворачивать голову на 180°. Малыш





Малыш проявляет внимание к отдельным понравившимся звукам, любимой мелодии, песне.

Слуховые ориентировочные реакции. Ребенок находит глазами источник звука.

Он отдает предпочтение музыкальным игрушкам, радио, звукозаписям и, как ни странно, работающему метроному. Малыш прислушивается к разговору и реагирует на его прекращение. Тряся погремушкой, он делает кратковременные паузы.

Эмоции. В ответ на обращение к малышу он громко смеется, кричит, произносит звуки, улыбается.

Причем улыбка ребенка «социальная», то есть он улыбается людям, но не предметам. На этом этапе также появляются первые слезы при плаче.

Движения руки и действия с предметами. Карапуз тянется ручками (одной или двумя) к увиденному предмету, захватывает руками висящую на уровне груди игрушку, рассматривает ее, играет с ней.

Чтобы захватить предмет или игрушку, ребенок совершает загребающие движения рукой.

В положении лежа малыш сводит ручки по срединной линии, смотрит на них, тянется ими вверх. Если малышу вложить в руку игрушку, то он начинает ею трясти, махать. Он постоянно и с удовольствием играет с собственными ручками. А сосание пальцев и даже кулачка является любимейшим занятием. Это обусловлено еще и тем, что начинают чесаться и зудеть десны перед появлением первых зубов.

Общие движения. Малыш уже уверенно удерживает голову в вертикальном положении, нахо-

дья на руках взрослого. Более продолжительное время может лежать на животе с головой, поднятой на 45–90°, опираясь на предплечья и локти и с приподнятой грудью. Лежа на спине, может приподнимать голову к груди, сводить руки вместе. Лежа на животе, разводит ноги в стороны, опирается на одну из рук. Хорошо упирается ножками, согнутыми в тазобедренных суставах, при поддержке взрослым под мышки.

Подготовительный этап развития активной речи. Появляется продолжительное «гуление».

Карапуз произносит гласные звуки, близкие к «а», «у», «ы» в сочетании с согласными — «г», «б». Радует, если случайно издает сочетания, повторяя одни и те же звуки: «ба-ба», «бы-бы», «гу-гу», «гы-гы».

Навыки и умения. Во время кормления малыш придерживает руками мамину грудь или бутылочку.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш самостоятельно пытается перевернуться с живота на бок, с бока на бок и может даже перевернуться с живота на спину. Ребенок также пытается самостоятельно ползти. При этом он может сначала научиться пятиться назад, и лишь затем у него получится передвигаться вперед.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕТЫРЕХМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна	
Реакция при быстром приближении предмета к лицу	
Предпочитаемые игрушки	
Любимые цвета игрушек	
Одновременное движение глаз и головы во время слежения за объектом	

Объем поворотов головой, градусов	
Способность находить глазами невидимый источник звука	
Предпочитаемые мелодии, звуки	
Реакция на разговор	
Совершение пауз во время издавания звуков погремушкой	
Реакция на обращение к малышу	
Способность тянуться и захватывать заинтересовавший предмет	
Самостоятельное сведение ручек из положения лежа на спине	
Издавание звуков в ответ на обращение	
Ответная улыбка на обращение	
Эмоциональная реакция на обращение	
Случайное захватывание игрушек	
Поднесение ручек ко рту	
Сосание большого пальца руки	
Самостоятельное кратковременное удержание предмета в руке	
Рассматривание собственных ручек и игра с ними	
Удержание головы по срединной линии в положении лежа на животе	
Приподнимание головы до уровня 45° с опорой на ручки в положении лежа	
Уверенное самостоятельное удержание головы при нахождении в вертикальном положении	
Крепкий упор ножками при поддержке под мышки	
Издаваемые звуки	
Придерживание рукой бутылочки или маминой груди во время кормления	

ОБЩЕНИЕ

У малыша появляется способность запоминать на некоторое время полученные впечатления.

По этой причине он внимательно рассматривает лица и предметы, обращает внимание на интонацию голоса, поведение взрослых. Оживляется и издает звуки, когда на него смотрят или обращаются к нему. Может активно протестовать, когда взрослый перестает на него смотреть, общаться с ним или уходит.

ВОСПИТАНИЕ

Начинать разговор желательно с произнесения имени малыша, чтобы он быстрее его запомнил. Можно объяснять простые названия игрушек, предметов, животных, типа «киса», «гав-гав», «бо-бо». Особенно важно это делать, если ребенок заинтересовался объектом сам. Разговор нужно сопровождать жестами, мимикой, интонацией, различными действиями. Следует стремиться поддерживать у малыша положительные эмоции, вызывая улыбку, смех и хорошее настроение.

Игрушки должны быть яркими, красочными. Кроме того, их должно быть удобно захватывать.

Это могут быть погремушки, кольца, звоночки, пищалки, молоточки и т. п. Игрушки следует закрепить на уровне груди ребенка таким образом, чтобы он мог их самостоятельно захватывать, толкать, раскачивать.

Теперь ребенка уже можно оставлять в манеже с игрушками, где достаточно пространства для движений.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

В этом возрасте используются преимущественно сенсомоторные игры, направленные на изучение



ВАЖНО

Необходимо как можно больше разговаривать с ребенком.



окружающего мира, предметов, людей. Во время игры важно учитывать то обстоятельство, что ребенок многократно проделывает одни и те же действия с разными предметами: все тянет в рот, трясет, бросает, вертит. Иногда малыш выполняет стереотипные движения — раскачивается, стучит рукой, бросает предметы. По этой причине наряду с разученными и применяемыми ранее играми можно добавить следующие.

- Дайте ребенку в каждую руку по погремушке, чтобы он мог стучать ими друг о друга, трясти.
- Дайте ему барабан или что-то подобное (палочки или молоточки с дощечкой), чтобы он мог по нему ударять одной или двумя руками. Обязательно покажите, как пользоваться барабаном.
- Попробуйте поиграть с малышом в мяч — он с удовольствием будет толкать его рукой.
- Положите ребенка на большой мяч для фитнеса и аккуратно покачайте его. Это способствует формированию у ребенка чувства равновесия.
- Поиграйте с малышом в прятки, прикрывая лицо одеялом и затем открываясь. Сопровождайте игру веселыми комментариями.
- Поскольку карапузам очень нравится рассматривать себя в зеркале, не забывайте периодически предоставлять малышу такую возможность.
- Организуйте ребенку своеобразную песочницу дома. Для этого в небольшой тазик или миску насыпьте немного крупы. Возьмите ребенка на руки и по очереди опускайте его руки и ноги в тазик с крупой. Покажите малышу, как она сыплется сквозь пальцы.

ПИТАНИЕ

Кормление осуществляется около 6 раз в сутки с интервалом в 3,5 ч. Увеличивается количество прикорма: объем сока возрастает до 30 мл. Постепенно можно разнообразить соки, включая в рацион грушевый, сливовый, абрикосовый, персиковый.

Давать фруктовое пюре необходимо по тому же принципу, что и соки: начиная с половины чайной ложки тертого яблока, постепенно увеличивая количество фруктового пюре к концу месяца до 30 мл.



ВАЖНО

Уже через две недели после введения соков и их хорошей переносимости можно вводить фруктовое пюре.

ПИТАНИЕ
НА ЧЕТВЕРТОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервал между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	

ПРИВИВКИ

В четыре месяца плановые вакцинации не проводятся. Если по каким-либо причинам не была выполнена иммунизация на предыдущих этапах, то в соответствии с назначениями педиатра выполняется вакцинация по индивидуальному графику.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

К концу четвертого месяца ребенок становится уже не пассивным наблюдателем, а довольно активным участником происходящих событий.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В этот период специального посещения врача не требуется. Однако если возникли какие-то вопросы, проблемы или нарушения в состоянии здоровья ребенка, то обязательно нужно проконсультироваться с педиатром или медицинской сестрой.

ИТОГИ ЧЕТВЕРТОГО МЕСЯЦА

Ребенок уже умеет доставать и хватать предметы и использует любую возможность, чтобы применить эти навыки на практике. Малыш активно изучает окружающий мир. Он начинает проявлять инициативу в общении с людьми.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Важным достижением этого возраста является умение дотягиваться до предмета и брать его одной рукой.

Малыш продолжает с интересом изучать окружающий мир. Периоды бодрствования постепенно увеличиваются, и остается достаточно времени для игры. Ребенок исследует окружающие его предметы, хочет понять, что с ними можно делать.

Он пытается потрогать предметы, ощупать их, поддержать, попробовать на вкус. Малыш довольно приветлив к людям, но уже четко различает «чужих» и «своих». Успокоить его могут только родители.

Ребенок начинает осознавать связь и взаимодействие окружающих предметов и явлений, то есть он начинает понимать, что определенные действия связаны с определенными предметами.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В четыре месяца масса ребенка в среднем составляет 6450 г, увеличение массы тела за пятый месяц — 700 г, а за пять месяцев жизни — соответственно 3650 г.

В четыре месяца длина тела ребенка примерно равна 61–65 см, прибавка длины тела за пятый месяц — 2 см, прибавка длины тела за пять месяцев жизни — 13 см.

Окружность грудной клетки у малыша в четыре месяца — 38 см. За пятый месяц она увеличивается на 1,25–1,3 см, за пять месяцев — на 6,25–6,5 см.

Окружность головы в среднем у четырехмесячного ребенка равна 38–39 см. За пятый месяц она увеличивается примерно на 1 см, за пять месяцев жизни — соответственно на 5 см.

К концу месяца у малыша может появиться первый молочный зуб. Обычно это нижний резец.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ПЯТОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____



ВАЖНО

К пятому месяцу исчезает повышенный тонус мышц-сгибателей нижних конечностей, поэтому с этого времени можно начинать проводить пассивные движения ног.



ВАЖНО

Можно уже начинать воспитывать чувство ритма путем выполнения всех упражнений под счет.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

При укладывании малыша на живот он пытается активно использовать окрепшие мышцы, отвечающие за выпрямление туловища, поэтому голова и грудная клетка высоко приподнимаются над поверхностью. При этом ребенок упирается на раскрытые ладони, выпрямляет ноги и энергичными движениями раскачивает туловище. В положении лежа на спине малыш активно играет со своими ручками, берет их в рот, соединяет вместе.

Развились и окрепли передние мышцы шеи, что позволяет выполнять занятия по их активной рефлекторной тренировке (в положении на весу на спине). Поскольку малыш уже пытается самостоятельно садиться, то необходимо вводить упражнения по приподниманию туловища из положения на спине при поддержке за руки.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Выполняя занятия с ребенком, необходимо научить его самостоятельно удерживать предметы в руках.

Кроме того, проводится подготовка к самостоятельному ползанию путем более продолжительного выкладывания на живот.

Гимнастика. На пятом месяце гимнастика может состоять из следующих упражнений.

- Пассивное скрещивание рук на груди. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Четвертый месяц».
- Сгибание и разгибание рук, выполнение «боксирующих» движений. Производится аналогично скрещиванию рук, но движения руками

выполняются вперед и назад поочередно: правая рука вперед, левая — назад и наоборот.

- Пассивное сгибание и разгибание ног попеременно и вместе. Исходное положение ребенка — лежа на спине. Взрослый обхватывает голени малыша таким образом, чтобы большие пальцы рук находились вдоль внешней поверхности нижней части голени ребенка, мизинцы легли поперек ступни, остальные пальцы разместились по задней поверхности голени. Выполняется поочередное, а затем и одновременное сгибание ножек малыша в тазобедренных и коленных суставах с последующим их разгибанием. Движения можно выполнять 6–10 раз.
- Скользящие шаги. Малыша, поддерживая под мышки, ставят на стол спиной к себе, при этом немного наклоняют его вперед. Ребенок в таком положении выполняет рефлекторные шагательные движения.
- Повороты со спины на живот при поддержке за руку (техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Четвертый месяц»).
- «Парение» на животе и на спине.
- Приподнимание головы и туловища из положения лежа на спине при поддержке за руки. Взрослый удерживает ручки ребенка за предплечья несколько выше кисти, давая малышу при этом обхватить ручками свои большие пальцы. Осторожно потягивая за руки, взрослый побуждает малыша сесть. Упражнение можно повторить 2–3 раза.

Массаж. Увеличивается количество используемых во время массажа приемов. Выполняется

поглаживание, растирание и разминание рук и ног, поглаживание, разминание и похлопывание спины, поглаживание живота, растирание и похлопывание стоп.

Закаливающие процедуры. Объем закаливающих мероприятий и температурный режим остаются такими же, как и на четвертом месяце. Несколько увеличивается продолжительность воздушных ванн — до 8–10 мин. Если ребенка начали обучать плаванию, то наступило время для третьего этапа обучения. Предварительно необходимо проконсультироваться с педиатром и инструктором по плаванию.

Примерный комплекс упражнений

1. Массаж рук и ног при исходном положении ребенка лежа на спине.
2. Пассивное скрещивание рук на груди.
3. «Скользящие» шаги.
4. Поворот со спины на живот вправо при поддержке за руку.
5. Массаж спины.
6. «Парение» на животе.
7. Массаж живота.
8. «Парение» на спине.
9. Пассивное «боксирование» руками.
10. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно.
11. Приподнимание туловища из положения лежа на спине при поддержке за руки.
12. Поворот со спины на живот влево при поддержке за руку.
13. Массаж стоп.
14. Упражнения для стоп.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ПЯТОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °С _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °С _____

Температура воды при обливании, °С _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна составляет 19,5 ч в сутки. Дневной сон осуществляется в 3–4 приема. Малыш уже может довольно продолжительно спать ночью.

Зрительные ориентировочные реакции. Он радуется при появлении близких — мамы, папы, бабушек, дедушек, братьев или сестер, размахивает при этом руками, издавая радостные звуки и активно двигаясь всем телом в меру своих возможностей. Причем наиболее бурно малыш проявляет эмоции при появлении родителей. При нахождении же рядом незнакомых людей он настораживается и нервничает. Он осматривается в новом помещении.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш начинает различать людей, обстановку.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок способен различать интонацию обращенной к нему речи (ласковую, строгую) и даже может расплакаться, если мама его отругает.

Ребенок с интересом рассматривает предметы, которые берет в руки.

Малыш с все большим интересом изучает свое отражение в зеркале. Сосредоточенно следит за медленно движущимся предметом глазами, поворачивая при этом голову. Внимательно наблюдает за всеми передвижениями мамы.

Слуховые ориентировочные реакции. Малыш хорошо узнает маму по голосу.

При разговоре переводит взгляд с одного говорящего человека на другого. Внимательно присматривается к объекту, издающему звук. Ищет глазами источник звука, поворачивая при этом голову. С любопытством изучает звуки, которые издает сам. Отмечает изменение звука при наличии во рту пальца или игрушки. Довольно часто малыш проявляет оживление, услышав ритмичную знакомую музыку.

Эмоции. Ребенок активно реагирует на обращение к нему. Он испытывает настоящее удовольствие от своей улыбки. Причем на этом этапе улыбка превращается в веселый смех.

В выражении радости от общения с родителями и близкими людьми принимает участие все тело ребенка, он «смеется» лицом и ручками. В этом возрасте малыш уже проявляет многообразие эмоциональных состояний: возбуждение и спокойствие, удовольствие и недовольство, счастье и несчастье, благосклонность и настроенность, радость и печаль, комфорт и страх и т. п.

Движения рук и действия с предметами. Берет игрушку из рук взрослого и уверенно удерживает ее в руке. При этом малыш использует всю кисть.

Кроме того, он перекладывает предмет из одной руки в другую. Тянется ручками к увиденному предмету или игрушке, уверенно хватает его, рассматривает и затем направляет в рот. Может дотянуться до предметов, расположенных на расстоянии вытянутой руки. Водит пальцами по поверхности игрушки, ощупывает предметы, свои руки, одежду. Может брать в руки и довольно небольшие предметы, например чайную ложечку.

Общие движения. Малыш уже может самостоятельно перевернуться со спины на живот.

Долго лежит на животе, опираясь на ладошки выпрямленных ручек. Лежа на спине, малыш захватывает руками свою стопу, играет с ней, подтягивает ко рту и сосет ее большой палец. Если потянуть за ручки, ребенок пытается сесть.

Может непродолжительное время сидеть без поддержки, опираясь на вытянутые вперед руки. Хорошо стоит на ногах при поддержке взрослым под мышки. Некоторые дети могут уже довольно хорошо ползать на животе, упираясь и отталкиваясь ручками и ножками.

При купании ребенок машет ручками и ножками, барахтается в воде при поддержке взрослого, бьет по ней руками, чаще сразу обеими, обрызгивая все вокруг. С удовольствием играет в воде с игрушками, изучает себя и свои части тела.

Подготовительный этап развития активной речи. Голосовые реакции становятся богаче. Малыш певуче и подолгу гулит, однако он не вкладывает смысл в произносимое.

Повторив за взрослым «ма-ма» или «па-па», он не отдает себе отчета в том, что так называются



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок сидит при поддержке взрослого за поясницу, с опорой на подушку и при этом удерживает голову прямо.



его родители. Сочетания произносимых ребенком звуков становятся более ритмичными: «ге-ге-ге», «мем-мем». Наедине с самим собой он оживленно «болтает». При хорошем настроении может «ворковать» и издавать радостные звуки.

Навыки и умения. При кормлении взрослым начинает есть с ложки полугустую и густую пищу.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПЯТИМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Предпочитаемые мелодии, звуки	
Способность различать людей по внешнему виду	
Способность осматриваться в незнакомой обстановке	
Одновременное движение глаз и головы во время слежения за объектом	
Изучение и рассматривание предметов, которые держит в руках	
Способность различать людей по голосу	
Способность различать интонацию речи	
Перевод взгляда с одного говорящего на другого во время разговора	
Изучение звуков, которые издает сам	
Реакция на знакомую понравившуюся мелодию	
Захват предмета всей кистью	
Перекладывание предмета из одной руки в другую	
Ощупывание предметов, одежды, своих рук	
Способность тянуться и захватывать заинтересовавший предмет на расстоянии вытянутой руки	
Самостоятельное переворачивание со спины на живот	

Захватывание руками стопы и игра со стопой	
Способность сидеть при поддержке	
Способность стоять на ногах при поддержке под мышки	
Самостоятельное ползание на животе	
Издаваемые звуки	
Способность есть с ложки полугустую пищу	

ОБЩЕНИЕ

Теперь у малыша появляется ожидание многократно повторяющихся событий. Ребенок начинает по происходящему вокруг понимать, что его собираются покормить, и успокаивается еще до начала кормления. Обменивается со взрослыми выражением лица и звуками. Малыш все больше привязывается к окружающим его людям. Однако в той же мере нарастает и недоверие к чужим и незнакомым.

Мир ребенка становится разделенным на «своих» и «чужих».

К методам познания окружающего мира присоединяется и «исследование ртом». Малыш еще на протяжении длительного времени, изучая предметы, будет тянуть их в рот.

Ребенок отчетливо различает приятные и неприятные запахи.

ВОСПИТАНИЕ

Необходимо стимулировать исследовательские порывы малыша, которые он проявляет в виде хватания, ощупывания, рассматривания, ударов по окружающим предметам, потряхивания, засовывания в рот, жевания и сосания.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Для улучшения общения с ребенком и быстрого освоения его сигналов можно завести своеобразный дневник, в котором отражать сигнал ребенка, вашу интерпретацию и реакцию малыша на ваши же действия после его сигнала. Так получится своеобразный словарь «детского языка» вашего ребенка.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

При изменении обстановки, попадании с ребенком в новое место, появлении новых незнакомых людей необходимо ласково разговаривать с ним. Хотя он и не поймет вашу речь, но по интонации догадается о переменах и заранее подготовится к ним, а значит, не испугается.

По этой причине игрушки должны быть максимально приспособленными для хватания и жевания, то есть прочными, хорошо моющимися и нетоксичными.

Они должны состоять из частей с разной фактурой, чтобы их интересно было ощупывать. Они также должны быть яркими и красочными, чтобы их было интересно рассматривать. Это могут быть разнообразные тряпчатые игрушки (овощи, кубики, звери, грибы, куклы) и даже предметы быта (зубные щетки, бигуди, деревянные ложки, крышки от кастрюль, разнообразная небьющаяся кухонная утварь). Игрушки можно подвешивать над кроватью таким образом, чтобы ребенок мог самостоятельно до них дотягиваться, трогать, хватать, трясти.

При общении с малышом необходимо чаще называть части его тела, до которых вы дотрагиваетесь.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

К играм, проводимым с малышом ранее, можно добавить некоторые новые.

Дайте поиграть ребенку с домашней кухонной утварью. Особенно ему понравятся блестящие кастрюли.

Подносите малыша к большому зеркалу, чтобы он мог рассмотреть себя и вас полностью. Покажите ему, где ваше отражение, а где его.

Дайте малышу куклу-неваляшку.

Уже можно дать ребенку поиграть с кубиками. Удобнее, если они будут деревянными, небольшими (со стороной, примерно равной 4 см) и разноцветными (с красными, синими, зелеными, жел-

тыми сторонами). Лучше сначала дать ему один кубик, чтобы он смог его хорошо изучить. После — дать еще один, чтобы он мог держать по одному в каждой руке, стучать ими друг о друга.

Положите пальцы малыша на свои губы и производите звуки, которые он издает. Таким образом он сможет как бы «потрогать» звуки.

Можно предложить малышу поиграть с небольшими подушками разнообразной формы (валики, призмы, треугольники) и контрастной расцветки (с узором в полоски, крупную клетку). Их можно сшить самим или приобрести в магазине.

Во время игр или нахождения в манеже можно надеть на ребенка детский спасательный надувной круг. Таким образом он будет защищен от ушибов при самостоятельном передвижении.

Во время кормления можно дать малышу ложечку, а другой продолжать кормить его. Он хоть и не будет есть сам, но перестанет тянуться к той, которой вы его кормите. Кроме того, приобщится к процессу, что ему явно понравится.

Можно давать малышу во время кормления чашку. Удобнее всего небьющаяся поилка-непроливайка с двумя ручками. Каким бы образом малыш ни поставил ее на стол, она не прольется, а за две ручки ребенку намного удобнее держаться, чем за одну. Налейте туда немного воды, чтобы он не облился, если опрокинет сосуд. Вряд ли он станет сразу пить самостоятельно, но начнет приобретать навык.

ПИТАНИЕ

Количество кормлений составляет примерно 6 раз в сутки с интервалом в 3,5 ч.



На пятом месяце увеличивается разнообразие фруктовых соков и пюре, которые дают малышу. Для их приготовления можно использовать яблоки, сливы, груши, персики, абрикосы, бананы. Можно готовить смесь соков и пюре из различных фруктов при их хорошей переносимости. На этом этапе ребенку дают по 30 мл различных фруктовых соков и пюре в день.

ПИТАНИЕ НА ПЯТОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервал между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	

ПРИВИВКИ

На пятом месяце проводятся вторые прививки — АКДС-2 (против коклюша, дифтерии и столбняка) и ОПВ-2 (против полиомиелита) — через 45 дней от момента первых прививок.

Прививка	Дата вакцинации	Дата ревакцинации	Замечания
АКДС-2			
ОПВ-2			

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

На этом этапе необходимо посещение педиатра для выполнения плановой иммунизации, а также оценки развития и состояния здоровья малыша.

Дата посещения врача: _____

Сообщить врачу: _____

Список вопросов: _____

Рекомендации по уходу: _____

Назначения врача: _____



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Теперь малыш становится более самостоятельным в выборе игрушек и может брать те, которые его заинтересовали, а не те, которые ему предлагают.

ИТОГИ ПЯТОГО МЕСЯЦА

К концу пятого месяца малыш научился дотягиваться до заинтересовавшего его предмета и захватывать его.

Ребенок находится в начале пути по изучению предметов, понимания, что с ними можно делать, установления связи между предметами и явлениями. Малыш уже четко разделяет людей на «своих» и «чужих», все больше привязываясь к близким и с большей недоверчивостью относясь к незнакомым людям. У ребенка постепенно начинает формироваться чувство ритма.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ШЕСТОЙ
МЕСЯЦ

увеличивается примерно на 1 см, а за шесть месяцев жизни — соответственно на 6 см.

К концу месяца у ребенка может быть уже два зуба — нижних резца.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ШЕСТОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

При укладывании ребенка на живот он пытается упираться на выпрямленные в локтевых суставах ручки. При этом он продолжает энергично раскачиваться. Кроме того, малыш в положении лежа на животе может удерживать приподнятыми голову и конечности, опираясь на стол только туловищем (положение «рыбка»).

Чаще всего это происходит при попытке ребенка дотянуться до заинтересовавшего его предмета или игрушки. В этот момент доминирует сгибание конечностей, но оно является активным, в отличие от движений новорожденного. В момент поворота головка малыша активно наклоняется таким образом, что подбородок почти касается грудной клетки, а руки, сгибаясь, подтягивают туловище. Ноги сгибаются в тазобедренных суставах за счет сокращения мышц живота и таза, бедра при этом почти касаются живота. Завершается переворот сгибанием коленей.

В данный период также постепенно увеличивается способность опираться на ножки. Теперь малыша достаточно немного придерживать под мышки. Ноги ребенка при этом выпрямляются и несколько секунд удерживают вес тела.

Из положения лежа на спине малыш может подносить обе ручки к заинтересовавшему его предмету или игрушке и дотронуться до него, если, конечно, этот предмет поднести к нему поближе. Однако четкий захват рукой еще не сформирован — игрушки и предметы удерживаются неуверенно, могут выпадать при движении руками или если малыш отвлекается на другие объекты или занятия.

Во время попыток самостоятельно посидеть ребенок периодически заваливается в сторону или падает назад.

Поскольку ребенок стал более активно передвигаться, то, оставляя его в манеже, необходимо подумать о безопасности малыша в нем и убрать оттуда все твердые игрушки, особенно с выступающими частями. Упав на них, ребенок может довольно сильно ушибиться. Следует также периодически проверять целостность сетки



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Очень важным на этом этапе является появление самостоятельного поворота со спины на живот.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Чтобы уберечь малыша от падения, лучше обложить его подушками или свернутым одеялом в виде бортика в форме подковы.

и покрытия манежа, а также его устойчивость. Необходимо, чтобы малыш все время был в зоне видимости, даже если вы оставляете его в манеже. По этой причине лучше всего передвигать манеж за собой по мере выполнения домашних дел либо все дела выполнять возле манежа. Так будет спокойнее и вам и ребенку: вы будете все время видеть друг друга.

Если малыш остается играть на ковре на полу, то необходимо загородить все опасные места, куда он случайно может заползти: лестницу, острые углы, дверь в туалет и ванную. Нужно блокировать выдвижные ящики и открывающиеся дверцы шкафов, иначе ребенок обязательно все откроет и извлечет содержимое. Опасные жидкости и вещества (порошки, моющие средства, шампуни, косметические средства, лекарственные препараты и т. п.) должны быть надежно спрятаны в недоступном для малыша месте, лучше на высоких полках в ванной или туалетной комнате.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Основы физического воспитания на шестом месяце аналогичны предыдущим и направлены на стимулирование самостоятельного удержания предметов в руках, развития чувства ритма, активного ползания и сидения. Комплекс занятий с ребенком остается прежним. Возможно некоторое увеличение длительности каждого упражнения. Интенсивность массажа сохраняется на том же уровне в виде поглаживания, растирания, разминания и легкого похлопывания. Закаливающие процедуры аналогичны предыдущим. Длительность воздушных ванн увеличивается до 10–12 мин.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ШЕСТОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна составляет 19 ч в сутки. Дневной сон осуществляется уже в 3 приема. Ночной сон становится более продолжительным.

Зрительные ориентировочные реакции. Выражение лица ребенка меняется в зависимости от выражения лица взрослого. Малыш с интересом рассматривает на лице окружающие предметы и людей. Однако в новом, незнакомом месте может испугаться. Карапуз выбирает взглядом любимую игрушку. Улыбается своему отражению в зеркале.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш уверенно различает людей — родных и близких, чужих и незнакомых — по внешнему виду.

Слуховые ориентировочные реакции. Ребенок уверенно узнает маму и близких по голосу, эмоционально реагирует на знакомые голоса.

Различает интонацию обращенной к нему речи. Отчетливо находит глазами источник звуков в положении лежа. Прислушивается к тихим звукам, шепоту. В ответ на некоторые звуки смеется. Поворачивает голову в сторону взрослого, который произносит его имя.

Эмоции. Активно реагирует в ответ на обращение к нему.

Малыш может понимать отрицательные эмоции взрослых.

При «суровом» обращении к нему выражение лица ребенка становится унылым или удивленным.

Движения руки и действия с предметами. Хорошо и уверенно дотягивается до интересующего его предмета и хватает его. При этом движения малыша довольно точны. Берет игрушку из рук взрослого и уверенно удерживает ее в руке. При этом ребенок использует «клешневой» захват (большой палец противопоставит остальным, то есть игрушка или предмет располагается в руке ребенка между большим и остальными пальцами). Пытается приспособить кисть под размер и форму предмета, который держит. Играя с предметом, малыш перекладывает его из одной руки в другую.

Стучит игрушкой по столу, полу или любой другой поверхности. Удерживая в руке одну игрушку, тянется второй рукой к другой и хватается ее. Держа в каждой руке по игрушке, стучит ими друг о друга.

При появлении же третьей игрушки, когда обе руки уже заняты, малыш затрудняется. Он не совсем осознает, что для того, чтобы взять еще одну игрушку, ему необходимо положить какую-нибудь из тех, которые у него в руках. В конце концов при попытках ухватить третью одна из игрушек случайно выпадает из руки малыша, и он может взять новую.

Общие движения. Малыш самостоятельно переворачивается со спины на живот.

Может довольно долго лежать на животе, опираясь на ладошки выпрямленных ручек. Лежа на спине, трогает руками колени.

Ребенок сидит при поддержке взрослого, опираясь на руки, при этом свободно поворачивает голову из стороны в сторону.

Устойчиво стоит на ногах при поддержке под мышки. Пытается самостоятельно ползать на животе, отталкиваясь руками и ногами. Может при этом кружиться на животе, описывая полукруги.

Подготовительный этап развития активной речи. Прогрессивно увеличивается количество произносимых звуков.

Малыш подолгу гулит, начинает лепетать.

Он повторяет отдельные звуко сочетания, отчетливо говорит слоги «ма», «па», «ба», «да», произносит много согласных звуков («в», «з», «м», «н», «с», «ф», «ш»). В определенных ситуациях издает звуки «напряжения».

Навыки и умения. При помощи взрослого хорошо ест с ложки полугустую и густую пищу, захватывая ее губами.



ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШЕСТИМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Способность уверенно различать «своих» и «чужих»	
Изменение выражения лица ребенка в соответствии с выражением лица взрослого	
Реакция на незнакомую обстановку	
Реакция на знакомые голоса	
Способность прислушиваться к тихим звукам	
Реакция на свое имя, произносимое взрослым	
Реакция на обращение	
Способность дотягиваться и хватать заинтересовавший предмет	
Уверенное удержание игрушки в руке	
Способность хватать предмет кистью руки	
Перекладывание игрушки из одной руки в другую	
Стучание игрушками по поверхности или друг об друга	
Способность самостоятельно переворачиваться	
Длительное лежание на животе с опорой на вытянутые руки	
Сидение с опорой на руки	
Повороты головы из стороны в сторону во время сидения	
Самостоятельное ползание на животе	
Устойчивое стояние на ногах при поддержке под мышки	
Произносимые звуки	
Способность есть с ложки	

ОБЩЕНИЕ

Кожа малыша постепенно перестает играть ведущую роль в познании мира. Теперь начинают преобладать зрительное и слуховое восприятие.

Ребенок настойчиво пытается дотянуться до интересующего его предмета. К человеку же карапуз показывает интерес взглядом, голосом, пытается дотронуться, коснуться лица, подергать за волосы. Всеми доступными способами добивается того, чтобы его взяли на руки, покатали на себе, покачали. Чтобы избежать нежелательного события, малыш плачет и отворачивается, активно протестует. Расстраивается и плачет при прерывании понравившейся игры. И наоборот, пытаясь продолжить полюбившееся занятие, начинает двигаться, искать зрительного контакта со взрослым, издавать звуки.

С нарастающим интересом малыш рассматривает себя в зеркале и улыбается собственному отражению. Зеркало становится одной из его любимых игрушек. Ребенок может, рассматривая себя, «говорить» со своим же отражением, улыбаться ему, гладить и даже ударять.

Ребенку становится необходимо человеческое общение, особенно общение с детьми.

Он с удовольствием играет со старшими братьями и сестрами, другими знакомыми детьми, откровенно радуется при их появлении. Примечательно общение двух малышей одного возраста. Они быстро подмечают и копируют действия друг друга: если весело и смешно одному, то радуется и смеется другой, если расстроен и плачет один, то тут же грустит и кричит другой.

В этом возрасте малышам очень нравится играть с шуршащей бумагой. Это могут быть газеты, книги, фольга, оберточная бумага. Детки с удовольствием мнут и рвут ее.

Нужно быть осторожными и не оставлять малыша одного с бумагой, поскольку он обязательно



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На этом этапе ребенок начинает все чаще проявлять инициативу, старается обратить на себя внимание взрослых.



ВАЖНО

Не оставляйте ребенка одного наедине с зеркалом, чтобы он его случайно не разбил. А само зеркало, к которому вы подносите или усаживаете малыша, должно быть устойчиво закреплено и быть довольно прочным, ведь ребенок может довольно сильно ударить по нему рукой или игрушкой.

потянет ее в рот и может даже проглотить размоченный кусочек или подавиться им.

ВОСПИТАНИЕ

Малышу в этом возрасте нравится играть с несколькими предметами одновременно. При этом их должно быть приятно не только видеть, но и трогать. По этой причине излюбленными игрушками становятся мягкая резиновая игрушка-пищалка, кухонная посуда, ложки, ключи, звенящие кубики, мягкий тряпичный мячик из разных по цвету и текстуре кусочков ткани.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Для стимулирования самостоятельного сидения малыша без опоры на ручки усадите его, обложив подушками или одеялом, и положите перед ним кубики или другие игрушки. Чтобы поиграть с ними, ему придется освободить хотя бы одну руку, а в последующем — и вторую. Кроме того, вы можете поиграть с ребенком, поднеся к нему любимую или новую игрушку и перемещая ее из стороны в сторону в пределах его досягаемости. Малыш обязательно попытается потянуться к ней рукой, чтобы схватить, а это, в свою очередь, вынудит его некоторое время посидеть без опоры на руки.

Ребенок в этом возрасте довольно часто играет, лежа на животе на вытянутых руках и приподняв голову и грудь. При этом он периодически опирается на одну руку, пытаясь второй дотянуться до игрушки. Это очень утомительное занятие. Чтобы малышу было легче, ему под грудь можно подложить клиновидную подушку, которую легко сделать самостоятельно из поролон и лоскутов ткани. Так у ребенка освободятся руки, и он дольше сможет поиграть в любимом положении.

Для стимулирования самостоятельного передвижения и ползания необходимо, играя с малышом, класть любимую или заинтересовавшую его игрушку немного вдалеке таким образом, чтобы он не мог сразу дотянуться до нее рукой. Тогда ребенок будет всеми возможными для него способами пытаться добраться до игрушки. Если же вы не рассчитали и положили игрушку далекоавато, а малыш уже устал и сам не доберется до нее, то незаметно пододвиньте игрушку поближе, чтобы карапуз все же смог ее взять. В противном случае ребенок расстроится — и больше не будет играть в эту игру.

Для развития двигательной активности ребенка желательно некоторое время проводить в совместной игре на полу. Для этого постелите на пол мягкий, но не очень пушистый ковер. Усадите на него ребенка и сами сядьте рядом. Поиграйте с ним в любую подвижную игру. Малыш будет с удовольствием ползать, переворачиваться, двигать ручками и ножками, не ограничиваясь стенками манежа или кровати.

Для развития общения ребенку полезно играть с ровесниками. Пригласите в гости такого же малыша, ходите вместе на прогулку.

На этом этапе можно с ребенком разучивать игру в ладушки.

Продолжайте играть в прятки. Спрячьте наполовину любимую игрушку малыша под одеяло. Ребенок обязательно потянется за видимой частью игрушки, схватит ее и достанет полностью. При этом он начнет понимать, что предметы продолжают существовать, даже если мы их не видим.





ВАЖНО

Следует учитывать, что на шестом месяце малыш уже может выполнять жевательные движения, двигая челюстями вверх и вниз. Для развития жевания и мелкой моторики пальцев рук ребенку можно давать кусочек мягкого фрукта, например персика. На первых порах он больше измажется, чем съест, но будет учиться удерживать кусочек в руке, подносить его к рту, сосать, покусывать и пожевывать.

ПИТАНИЕ

Количество кормлений в среднем уже может составлять 5 раз в сутки с интервалом в 4 часа. Увеличивается количество и ассортимент прикорма.

Когда ребенку исполнится пять месяцев, можно начинать вводить в рацион овощное пюре.

Овощное пюре можно приготовить из капусты, картофеля, моркови. Для этого овощ отваривается и затем измельчается в кухонном комбайне или блендере. Начинать необходимо с небольшого количества пюре — половины или целой чайной ложки.

Постепенно количество пюре доводится к концу месяца до 100 мл. После привыкания к чисто овощному пюре в него можно добавлять несколько капель растительного масла (1–3 мл). После адаптации малыша к нескольким видам овощей пюре можно делать из смеси этих овощей, чтобы разнообразить меню.

Количество потребляемого фруктового сока, а также фруктового пюре на этом этапе увеличивается до 40–50 мл каждого.

ПИТАНИЕ НА ШЕСТОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервал между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	

Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	
Овощное пюре (из каких овощей)	
Количество овощного пюре, г	
Растительное масло, мл	

ПРИВИВКИ

В этом месяце проводятся третьи прививки — АКДС-3 (против коклюша, дифтерии и столбняка) и ОПВ-3 (против полиомиелита) — через 45 дней после выполнения вторых прививок. Кроме того, проводится третья прививка против вирусного гепатита В — ВГВ-3.

Прививка	Дата вакцинации	Дата ревакцинации	Замечания
АКДС-3			
ОПВ-3			
ВГВ-3			

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

На этом этапе необходимо посещение педиатра для выполнения плановой иммунизации, а также оценки развития и состояния здоровья малыша.

Дата посещения врача: _____

Сообщить врачу: _____

Список вопросов:

Рекомендации по уходу:

Назначения врача:

ИТОГИ ШЕСТОГО МЕСЯЦА

Теперь малышу не нужно опираться руками, чтобы сидеть.

К концу шестого месяца ребенок устойчиво сидит самостоятельно, без посторонней помощи и опоры на руки. Руки освободились для игры.

Он меньше времени проводит на руках или коленях родителей. Ребенок занят самостоятельной игрой, сидя в манеже, на полу или в детском креслице. Родители более свободны.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок уже может
концентрировать
внимание и решать
встающие перед ним
задачи.

Малыш становится все более независимым. Самым любимым занятием для него является ползание по полу и обследование новой территории. При этом он открывает для себя все новые и новые вещи, которые нам кажутся привычными и обыденными. Но для ребенка все вещи представляют собой игрушки. Это связка ключей, кухонная утварь, различные щеточки и мочалочки, коробочки, шкатулочки, веник и т. д. При обследовании предметов малыш может ненадолго отвлечься на взрослого, подошедшего к нему, но затем вновь возвращается к своему прерванному занятию.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В шесть месяцев масса ребенка в среднем составляет 7800 г, увеличение массы тела за седьмой месяц — 600 г, прибавка массы тела за семь месяцев жизни — 4900 г.

В шесть месяцев длина тела ребенка примерно равна 65–69 см, прибавка длины тела за седьмой месяц — 2 см, а прирост за семь месяцев жизни — 17 см.

Окружность грудной клетки у малыша в шесть месяцев составляет 40,5 см. За седьмой месяц она увеличивается на 1,25–1,3 см, за семь месяцев — на 8,75–9,1 см.

Окружность головы в среднем у шестимесячного ребенка равна 40–41 см. За седьмой месяц она увеличивается примерно на 1 см, за семь месяцев жизни — соответственно на 7 см.

К концу седьмого месяца у ребенка может быть уже три зуба.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ СЕДЬМОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

При укладывании ребенка на живот он опирается только на выпрямленные в локтевом суставе ручки. Если в таком положении ему показать игрушку на уровне глаз, то он попытается схватить ее одной рукой, перенеся вес своего тела на другую руку. При этом он может балансировать в такой позе больше двух секунд. Если же игрушку положить перед малышом, то он попытается дотянуться





ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Пальцы и ладони малыша полностью раскрыты. Он больше не сжимает ручки в кулачки.



ВАЖНО

Поскольку развивается понимание речи, то все упражнения необходимо сопровождать речевой инструкцией и жестами.

до нее, только вытягивая вперед одну руку. Продвинуться же вперед ребенок еще не способен. В более старшем возрасте он сможет ползти с опорой на три точки — колени и одну из рук, тогда как другой рукой будет стараться дотянуться до игрушки.

В положении лежа на спине карапуз всегда держит ладошки перед лицом симметрично относительно туловища.

Ребенок самостоятельно хорошо удерживает предметы в руках. Учится сидеть без опоры и стоять с опорой.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

На седьмом месяце вводятся упражнения для самостоятельного выполнения руками, занятия с кольцами. Для укрепления мышц спины и ног добавляются упражнения на ползание.

Гимнастика. В этом возрасте можно использовать следующие упражнения.

- Скрещивание рук на груди с кольцами. Выполняется аналогично пассивному скрещиванию рук на груди, только вместо больших пальцев руки взрослого ребенку в ручку даются кольца. Взрослый же, держась за кольца, скрещивает и разводит ручки малыша в такой же последовательности (см. гимнастику в четыре месяца).
- «Боксирующие» движения руками. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Пятый месяц».
- Круговые движения руками. Исходное положение малыша — лежа на спине. Взрослый

берет него за руки таким образом, чтобы ребенок обхватил его большие пальцы ручками. Затем руки малыша выпрямляются и выполняются круговые движения в области плечевых суставов. Упражнение можно повторить 4–6 раз.

- Сгибание и разгибание ног. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Пятый месяц».
- Поднимание выпрямленных ног. Выполняется пассивно при исходном положении ребенка лежа на спине. Взрослый обхватывает руками голени малыша сзади и поднимает его выпрямленные в коленях ноги вертикально, сгибая их в области тазобедренных суставов. Упражнение можно повторить 5–6 раз.
- «Скользящие шаги». Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Пятый месяц».
- Самостоятельные повороты со спины на живот вправо и влево. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Четвертый месяц». Но на этом этапе взрослый придерживает малыша только за ноги, не трогая рук.
- Выполнение положения «пловца». Это упражнение описано в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Четвертый месяц».
- Приподнимание туловища при поддержке за выпрямленные руки. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Пятый месяц».



- Припосаживание. Выполняется из положения малыша лежа на спине. Взрослый берет ребенка за руки, дав ему захватить ладошками свои большие пальцы. Затем легонько тянет ребенка за руки. При этом малыш должен активно (то есть самостоятельно, при незначительной помощи) сесть.
- Ползание. Исходное положение ребенка — лежа на животе. Перед малышом на небольшом расстоянии кладут игрушку. Взрослый подпирает ладонью своей руки стопы ребенка, сгибая при этом ножки малыша в коленных и тазобедренных суставах. При таких условиях карапуз начинает ползти к игрушке.

Массаж. При выполнении массажа у ребенка на седьмом месяце используются приемы поглаживания, растирания, разминания, похлопывания.

Закаливание. Температура воздуха в помещении — 20–22 °С. Сон на воздухе при температуре от –15 до +30 °С. Продолжительность воздушных ванн — 10–12 мин. Умывание водой с температурой 20–24 °С. Общие ванны с температурой воды 36–37 °С в течение 5–6 мин с последующим обливанием водой температурой на 2 °С ниже (34–35 °С). Обтирания сначала «сухие» — фланелевой рукавичкой до слабого покраснения кожи в течение 7–10 дней, затем «влажные» — водой с температурой 35 °С. Постепенно температура воды при обтираниях понижается до 30 °С.

Наступает очередной этап в обучении плаванию. Осуществляется свободное плавание, ныряние, ходьба в воде.

В теплое время года пребывание под рассеянными лучами солнца может составлять до 10 мин. При этом температура воздуха в тени не должна быть ниже 19–20 °С. После солнечных ванн можно проводить обливание водой с температурой 32–36 °С.

Примерный комплекс упражнений. Продолжительность занятия составляет 8–10 мин. Исходное положение малыша — лежа на спине.

Можно использовать упражнения, которые приведены в следующем списке.

1. Массаж рук и ног с приемами поглаживания, растирания и разминания.
2. Скрещивание рук на груди с кольцами.
3. «Скользящие шаги».
4. Поворот со спины на живот вправо.
5. Массаж спины.
6. Ползание.
7. Массаж живота с элементами поглаживания.
8. Выполнение положения «пловца».
9. Круговые движения руками, можно с кольцами.
10. Поворот со спины на живот влево.
11. Приподнимание туловища при поддержке за выпрямленные вперед руки.
12. Выполнение «боксирующих» движений руками.
13. Припосаживание при поддержке за выпрямленные отведенные в стороны руки.
14. Сгибание и разгибание ног вместе и попеременно («велосипед»).
15. Припосаживание при поддержке за выпрямленные разведенные на ширину плеч руки.
16. Поднятие выпрямленных ног при исходном положении малыша лежа на спине.
17. Массаж стоп.



ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ СЕДЬМОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Температура воды при обтирании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок присматривается к мелким деталям окружающей обстановки.

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна примерно составляет 18,5 ч в сутки. Дневной сон осуществляется в 3 приема.

Зрительные ориентировочные реакции. Малыш уверенно различает людей: родных и близких, чужих и незнакомых. Восприимчив к разным выражениям лица людей.

Карапуз с интересом исследует расположение предметов в пространстве. Узнает знакомые предметы, даже если они перевернуты вверх ногами, и пытается вернуть их в привычное положение.

Улыбка малыша становится дифференцированной: он улыбается знакомым лицам, а на чужие реагирует не сразу.



Движения руки и действия с предметами. Активно играет с игрушкой: громко стучит ею, вращает, размахивает, бросает. Тянется ручками к предметам и игрушкам, которые находятся на расстоянии. Мелкие предметы малыш пытается захватить всеми пальцами руки.

В игре обычно использует обе руки одинаково.

Общие движения. В положении на спине поднимает ноги вверх, трогает ручками ступни. В положении на животе, опираясь на одну ручку, пытается дотянуться другой рукой до игрушки.

Карапуз хорошо ползает на животе, отталкиваясь ногами и подтягиваясь руками.

Пытается сесть самостоятельно. Кратковременно сидит самостоятельно, но в основном опираясь на подушку или на руку.

Подготовительный этап понимания речи. Малыш уже понимает вопрос «где?». В ответ на него ищет и находит глазами предмет, расположенный все время на одном определенном месте и четко названный взрослым.

Подготовительный этап развития активной речи. Ребенок подолгу лепечет — произносит отдельные слоги: «ба», «ла», «ка», «та», «ва». Малыш учится управлять интонацией собственного голоса.

Ребенок произносит несколько звуков на одном дыхании. Может издавать «звующие» звуки, пытаясь привлечь к себе внимание.

Навыки и умения. Хорошо ест с ложки, пьет из чашки при помощи взрослого.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СЕМИМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Уверенное распознавание «своих» и «чужих»	
Реакция на разнообразные выражения лица взрослого	
Узнавание перевернутых предметов	
Реакция на исчезновение предмета из поля зрения	
Повороты в положении сидя в поисках источника звука	
Способность подражать последовательности из нескольких звуков	
Реакция на свое имя	
Подражание интонации услышанной речи	
Действия с предметами и игрушками	
Способность ползать на животе самостоятельно	
Способность сидеть самостоятельно	
Реакция на вопрос «где?»	
Способность изменять интонацию собственного голоса	
Произносимые звуки	
Способность есть с ложки при помощи взрослого	
Способность пить из чашки при помощи взрослого	

ОБЩЕНИЕ

У ребенка появляется так называемая «рабочая» память. Исчезнувшие из поля зрения малыша предметы не исчезают для него, а продолжают существовать, остаются для него интересными.

Однако не появляющихся в течение длительного времени людей ребенок забывает, а при появлении их снова поначалу относится как к чужим.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок может
общаться с помощью
жестов.



ВАЖНО

Уже настало время
говорить ребенку
«нельзя».

Игра в прятки становится одной из любимых потех для малыша. Любит играть в «поймай меня» или «тю-тю-тю». Протестует, если остается в одиночестве. Отзывается на призывы взрослого «дай ручку», «давай поиграем в ладушки».

Если ему необходимо привлечь к себе внимание, он может подергать за руку или одежду, указывает рукой на заинтересовавший его предмет и произносит разнообразные призывные звуки.

Малышу очень нравится играть со взрослыми. Одной из любимых игр становится та, где нужно поочередно брать и возвращать предметы.

Малыш по-прежнему относится с недоверием к незнакомым людям. Если незнакомый человек продолжает находиться рядом с малышом, он довольно длительное время будет стесняться.

ВОСПИТАНИЕ

Нужно стремиться вызвать у ребенка желание подражать произносимым взрослым слогам и простым словам. Например, «дай», «ба-ба», «ма-ма», «на». Нужно продолжать много разговаривать с ребенком, рассказывать ему о предметах, возможных действиях с ними. Лучше комментировать все производимые вами манипуляции, даже если они кажутся вам простыми и понятными. Ребенку необходимо показывать и называть игрушки, картинки, вещи, растения, животных и т. д.

Игрушки малыша должны быть красочными, звучащими, разнообразной сложности. Это могут быть говорящие куклы, звери, машинки, телефоны с крупными кнопками и разными мелодиями, крупные пирамидки из 2–3 колец, коробочки, формочки и т. п.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Включите малышу ритмичную музыку. Пусть он немного подвигается и «потанцует» вместе с вами.

Показывайте ребенку книги с крупными контрастными красочными картинками. Желательно, чтобы они были с картонными страницами — так книга «продержится» дольше. Подобную книгу можно сделать и самим, вырезав из журнала или распечатав на принтере крупные изображения машины, ребенка, собаки, кошки, птицы, куклы, предметов одежды и т. д. Если вы оставите внизу под изображением место для написания слогов, то эта книга в последующем пригодится при обучении малыша чтению.

Продолжайте подводить малыша к зеркалу. Но теперь покажите ему не только его и свое отражение, но и отражение тряпичной куклы, игрушек.

Разнообразьте арсенал игрушек малыша такими, которые реагируют на его действия: пищат при сжатии, выскакивают при открытии, издают музыку при нажатии на кнопку и т. п.

Дайте малышу небольшой мячик (но такой, чтобы он не мог засунуть его в рот) и детское ведерко или кастрюлю. Покажите ему, как мячик падает в емкость, если его отпустить. Кроме того, при падении мяч издает необычный звук, что заинтересует малыша. Он будет бросать мяч снова и снова.

Спрячьте игрушку ребенка под одеяло, и пусть он ее найдет. Похвалите его, когда он проделает это. Сначала помогайте ему в поисках.

Можете дать малышу «порисовать» пальчиковыми красками. Это можно делать на большом листе бумаги, расстеленном на столе. В качестве



**ВАЖНО**

После достижения ребенком семимесячного возраста в рацион вводится молочная каша.

**ВАЖНО**

Покупая продукт в магазине, обязательно прочитайте его состав и обратите внимание на дату приготовления, срок годности, условия хранения, целостность упаковки.

«холста» могут подойти старые обои, оставшиеся после ремонта. Можно поступить проще — дать малышу порисовать прямо на кухонном столе фруктовым, овощным пюре или кашей. Малыш может окунать в «краску» как пальчики, так и всю ладошку. Покажите ему, как это делается, как рисовать пальцем и оставлять отпечатки ладошек.

ПИТАНИЕ

Количество кормлений составляет примерно 5 раз в сутки с интервалом в 4 ч. Продолжается постепенное введение прикорма.

Начинать лучше с безглютеновых каш — рисовой, гречневой, кукурузной. Сначала кашу следует готовить полугустой и на половинном молоке. Лучше готовить ее самим дома, сварив из крупы и затем измельчив в кухонном комбайне или блендере. Постепенно количество каши увеличивается до 50–100 г в день. Затем ее можно готовить густой и полностью на молоке. Молоко также можно добавлять в овощное пюре. Позже можно добавлять в кашу небольшое количество сливочного масла (1–4 г).

После привыкания к каше вводится творог. Постепенно его количество доводится к концу месяца до 30 г. Лучше применять творог домашнего приготовления. Его несложно сделать самостоятельно из молока и кефира, измельчив затем в блендере до пюреобразного состояния. Можно также использовать специальный творожок для детского питания в соответствии с возрастом ребенка.

Оптимальным для малыша будет продукт, приготовленный из натурального молока и без добавления разнообразных красителей, наполнителей,

загустителей, ароматизаторов, консервантов, стабилизаторов и т. д. Лучше, если это будет очень свежий творожок, то есть сегодняшний, а также если срок годности у него будет небольшим — тогда он действительно «живой» и натуральный. Упаковка должна быть герметично закрыта, без повреждений и храниться в холодильнике магазина при температурном режиме, рекомендуемом производителем.

Количество фруктовых соков на седьмом месяце должно составить 50–60 мл в день, фруктового пюре — 50–60 г, овощного пюре — 150 г, растительного масла — 3 г.

На этом этапе можно давать ребенку мягкие овощи и фрукты кусочками, чтобы он ел их самостоятельно. Но только совсем немного.

ПИТАНИЕ НА СЕДЬМОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервал между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	
Овощное пюре (из каких овощей)	
Количество овощного пюре, г	
Растительное масло, г	
Каша (из какой крупы)	
Количество каши, г	
Творог, г	
Сливочное масло, г	

ПРИВИВКИ

В семь месяцев плановые вакцинации не проводятся. Однако если по каким-либо причинам не была выполнена иммунизация на предыдущих этапах, то в соответствии с назначениями педиатра проводится вакцинация по индивидуальному графику.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

На этом сроке специального посещения врача не требуется. Однако если возникли какие-то вопросы, проблемы или нарушения в состоянии здоровья ребенка, то обязательно нужно проконсультироваться с педиатром или медицинской сестрой.

ИТОГИ СЕДЬМОГО МЕСЯЦА

Малыш все больше становится независимым и мобильным. Он перемещается по комнате, обследуя и изучая новое пространство. При этом он присматривается даже к мелким деталям. Ребенок научился концентрировать внимание и запоминать происходящее. Он начал реагировать на свое имя. Понимает вопрос «где?». Малыш все больше контактирует с окружающими при помощи звуков и жестов и принимает все более активное участие в общении.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш уже пытается самостоятельно вставать на ножки, хватаясь за окружающие предметы и подтягиваясь.

На этом этапе ребенок становится любознательным. Чем больше он может самостоятельно передвигаться, тем дальше уползает, чтобы исследовать новые территории. Но это относится только к привычной домашней обстановке. А в новом месте он довольно насторожен, с недоверием относится к незнакомым людям.

В связи с возросшей двигательной активностью и мобильностью малыша нужно быть максимально осторожными и все время наблюдать за ребенком. Ведь в качестве опоры он может использовать электрический шнур, вставленный в розетку, торшер, подставки для цветочных горшков и любые другие неустойчивые предметы. Лучше на время убрать эти предметы из комнаты, где свободно передвигается малыш. Кроме того, необходимо убрать из пределов досягаемости ребенка все мелкие предметы: пуговицы, булавки, иголки, винтики, гаечки и тому подобные вещи. Ведь малыш уже научился захватывать ручкой предметы — и легко может отправить их себе в рот, пробуя на вкус, и даже случайно проглотить.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В восемь месяцев масса ребенка в среднем составляет 8400 г, увеличение массы тела за восьмой месяц — 550 г, а прибавка массы тела за восемь месяцев жизни — 5450 г.

В семь месяцев длина тела ребенка примерно равна 67–71 см, прибавка длины тела за восьмой месяц — 2 см, а прирост за восемь месяцев жизни — 19 см.

Окружность грудной клетки у малыша в семь месяцев — 41,75 см. За восьмой месяц она увеличивается на 1,25–1,3 см, за восемь месяцев — на 10–10,4 см.

Окружность головы в среднем у семимесячного ребенка равна 41–42 см. За восьмой месяц она увеличивается примерно на 1 см, за восемь месяцев жизни — соответственно на 8 см.

К концу восьмого месяца у ребенка может быть уже четыре зуба.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ВОСЬМОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Карапуз уже часто встает на четвереньки и дотягивается до предметов, находящихся впереди него и сбоку.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш самостоятельно садится и сидит без помощи рук.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Малыш становится очень подвижным.

Ребенок активно ползает, хоть и на животе.

Основной формой передвижения в этом возрасте является быстрый поворот со спины на живот. Он происходит при четком разделении движений между верхним плечевым поясом и тазом — в виде «винта».

После освоения этого движения у малыша начинают формироваться навыки самостоятельного ползания и сидения.

На этом этапе значительно увеличиваются возможности рук. Ребенок хватается ручками за окружающие предметы, подтягивается и пытается встать на ножки.

При поддержке под мышки ребенок с особым удовольствием «пританцовывает» на коленях у взрослого, активно сгибая и выпрямляя ножки во всех суставах.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

На этом этапе совершенствуются упражнения, освоенные в предыдущем месяце.

Закрепляется навык их выполнения при помощи речевой инструкции и жестов. Массаж выполняется с использованием все тех же приемов поглаживания, растирания, разминания и похлопывания.

Объем закаливающих процедур не изменяется относительно прошлого месяца.

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША
К КОНЦУ ВОСЬМОГО МЕСЯЦА**

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Температура воды при обтирании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

**НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ
РАЗВИТИЕ**

Сон. Общая продолжительность сна составляет 18 ч в сутки. Дневной сон осуществляется в 3 приема.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Карапуз внимательно рассматривает мелкие части и детали в рисунке или игрушке.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Зрительная память малыша становится все лучше, поэтому он может воспроизводить скопированные действия взрослых.

Зрительные ориентировочные реакции. Ребенок начинает обращать внимание и замечать мелкие предметы на расстоянии 20–40 см (зернышки, крошки, крупинки).

В этом возрасте малыш начинает с интересом следить за падающим предметом. При этом он наклоняет голову или верхнюю часть тела, ища упавший предмет на полу. Таким образом, ребенок уже понимает, что падающий предмет всегда падает вниз, а не вверх или в сторону.

Слуховые ориентировочные реакции. Интересуется предметами, которые издают звуки (музыкальные игрушки, колокольчики, погремушки). Примечательно, что на этом этапе малыш перестает кричать при звуках музыки.

Эмоции. Появляется яркая эмоциональная окраска в ответ на свое отражение в зеркале.

Малыш откровенно радуется появлению своего отражения, гладит его и даже целует.

Движения руки и действия с предметами. Удерживая в обеих руках по игрушке, тщательно рассматривает поочередно то одну, то другую. Может долго и разнообразно играть с ними, пытается их разобрать, изменить форму и облик. Вытягивает ленту и манипулирует ею. В игре подражает действиям взрослого. Малыш поднимает большие игрушки двумя руками, а мелкие — тремя или четырьмя пальцами.

Хорошо отталкивает мяч. Осознанно отбрасывает непонравившиеся предметы. По-прежнему тянет все в рот, сосет пальцы рук.

Общие движения. В положении лежа на животе малыш может поднимать голени и вытянутые в сто-

роны руки (делать «ласточку»), может поворачиваться по кругу. Переворачивается самостоятельно с живота на спину, садится и сидит с прямой спиной без поддержки, руки свободны или заняты игрушкой.

Может устойчиво сидеть от нескольких минут до получаса. При этом может наклоняться вперед, назад, в стороны, легко теряя равновесие. Ползет, зажав в одной руке игрушку. При ползании может встать на четвереньки.

Ребенок может самостоятельно лечь, встать в кроватке, держась за спинку, постоять, опираясь о барьер, самостоятельно опуститься. Пытается переступить ножками, держась рукой за барьер, при этом ставит одну ногу впереди другой.

При поддержке за грудь в положении стоя пытается «пружинить» на ножках.

Понимание речи. Четко понимает вопрос «где?». В ответ на него может найти несколько предметов, расположенных обычно в определенных местах. По просьбе взрослого может выполнить разученные ранее действия (протянуть руку, поиграть в ладушки).

Подготовительный этап развития активной речи. Произносит отдельные слоги. Характерно выразительное удваивание слогов: «ма-ма», «ба-ба». Малыш учится подражать звукам.

Навыки и умения. Ребенок самостоятельно ест печенье, удерживая его в руках.

Хорошо ест с ложки и пьет из чашки при помощи взрослого. Держит чашку и пытается пить из нее.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок понимает запрет, выраженный как интонацией, так и словом «нельзя».



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок уже умеет шептать.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСЬМИМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Рассматривание мелких предметов и деталей	
Интерес к предметам, издающим звуки	
Реакция на свое отражение в зеркале	
Подражание действиям взрослого в игре	
Способ захвата крупных предметов	
Способ захвата мелких предметов	
Самостоятельное выполнение «ласточки» в положении лежа на животе	
Способность самостоятельно садиться	
Способность сидеть без поддержки и опоры	
Вставание на четвереньки при ползании	
Способность самостоятельно вставать, держась за опору	
Способность самостоятельно сесть, держась за опору	

Способность переступать ножками, держась за опору	
Понимание вопроса «где?»	
Выполнение ранее разученных движений	
Понимание запрета	
Произносимые звуки	
Способность есть с ложки при помощи взрослого	
Способность пить из чашки при помощи взрослого	
Попытки пить из чашки самостоятельно	
Способность самостоятельно есть печенье	

ОБЩЕНИЕ

Ребенок начинает понимать слова и жесты, повторять увиденное и услышанное. Причем он повторяет те действия, которые вызвали интересную реакцию и смех взрослого. Малыш старается осознанно привлечь к себе внимание взрослых движениями и звуками. При общении тянется ручками навстречу взрослому. С интересом играет в прятки.

Карапузу нравится общение, и у него постепенно появляется потребность быть в обществе.

Малышу очень нравятся игрушки с выступающими частями, за которые можно ухватиться. Это куклы с ручками и ножками, шнурочками и веревочками. Кроме того, ему нравятся разбирающиеся



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок знает части лица и может их показать.

и собирающиеся игрушки, вкладывающиеся одна в другую. Малыш с удовольствием выкладывает содержимое коробок, шкатулок и ящиков.

Ребенку также очень нравится разбрасывать предметы или бросать их на пол, сидя на детском стульчике. Если взрослый поднимает игрушки и дает их малышу, то тот вновь бросает их.

Малыш копирует действия взрослых: надевает шапку, «говорит» по телефону, пьет из чашки.

Поскольку ребенка уже трудно удержать на месте, посадив и закрепив в кресле, то лучше заинтересовать его игрушками и предметами. Например, если вам нужно что-то сделать на кухне, то оборудуйте для малыша уголок с баночками, ложками, кастрюльками, крышками и другой подходящей для игры утварью.

ВОСПИТАНИЕ

При занятиях с ребенком на данном этапе важно стимулировать его действия двумя руками. Развивается умение стучать предметами, в том числе и друг о друга.

Для этого можно использовать молоточек-пищалку, разнообразные погремушки, дощечку, по которой удобно стучать, и даже просто ложку с крышкой от кастрюли. Ребенку нужно показывать, как стучать предметом об окружающие предметы, держа игрушку в одной руке, а также как стучать предметом о предмет, держа их в обеих руках.

Необходимо обучать малыша понимая связи между предметом и присущим ему действием. Изучаются те действия с предметами, при которых издаются звуки. Нужно показать ребенку, что молоточек издает звук, если им стучать по поверхности, что



ВАЖНО

Для развития навыка стучания необходимо обеспечить наличие у ребенка среди игрушек стучащих предметов, издающих при звучании разнообразные звуки.

пищалка будет издавать звук только при нажатии, что погремушка зазвучит, если ее потрясти, что заиграет музыка, если нажать на определенную кнопку на игрушке, и т. д. Ребенок должен иметь возможность проделывать эти манипуляции самостоятельно.

Для малыша также важно изучение собственного лица. Для этого нужно обеспечить возможность ребенку смотреть на себя в зеркало. Необходимо периодически подносить ребенка к зеркалу, чтобы он мог себя рассматривать. Кроме того, среди игрушек должна быть хотя бы одна с отражающей прочной зеркальной поверхностью, чтобы малыш в любое время мог либо случайно, либо целенаправленно изучать свое отражение, улыбаться ему, гладить, трогать.

Поскольку в этом возрасте ребенок очень недоверчиво относится к незнакомым людям, необходимо чаще общаться с другими людьми вместе с малышом. Постарайтесь приглашать гостей и сами ходите в гости. Гуляйте на улице в обществе других детей и взрослых. Посещайте с малышом магазин, парк и даже ресторан. Но не переутомляйте его, иначе может возникнуть обратная реакция.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Кроме игр предыдущих месяцев, можно добавить следующие.

Поиграйте с малышом в мяч. Для этого усадите его на пол, а сами сядьте напротив. Для игры используйте довольно большой, но легкий мяч. Несильно толкайте мяч к малышу. Постепенно малыш будет учиться отталкивать его обратно. Продолжайте играть в прятки, но теперь уже предмет можно прятать полностью под одеяло или себе в карман.



Можно дать малышу «поговорить» по телефону. Ребенок с интересом будет слушать голос, издаваемый из трубки. В последующем ему можно дать поиграть с настоящим телефоном, который уже пришел в негодность и не используется. Только предварительно нужно достать оттуда батарею, если она имеется, убрать все отсоединяющиеся части и провода и, конечно, вымыть. Можно дать поиграть ребенку и с игрушечным телефоном с кнопками или вращающимся диском, издающим разнообразные звуки. Но каким бы интересным, на наш взгляд, ни был игрушечный телефон, детей почему-то завораживает настоящий, пусть и молчащий аппарат.

Комментируйте разнообразные звуки, которые слышите, обращайтесь внимание малыша на них. Стук дождя за окном, телефонный звонок, звук шагов на лестнице, журчание воды из крана, пение птиц, лай собаки. Таким образом вы учите малыша слушать.

Постройте из кубиков пирамиду, и пусть малыш ее разрушит. Деткам очень нравится такое занятие.

Поставьте чашку малыша вверх дном на стол. Он должен перевернуть ее в нормальное положение. Аналогичным образом можно играть с другими предметами и игрушками.



ВАЖНО

На восьмом месяце постепенно вводится желток, количество которого к концу месяца составляет четверть.

ПИТАНИЕ

Кормления осуществляются в среднем около 5 раз в сутки с интервалом в 4 ч. Продолжается расширение прикорма.

Некоторые малыши не очень любят кушать один желток, поэтому можно добавлять его в овощное

пюре или кашу. Таким образом можно разнообразить рацион ребенка.

В данном возрасте ребенку можно давать сухари и печенье (3 г). При этом они должны быть без добавок в виде изюма, орехов, семечек и т. п. Лучше делать все самим в домашних условиях. Так вы защитите малыша от преждевременного попадания в его организм разнообразных пищевых добавок, красителей, наполнителей и других подобных ингредиентов.

Количество потребляемых в день фруктовых соков на восьмом месяце составляет 60 мл, фруктового пюре — 60 г, овощного пюре — 150 г, молочной каши — 150 г, творога — 40 г, растительного масла — 3 г, сливочного масла — 4 г.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

К восьмому месяцу малыш уже имеет определенные вкусовые привязанности. Некоторые блюда он ест с удовольствием, а некоторые его невозможно заставить проглотить.

ПИТАНИЕ НА ВОСЬМОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервал между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	
Овощное пюре (из каких овощей)	
Количество овощного пюре, г	

Растительное масло, мл	
Каша (из какой крупы)	
Количество каши, г	
Творог, г	
Сливочное масло, г	
Желток, шт.	
Сухари и печенье, г	

ПРИВИВКИ

В восемь месяцев плановые вакцинации не проводятся. Вакцинация осуществляется в соответствии с назначениями педиатра по индивидуальному графику, если по каким либо причинам не была выполнена иммунизация на предыдущих этапах.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

На этом сроке специального посещения врача не требуется. Однако если возникли какие-то вопросы, проблемы или нарушения в состоянии здоровья ребенка, то обязательно нужно проконсультироваться с педиатром или медицинской сестрой.

ИТОГИ ВОСЬМОГО МЕСЯЦА

К концу восьмого месяца малыш очень самостоятельный. Он многое делает сам: переворачивается, ползает, садится из положения лежа, сидит, встает, садится из положения стоя, ложится и даже делает первые самостоятельные шаги, правда держась за

опору. Кроме того, карапуз может самостоятельно съесть печенье и немного попить из чашки. У него уже сформировались некоторые вкусовые пристрастия в еде. Очень важна сформировавшаяся способность малыша активно общаться при помощи звуков и жестов, а также понимание речи.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш с любопытством открывает все доступные ему шкафчики, ящички, емкости и достает их содержимое. Причем самыми излюбленными становятся кухонные шкафчики с блестящими кастрюлями и сковородами.

На этом этапе движения малыша становятся более умелыми, точными и энергичными. Он все лучше и лучше запоминает текущие события. Кроме того, довольно успешно справляется с возникающими простыми проблемами. Ребенок знает о предназначении многих предметов, и поэтому его действия теперь более целенаправлены: если он берет в руки колокольчик, то звонит им, чашку подносит ко рту, погремушкой трясет и т. д.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В восемь месяцев масса ребенка в среднем составляет 8950 г, увеличение массы тела за девятый месяц равно 500 г, а прибавка массы тела за девять месяцев жизни — 5950 г.

В восемь месяцев длина тела ребенка примерно равна 69–73 см, прирост за девятый месяц — 1,5 см, прибавка длины тела за девять месяцев жизни — 20,5 см.

Окружность грудной клетки малыша в восемь месяцев — 43 см. За девятый месяц она увеличивается на 1,25–1,3 см, за девять месяцев — на 11,25–11,7 см.

Окружность головы в среднем у восьмимесячного ребенка равна 42–43 см. За девятый месяц она увеличивается примерно на 1 см, за девять месяцев жизни — соответственно на 9 см.

К концу месяца у ребенка может быть уже пять зубов.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ДЕВЯТОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

На этом этапе ребенок отрабатывает освоенные ранее движения. Он долго и разнообразно занимается игрушками. У малыша улучшаются функции кисти. Ребенок уже может сам вставать, подтягиваясь ручками за опору. А встав



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Научившись ползать с упором на колени и ладошки, малыш преодолевает достаточно большие расстояния.



ВАЖНО

Во избежание непредвиденных падений ребенка ни в коем случае нельзя оставлять в комнате одного, даже если он мирно играет с игрушками на полу и не собирается никуда передвигаться.

и продолжая держаться за опору, переступает ножками и медленно идет боком. Кроме того, он приседает, ложится на бок, поворачивается на живот. Малыш даже может сам садиться из положения лежа на спине. При этом он немного поворачивается на бок и отталкивается одной рукой от поверхности. Но долго самостоятельно сидеть он еще не может, поэтому предпочитает опираться на ручки, чтобы не упасть.

Он очень подвижен. Нет ни одного уголка в доме, куда он ни пытался бы попасть. В процессе передвижений малыш изучает пространственное соотношение предметов. При этом он узнает различные способы преодоления препятствий: что-то обползает, через что-то переползает, под что-то подползает, а что-то остается для него непреодолимым препятствием. По этой причине ребенка можно оставить одного на некоторое время только в кроватке или манеже, где есть достаточно прочные и высокие ограждения. В противном случае он ползком последует либо за вами, либо в любом другом интересующем его направлении. Кроме того, он может самостоятельно вскарабкаться на кресло или диван. Может даже попытаться забраться на спинку кресла, что довольно высоко и опасно, поскольку малыш может упасть.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

На этом этапе продолжают совершенствоваться упражнения, освоенные в предыдущие месяцы. Закрепляется навык их выполнения при помощи речевой инструкции и жестов. Массаж выполняется с использованием все тех же приемов поглаживания, растирания, разминания и похлопывания.

Количество закаливающих процедур практически не изменяется относительно прошлого месяца, продолжительность воздушных ванн увеличивается до 15–20 мин. Наступает завершающий этап обучения ребенка плаванию.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ДЕВЯТОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Температура воды при обтирании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна составляет в среднем 17,5 ч в сутки. Дневной сон осуществляется в 3 приема.



**ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ**

Ребенок пытается танцевать под ритмичную музыку, особенно если с ним поют и пляшут.

**ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ**

Карапуз выражает мимикой свое настроение (радость и грусть, обиду и гнев).

Зрительные ориентировочные реакции. Малыш с интересом следит за игрой в мяч. Ребенок уже узнает и знает предметы, их предназначение.

Слуховые ориентировочные реакции. Малыш пытается повторить услышанные новые звуки.

Эмоции. Ребенок «заражается» настроением от окружающих людей: если все смеются — смеется, если все грустят — плачет.

Малыш уже может выбрать себе любимую игрушку или одеяльце. Без этой вещи он не может заснуть, успокоиться. И если вдруг вы соберетесь постирать замусоленного любимца, то это может спровоцировать настоящую катастрофу в доме. Ребенок успокоится только тогда, когда получит любимца обратно, пусть даже и мокрого. После этого он довольно нескоро решится выпустить его из рук, поэтому будет носить за собой, обнимать, с ним садиться кушать, ложиться спать. И никакой новой и красивой игрушкой или одеяльцем нельзя будет заменить фаворита на протяжении очень длительного времени, порой даже нескольких лет.

Движения руки и действия с предметами. На этом этапе малыш совершает разнообразные действия с предметами руками: открывает и закрывает коробочки, катает машинки, гремит погремушкой, стучит игрушкой по игрушке и т. д. Ребенок также умеет хлопать в ладоши, махать ручкой «пока-пока».

Общие движения. Из положения лежа ребенок переворачивается со спины на живот, вращая при этом туловище.

Устойчиво самостоятельно сидит без опоры, поворачивает в сторону туловище, берет игрушки, оборачивается и смотрит назад. Уверенно ползает во все стороны. Используя упор на ладошки и колени, успешно преодолевает препятствия на различных поверхностях. Стоя на ногах, пытается переходить от предмета к предмету, придерживаясь за них руками. Может вскарабкаться на диван или кресло, на ступеньки.

Понимание речи. На вопрос «где?» находит разнообразные предметы вне зависимости от постоянства их расположения.

Реагирует на свое имя постоянно и адекватно.

Малыш все больше понимает слов и может выполнять простейшие команды.

Подготовительный этап развития активной речи. Подражает звукам речи взрослых. Произносит, повторяя за взрослыми и подражая им, слоги. Малыш также начинает произносить простейшие слова в соответствующем контексте, то есть появляются первые простейшие слова-обозначения. Кроме того, малыш начинает ассоциировать слова с объектами.

Он открывает для себя, что может говорить очень тихо и шептать. При этом малыш слушает себя с напряженным вниманием.

Навыки и умения. Сам держит в руках сухарик, печенье или корочку хлеба, осмысленно направляет их в рот, пытается откусить кусочек.

В этот период малыш спокойно относится к высаживанию на горшок.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

По просьбе «дай» ребенок находит и приносит знакомые предметы.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Карапуз пьет из чашки, пытаясь придерживать ее руками.

**ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕВЯТИМЕСЯЧНОГО МАЛЫША**

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Знание предметов и их предназначения	
Попытки танцевать под ритмичную музыку	
Способность «заражаться» настроением окружающих	
Способность выражать мимикой свое настроение	
Наличие любимой игрушки	
Выполнение разнообразных движений руками	
Устойчивое самостоятельное сидение без опоры	
Поворачивание туловища в стороны из положения сидя	
Уверенное ползание с опорой на колени и ладошки	
Попытки ходить, держась за предметы	
Способность вскарабкаться на диван	
Четкий поиск предметов в ответ на вопрос «где?»	
Выполнение просьбы «дай»	
Постоянная реакция на свое имя	
Выполнение простейших команд (каких именно)	
Отношение к высаживанию на горшок	
Произносимые звуки, слова	
Способность самостоятельно пить из чашки	

ОБЩЕНИЕ

Малыш уже различает близких людей и тех, кого видел редко или не видел вообще. Он не каждому позволит взять себя на руки, трогать или играть. Он отворачивается от чужих и даже плачет.

У ребенка нарастает интерес к тому, что делают взрослые. Он с любопытством следит за действиями домашних.

Ребенок уже хорошо запоминает происходящие события. Если его отвлекли от какого-то занятия или общения, он впоследствии возвращает взгляд к заинтересовавшему его прежде предмету или человеку.

Может и активно пытается противостоять непонравившимся запретам. Малыш еще не воспринимает всерьез слово «нет». И поэтому его нельзя оградить от опасности, например падения неустойчивого предмета, сказав, что это трогать нельзя. Вследствие этого необходимо в очередной раз произвести ревизию всех мест, куда может попасть ребенок. Нужно убрать все неустойчивые и бьющиеся предметы, спрятать электрические провода, удалить горшки с цветами, закрыть заглушками розетки, блокировать дверцы шкафов, спрятать мелкие, колющие и режущие предметы, средства косметики и бытовой химии, то есть спрятать все, представляющее потенциальную опасность для малыша.

Во время такой ревизии можно также подобрать предметы, которые могут послужить малышу в качестве игрушек, и разложить их по коробкам или корзинкам в местах, где чаще всего бывает ребенок. Это могут быть связка старых ключей, бигуди, старая трубка от телефона, ложки, крышки от кастрюль и небольшие кастрюли, пластиковые

**ОБРАТИТЕ
ВНИМАНИЕ**

Малыш выполняет простые указания в игре, одевании, кормлении.

коробочки и мисочки, пластиковый дорожный набор посуды, воронки, разноцветные крышки для банок, неиспользуемый пульт от телевизора, заколки для волос и т. п. Малыш обрадуется этим предметам не меньше, чем новеньким игрушкам, а может, даже и больше.

ВОСПИТАНИЕ

На данном этапе воспитательные и обучающие мероприятия заключаются в подражании действиям, многократном повторении манипуляций или слов. Малышу необходимо научиться производить соответствующие каждому предмету действия (трубку телефона прикладывать к уху, машинку возить, кнопки нажимать), произносить слова соответственно ситуации (говорить «ба» когда что-то упало, «дай» и указывать на предмет, если чего-то хочется). По этой причине не забывайте все время разговаривать с малышом. Лучший способ — это комментирование всего, что вы делаете, при помощи коротких знакомых фраз.

Не следует также забывать все время поощрять малыша к движению.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Продолжайте играть с малышом в мяч. Теперь он уже сможет, отталкивая мяч от себя, возвращать его вам, пусть и не всегда очень точно. Игру можно разнообразить, увеличив количество играющих за счет других членов семьи.

На этом этапе малышу можно дать для игры пирамиду из нескольких крупных колец. Предва-



ВАЖНО

Очень существенно, чтобы вы правильно произносили слова, не поддаваясь соблазну перейти на детский лепет и посюсюкать. Малыш так и запомнит эти «сюсюкающие» слова, а переучиваться потом будет сложно.

рительно нужно показать ему, как эта пирамида разбирается и собирается.

Играя с ребенком с несколькими разными игрушками, попросите его дать вам одну из них. Похвалите малыша, если он сделает это правильно.

Можно дать карапузу поиграть с обычными спагетти. Отварите их в небольшом количестве, остудите, выложите на большую тарелку и предоставьте малышу свободу действий. Это хорошо развивает мелкую моторику руки, осязание, ловкость и сообразительность.

Полезно для развития мышления и сообразительности поиграть с чудо-кубиком, имеющим различные отверстия, в которые вкладываются разнообразные простые фигурки (квадратик, треугольник, круг, полукруг и т. д.). Вариантов такого кубика в магазинах довольно много. Это не обязательно должен быть кубик, может быть и черепашка, и грузовичок, и крокодил и т. д. Такая игрушка развивает мелкую моторику, чувство формы, цвета, объема, учит решать простые задачи. Но не рассчитывайте на то, что малыш сразу же научится вкладывать все фигурки в соответствующие отверстия. Предварительно нужно довольно долго заниматься с ним, показывая и объясняя, что куда вставляется.

Еще одной игрой на сообразительность является доставание игрушек через отверстия в корзине. Продается много вариантов таких корзин: как стоящих на полу, так и подвешивающихся к креплению. Сложите туда несколько разных игрушек и покажите малышу, как их можно достать через отверстия. Вскоре ребенок с удовольствием будет сам это проделывать. Если же игрушка будет



несколько не совпадать по форме с отверстием, то малышу придется подумать, как ее извлечь. В первое время нужно будет иногда помогать карапузу, но затем он научится справляться сам. Следует периодически менять сами игрушки и их количество.

Для развития пространственного мышления и двигательных навыков предложите малышу игру с проползанием под маленьким детским столиком, через большой валик от дивана, по узкому проходу между диваном и креслом. Периодически разнообразьте игру придумыванием новых препятствий, которые малыш может преодолеть. Радуйтесь вместе с ним, когда он успешно выполняет испытание, хвалите его.



ВАЖНО

На девятом месяце постепенно вводится мясное пюре, начиная с 5 г и достигая к концу месяца 30 г.



ВАЖНО

Сначала ребенок адаптируется к одному виду мяса и только затем ему следует давать другой вид.

ПИТАНИЕ

Количество кормлений остается 5 раз в сутки, интервалы между ними могут быть 4–4,5 ч. Прикорм расширяется как в качественном, так и в количественном отношении.

Лучше, если это будет свежеприготовленное вами мясное пюре. Для этого просто отварите мясо цыпленка, телятину, мясо кролика, рыбу или нежирную свинину. Затем измельчите в комбайне или блендере до кашицеобразного состояния. До введения мясного пюре можно попробовать давать малышу небольшое количество бульона. Постепенно при хорошей переносимости количество бульона увеличивается. Можно разнообразить блюдо, сварив вместе с мясом овощи для овощного пюре и сделав это пюре на полученном отваре. Затем также постепенно вводится само мясное пюре.

Если малыш не хочет кушать мясное пюре отдельно, можно добавлять мясо в овощное пюре или кашу.

В этом возрасте также вводится пшеничный хлеб — до 5 г. Кроме того, рацион обогащается кисломолочными продуктами — кефиром, йогуртом с постепенным доведением их объема до 200 мл в день к концу месяца.

Количество потребляемых фруктовых соков увеличивается до 70 мл, фруктового пюре — до 70 г, овощного пюре — до 170 г, желтка — до половины, растительного масла — до 5 г, сухарей и печенья — до 5 г. Молочные каши, сливочное масло и творог остаются в том же количестве — 150, 4 и 40 г соответственно.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Ребенок, хоть и маленький, но человек, поэтому блюда должны быть эстетичными уже на этом этапе его жизни.

ПИТАНИЕ НА ДЕВЯТОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервалы между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	
Овощное пюре (из каких овощей)	
Количество овощного пюре, г	
Растительное масло, г	

Каша (из какой крупы)	
Количество каши, г	
Творог, г	
Сливочное масло, г	
Желток, шт.	
Сухари и печенье, г	
Мясо (какое)	
Количество мяса, г	
Пшеничный хлеб, г	
Кисломолочные продукты (какие)	
Количество кисломолочных продуктов, мл	

ПРИВИВКИ

В девять месяцев плановые вакцинации не проводятся.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В этот период специального посещения врача не требуется.

ИТОГИ ДЕВЯТОГО МЕСЯЦА

К концу девятого месяца малыш стал настоящим путешественником по квартире. Он постоянно уползает, исследуя новые территории. Однако делает он это только в знакомом помещении, где находится постоянно. Стоит же ему попасть в незнакомую обстановку, как он насторажива-

ется, робеет и предпочитает находиться на руках у мамы. Такое поведение малыша не является противоречивым. Оно говорит о том, что карапуз стал лучше осознавать себя и окружающий мир, а также стал запоминать происходящее.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Карапуза все больше интересуют более сложные игры.

На этом этапе малыш все больше и больше играет. Причем он довольно сильно сосредоточивается на игре, порой не замечая окружающих.

Любимой игрой становится передача предмета кому-нибудь и получение его назад. Ребенку очень нравятся совместные игры.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В девять месяцев масса ребенка в среднем составляет 9450 г, увеличение массы тела за десятый месяц — 450 г, а прибавка массы тела за десять месяцев жизни — 6400 г.

В девять месяцев длина тела ребенка примерно равна 70,5–74,5 см, прирост за десятый месяц — 1,5 см, прибавка длины тела за десять месяцев жизни — 22 см.

Окружность грудной клетки у малыша в девять месяцев равна 44,25 см. За десятый месяц она увеличивается на 1,25–1,3 см, за десять месяцев — на 12,5–13 см.

Окружность головы в среднем у девятимесячного ребенка равна 43–44 см. За десятый месяц она увеличивается примерно на 1 см, за десять месяцев жизни — соответственно на 10 см.

К концу месяца у ребенка может быть уже шесть зубов.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ДЕСЯТОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

На десятом месяце ползание доводится до совершенства. Малыш проворно передвигается по дому, огибая препятствия и легко преодолевая небольшие барьеры.

Встав на ножки, подтянувшись за опору руками, ребенок передвигается вдоль опоры вполоборота приставным шагом, придерживаясь за опору только одной рукой. Самостоятельно сев, карапуз



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Во время игры малыш может вставать на колени и продолжать свое занятие, стоя таким образом у дивана или кресла.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На этом этапе уже можно купать малыша, усадив его в ванночку.



ВАЖНО

Для формирования правильной осанки уже с этого периода необходимо обучать ребенка правильно сидеть. Приобретая детскую мебель, обязательно нужно учитывать этот фактор.

сидит с прямой спиной и слегка согнутыми ножками.

Следует обратить внимание на то, что некоторые детки могут быстрее научиться вставать и ходить и лишь только затем — ползать. Однако это никак не связано с умственными способностями малыша. По этой причине, если малыш ползает не слишком хорошо, его не следует с этим топтать. Вполне возможно, что ребенок совсем скоро подтянется, держась за бортик кроватки, и самостоятельно станет на ножки, приятно удивив вас.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Занятия заключаются в совершенствовании упражнений и двигательных навыков, освоенных в предыдущие месяцы. Закрепляется выполнение упражнений при помощи речевой инструкции и жестов. Массаж выполняется с использованием приемов поглаживания, растирания, разминания и похлопывания. Объем закаливающих процедур остается прежним.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ДЕСЯТОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Температура воды при обтирании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна в среднем составляет 17 ч в сутки. Начиная с этого месяца малыш может днем спать всего 2 раза.

Зрительные ориентировочные реакции. У ребенка формируется понятие о постоянстве величин, то есть постоянстве размеров предмета, даже если издалека он кажется маленьким.

Ребенок знает, каким образом должны выглядеть предметы и каково их правильное расположение (чашка стоит донышком вниз, машинка на колесиках, табуретка на ножках и т. д.). Он узнает знакомый предмет, если видит лишь часть его.





ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш начинает понимать, что предмет может находиться за преградой и, чтобы достать его, преграду нужно обойти (раньше же малыш пытался достать предмет сквозь преграду).



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Карапуз замирает, если ему говорят «подожди», «нельзя», «не трогай», «стой» и т. п.

Слуховые ориентировочные реакции. Ребенок ожидает услышать от человека или предмета знакомый звук и, если слышит другой, удивляется.

Четко определяет источник звука. Если он располагается за спиной, то сразу же разворачивается и смотрит на то место, откуда доносится звук. Только по голосу может различать членов семьи. Понимает малейшие изменения в интонации и тоне произносимой взрослым речи. Концентрирует свое внимание на тихих звуках (сигнал телефона, тиканье часов) и может слушать их довольно продолжительное время.

Эмоции. Появляется ревностное отношение к своим близким.

Если они восхищаются не своим чадом, а другим ребенком, малыш может устроить настоящий скандал.

Движения руки и действия с предметами. Выполняет разнообразные действия с предметами как самостоятельно, так и по просьбе взрослого: открывает, вынимает, кладет, закрывает, катает, складывает и т. п. У малыша появляется интерес не только к извлечению содержимого из емкостей, но и, наоборот, к складыванию чего-то во что-то. Ощупывает игрушки, предметы, людей.

Мелкие предметы ребенок захватывает двумя пальцами (большим и боковой поверхностью указательного — «полупинцетом»).

Если ранее у малыша предметы и игрушки случайно выпадали из рук, когда он видел что-то более интересное, то теперь ребенок целенаправ-

ленно роняет игрушки, изучая, как они падают, и превращая это занятие в веселую игру.

Общие движения. В положении лежа на животе переворачивается на бок, опираясь на одно предплечье, смотрит назад, переворачивается с живота на спину, при этом тазовый пояс вращается относительно плечевого пояса. Активно ползает на животе. Из положения на животе встает на четвереньки, при этом может раскачиваться вперед-назад. Из этого положения может высоко поднимать одну руку, чтобы достать предмет или игрушку. Устойчиво сидит без поддержки и не падает, когда тянется за игрушкой в сторону. Может из положения сидя встать на четвереньки. Может, подтягиваясь за опору (решетку кровати), вставать на ножки.

Понимание речи. При произнесении названия предмета или имени человека поворачивается в сторону расположения названного объекта.

Всегда адекватно понимает просьбу «дай». Находит и подает знакомые предметы. Выполняет по просьбе взрослого разученные ранее движения (ладушки). Знает свое имя и поворачивается на зов, при этом не реагирует на чужое имя.

Подготовительный этап развития активной речи. Повышается выразительность речи ребенка. Он произносит серии одинаковых слогов: «ба-ба-ба», «ма-ма-ма», которые можно понимать как первые отдельные слова.

Ребенок пытается воспроизводить новые слоги, отсутствующие в его «лексиконе», повторяя за взрослым и подражая ему.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

В данном возрасте малыш начинает проявлять право- или леворукость.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Лепет малыша подобен «монологам».

**ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЕСЯТИМЕСЯЧНОГО МАЛЫША**

Длительность сна, ч	
Кратность сна	
Понятие о постоянстве величин	
Определение правильного положения знакомого предмета	
Узнавание предмета по видимой его части	
Преодоление преграды, чтобы достать предмет	
Ожидание от предмета знакомого звука	
Реакция на запрещающие слова	
Способность правильно определять источник звука любой локализации	
Способность только по голосу распознавать знакомых	
Ревностное отношение к близким	
Интерес к складыванию предметов в емкость	
«Полупинцетный» захват мелких предметов	
Способность самостоятельно вращать тазовым поясом относительно плечевого при переворотах	
Самостоятельное ползание	
Способность дотягиваться одной рукой до предмета из положения на четвереньках	

Способность дотягиваться до предмета из положения сидя	
Способность встать на четвереньки из положения сидя	
Способность самостоятельно встать на ножки, подтягиваясь за опору	
Выполнение просьбы «дай»	
Выполнение по просьбе разученных ранее движений	
Произносимые звуки, слова	
Способность находить и приносить знакомые предметы	

ОБЩЕНИЕ

Обычно малыш дружелюбен и общителен. Он понимает некоторые слова и выполняет ранее разученные действия. Ребенок пытается подражать интонации и выражению лица говорящего взрослого. Свое настроение отражает изменением интонации, громкости произносимых звуков.

Научившись передвигаться, малыш становится более самостоятельным.

Однако при нахождении в незнакомой обстановке вне своего дома любознательность его несколько уменьшается. Здесь он более робок и насторожен и если осмеливается самостоятельно передвигаться, то только держась за маму или в непосредственной близости от нее.

ВОСПИТАНИЕ

Малышу на десятом месяце необходимо разнообразие не только игрушек и игр, но и обстановки.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Если раньше карапуз боялся потерять маму из виду, то теперь, путешествуя по дому, он может заползти туда, откуда мамы не видно. При этом он «путешествует» с любимой игрушкой или одеяльцем, которые являются для него своеобразным гарантом безопасности вдали от мамы.

**ВАЖНО**

Поскольку игры с малышом становятся все более осмысленными, родителям необходимо специально выделять время для них. Существенно, чтобы не только мама занималась ребенком, но и папа активно участвовал в процессе, в том числе и в игре.

По этой причине обязательно берите ребенка с собой на улицу, в гости, в магазин. Это очень важно для него.

В процессе игры, если малыш пытается что-то сделать и у него не получается, не бросайтесь сразу ему на помощь. Пусть он совершит несколько, хоть и неудачных, попыток. Ведь в этот момент он учится самостоятельно решать возникшие перед ним задачи. Но и допускать разочарования тоже не стоит, чтобы не сформировать у ребенка неуверенность в своих силах. Как только вы видите, что у малыша заканчивается терпение и он начинает сердиться, помогите ему тихонько и по возможности незаметно либо спокойно объясните, как и что нужно сделать, а также дайте ему возможность еще раз попробовать.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Теперь манеж можно использовать не только как ограничитель передвижений малыша. Опустив одну из его стенок, можно получить удобное пространство (что-то вроде футбольных ворот), в которое ребенок будет бросать игрушки с небольшого расстояния. Кроме того, малыш может учиться заползать на получившуюся небольшую ступеньку и сползать с нее.

Как ни странно, но довольно полезно позволять ребенку рвать бумагу. Это способствует развитию движений кисти в лучезапястном суставе, формированию «пинцетного» захвата мелких предметов и другой мелкой моторике кисти. Предоставьте ребенку такую возможность, дав ему на «разрывание» старые журналы, книги, тетрадки, обои, оберточную бумагу. Только будьте предельно внимательны, поскольку малыш может оторван-

ные кусочки засовывать в рот, а не отбрасывать в сторону.

Продолжайте играть с ребенком в кубики. Ему уже может понравиться водружать один кубик на другой. В последующем карапуз может поместить сверху и третий кубик. При этом ребенок все время будет разрушать полученное сооружение.

На этом этапе можно также знакомить малыша с разноцветными кубиками (например, с кубиками Никитиных или даже с кубиками Зайцева). Конечно, в этом возрасте карапуз не будет складывать из них узоры или слова. Но кубики Никитиных будут развивать у него чувство цвета, поскольку имеют стороны разных цветов, а кубики Зайцева сформируют понятие о размере, тяжести и звучании, поскольку они отличаются по величине, весу и издаваемому звуку, а не только по цвету. Варианты этих кубиков можно приобрести в магазине, но можно сделать и самим.

Поскольку малышу становится интересно вкладывать один предмет в другой, дайте ему поиграть в матрешки или стаканчики, вкладывающиеся друг в друга. Но при этом ребенку нужна помощь, поскольку он еще не совсем понимает, что можно вложить лишь меньший предмет в больший, а не наоборот.

Как вариант предыдущей игры, но с элементами развития осязания, можно сделать для малыша чудо-кубик, обклеив его изнутри различными материалами, каждая сторона которого будет отличаться по текстуре: мешковина, мех, глянцевая бумага, велюр, шелк, трикотаж. На некоторых сторонах кубика (например, двух противоположных) проделать отверстия, чтобы малыш свободно мог засунуть туда пальчик и, не видя материала, ощутить их различие на ощупь.



Для формирования понятия пространственного расположения объектов полезно класть игрушку в прозрачную пластмассовую коробку. Малыш будет учиться доставать игрушку не сквозь прозрачную стенку коробки, а сверху. Затем можно усложнить игру, накрыв коробку прозрачной крышкой.

Для постепенного приучения малыша к временному отсутствию родителей продолжайте играть в прятки. Сначала вы прятали под одеяло только голову. Теперь можно полностью спрятаться под одеяло или за одеяло. Постепенно еще больше усложняйте игру, прячась в пределах комнаты, а в последующем — и за ее пределами. Таким образом малыш будет постепенно привыкать к кратковременному исчезновению мамы и узнает, что мама в конце концов снова появится.

Для развития звуковых ориентировочных реакций можно воспользоваться другим вариантом игры в прятки. Спрячьте под одеяло или даже под подушку громко тикающие часы или включенный радиоприемник. Пусть малыш по звуку сам отыщет их.

Поскольку ребенок на десятом месяце очень любит подражать взрослым, то полезно играть с ним в игру «Делай, как я». Выполняйте простые движения (поднимайте и опускайте руки, хлопайте в ладоши, стучите руками по коленкам и т. д.), и пусть малыш повторяет за вами. Обязательно поясняйте ребенку все, что вы делаете, и хвалите малыша при правильном копировании.

На этом этапе уже можно дать карапузу толстые цветные мелки или карандаши и показать, как ими можно рисовать на бумаге, доске, асфальте, стене. В доме можно использовать специальную

магнитную доску для рисования, если вы опасаетесь за сохранность обоев, полов и мебели.

ПИТАНИЕ

Количество кормлений преимущественно составляет 5 раз в сутки с интервалом в 4–4,5 ч.

Основные продукты питания уже введены в рацион ребенка. Теперь постепенно увеличивается количество потребляемых продуктов. Количество потребляемого в день фруктового сока на десятом месяце возрастает до 80 мл, фруктового пюре или цельных мягких фруктов — до 80 г, овощного пюре или цельных вареных овощей — до 180 г, молочных каш — до 180 г, мясного пюре — до 50 г, сливочного масла — до 5 г. Остальные продукты остаются в том же количестве: 40 г творога, половина желтка, 200 мл кефира или других молочных или кисломолочных продуктов, 5 г пшеничного хлеба, 5 г сухарей или печенья, 5 г растительного масла в сутки.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На данном этапе малыш уже ест полутвердую пищу (нежесткие фрукты, печенье, хлеб) и довольно хорошо жует. При этом он сам может активно участвовать в процессе, беря кусочки фруктов, хлеб или печенье руками.

ПИТАНИЕ НА ДЕСЯТОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервалы между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	

Количество фруктового пюре, г	
Овощное пюре (из каких овощей)	
Количество овощного пюре, г	
Растительное масло, мл	
Каша (из какой крупы)	
Количество каши, мл	
Творог, г	
Сливочное масло, г	
Желток, шт.	
Сухари и печенье, г	
Мясо (какое)	
Количество мяса, г	
Пшеничный хлеб, г	
Кисломолочные продукты (какие)	
Количество кисломолочных продуктов, мл	

ПРИВИВКИ

В десять месяцев плановые вакцинации не проводятся.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В этот период специального посещения врача не требуется.

ИТОГИ ДЕСЯТОГО МЕСЯЦА

К концу десятого месяца малыш значительно преуспел в скорости передвижения. Он очень

энергичен и расторопен. У него появился особый интерес к игре в догонялки, особенно если взрослые при этом восторгаются им. А вот если в центре внимания оказался другой карапуз, ребенок может очень расстроиться и даже расплакаться.

Малыш уже успешно справляется с простыми задачами, хорошо запоминает текущие события. Он понимает значение многих слов и даже может выполнять несложные команды. У ребенка расширяется своеобразный словарный запас, поскольку некоторые простейшие слова он приносит уместно ситуации.

ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ

Малыш все лучше и лучше понимает речь. В речевом потоке взрослых он учится понимать отдельные слова и предложения. Ребенок начинает проявлять интерес к значению тех или иных слов.

Постепенно изменяется и характер игры малыша.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В десять месяцев масса ребенка в среднем составляет 9900 г, увеличение массы тела за одиннадцатый месяц — 400 г, а прибавка массы тела за одиннадцать месяцев жизни — 6800 г.

В десять месяцев длина тела ребенка примерно равна 72–76 см, прирост за одиннадцатый месяц — 1,5 см, а прибавка длины тела за одиннадцать месяцев жизни — 23,5 см.

Окружность грудной клетки у малыша в десять месяцев — 45,5 см. За одиннадцатый месяц она увеличивается на 1,25–1,3 см, за одиннадцать месяцев — на 13,75–14,3 см.

Окружность головы в среднем у десятимесячного ребенка равна 44–45 см. За одиннадцатый месяц она увеличивается примерно на 1 см, за одиннадцать месяцев жизни — соответственно на 11 см.

К концу месяца у ребенка может быть уже семь зубов.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Теперь, играя с предметами, он пытается использовать один из них для того, чтобы что-то сделать с другим. По этой причине в очередной раз необходимо провести ревизию в доме и удалить все вещи, которые могут быть опасными для ребенка или которые он может повредить в процессе игры.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ОДИННАДЦАТОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш с удовольствием ходит, если его водят с поддержкой за обе ручки, шагая при этом как приставным шагом, так и чередуясь.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

На этом этапе малыш быстро садится без посторонней помощи, устойчиво сидит с прямой спиной и выпрямленными ногами. В такой позе ребенок может довольно продолжительно играть, не теряя равновесия. Он продолжает активно передвигаться, ползая на четвереньках, вставая у опоры и проходя вдоль нее приставным шагом, опираясь на пол всей стопой.

У многих малышей ползание — основной вид передвижения в одиннадцать месяцев. Однако бывают и такие детки, которые в этом возрасте лучше ходят, чем ползают. Не следует слишком

беспокоиться по этому поводу. Малыш в любом случае научится и ползать, и ходить — всему свое время. И не стоит для стимуляции хождения использовать ходунки. В качестве игрушки они годны. Но в качестве постоянного нахождения в них ребенка — ни в коем случае, поскольку такой неестественный переход в вертикальное положение может пагубно сказаться на осанке малыша и правильности формирования костно-мышечной системы.

На этом этапе также продолжает совершенствоваться функция руки, формируется «пинцетный» захват пальцами рук.

Бросая игрушки, малыш получает огромное удовольствие как от звука падающей игрушки, так и от возможности влиять на траекторию ее полета.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Становятся более разнообразными речевые инструкции к упражнениям. Очень важно обеспечить правильность выполнения каждого упражнения и точность выполняемых движений. Некоторые ранее пассивные упражнения уже выполняются ребенком самостоятельно по речевой инструкции взрослого. Для выполнения упражнений дополнительно к кольцам можно вводить гимнастическую детскую палочку.

Гимнастика. В этом возрасте можно выполнять следующие упражнения.

- Сгибание и разгибание рук. Может выполняться в положении малыша сидя или стоя с использованием колец. Взрослый дает малышу в руки кольца и сам держится за них,



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш начинает бросать предметы с замахиванием, а не просто выпуская их из рук, как было раньше.



ВАЖНО

На одиннадцатом месяце постепенно начинают вводиться упражнения из исходного положения стоя.

попеременно сгибая и разгибая руки ребенка в локтевых и плечевых суставах. Упражнение повторяется 6–8 раз.

- Круговые движения руками с кольцами. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Седьмой месяц». Только при этом малыш держит не большие пальцы рук взрослого, а кольца.
- «Вис» на руках при поддержке за руки взрослого или кольца. Выполняется при исходном положении малыша стоя. Взрослый берет ребенка за ручки таким образом, чтобы он обхватил большие пальцы взрослого своими ладошками. Затем аккуратно приподнимает малыша за руки, чтобы ножки немного оторвались от поверхности, на которой он стоял. Упражнение выполняется 2–3 раза. В последующем его можно усложнить, поднимая малыша за кольца (или детскую гимнастическую палочку), которые ребенок будет держать в руках.
- «Велосипед» ногами. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Пятый месяц».
- Шаги при поддержке за руки. Техника выполнения описана в пункте «Физическое воспитание» подраздела «Физическое развитие» раздела «Пятый месяц», только малыша поддерживают не под мышки, а за ручки.
- Повороты туловища. На этом этапе упражнение выполняется без помощи взрослого, а только по речевой инструкции. Для побуждения малыша к действию можно использовать игрушку. Повороты выполняются как

со спины на живот, так и с живота на спину, направо и влево.

- Наклоны туловища. Выполняются из положения малыша стоя. При этом его ставят на устойчивую поверхность, например стол, и прислоняют спиной ко взрослому. Взрослый обхватывает колени малыша и прижимает к себе левой рукой, а правой поддерживает под живот. У ног ребенка кладется игрушка, и ему предлагается нагнуться и достать ее, а затем выпрямиться. Упражнение повторяется 2–3 раза.
- Поднимание выпрямленных ног. Исходное положение малыша — лежа на спине. Взрослый держит на высоте выпрямленных в вертикальном положении ног ребенка детскую гимнастическую палочку или игрушку. Малышу сначала показывают, как правильно ножками дотянуться до палочки, и помогают ему руками. В последующем необходимо стимулировать ребенка выполнять упражнение самостоятельно по речевой инструкции. Упражнение выполняется 2–3 раза.
- Присаживание. Выполняется из исходного положения малыша лежа на спине, взрослый фиксирует руками ноги ребенка на уровне голеней ниже коленных суставов (слегка прижимает ноги к поверхности, на которой лежит ребенок), и малышу предлагается сесть. Упражнение выполняется 2–3 раза.
- Приседания. Выполняются из положения малыша стоя лицом ко взрослому. Ребенка немного придерживают за ручки и предлагают присесть. Упражнение выполняется 2–3 раза. В последующем его можно усложнить, предложив ребенку держаться ручками за кольца или за детскую гимнастическую палочку. Еще



позже малыша можно придерживать только за одну руку.

- Напряженные выгибания на коленях взрослого. Исходное положение малыша — лежа на животе на коленях у взрослого. При этом взрослый поддерживает малыша рукой за стопы и нижние части голеней. В таком положении голова ребенка отклоняется рефлекторно назад и происходит разгибание позвоночника.

Массаж. Если ранее массаж являлся составной частью комплекса занятий по физическому воспитанию ребенка, то с этого возраста уже можно разделить массаж и гимнастические упражнения. Занятия физической культурой, то есть гимнастикой, можно проводить утром, а комплекс массажа — вечером. Причем уже не обязательно выполнять массаж ежедневно. Выполнив курс массажа в течение 10 дней, можно этим и ограничиться. Однако предварительно необходимо проконсультироваться с педиатром.

Закаливание. Выполняются закаливающие мероприятия, к которым ребенок адаптирован в предыдущие месяцы. Для прогулок на свежем воздухе уже можно приобретать прогулочную коляску, в которой малыш сможет не только лежать, но и надежно сидеть (при этом его следует закрепить ремнями безопасности).

Примерный комплекс упражнений. Средняя продолжительность комплекса составляет 8–10 мин. Упражнения выполняются преимущественно по речевой инструкции взрослого примерно в такой последовательности.

1. Сгибание и разгибание рук, «боксирование».
2. Шаги при поддержке за руки.
3. Повороты туловища вправо, влево.

4. «Вис» на руках при поддержке за руки взрослого или кольца.
5. Наклоны и выпрямления туловища с прямыми ногами (не сгибать в коленях).
6. Поочередное поднятие выпрямленных ног до палочки (ладони, игрушки).
7. Приседания при поддержке за руки, разведенные на ширину плеч (можно с палочкой).
8. Выгибание спины на коленях взрослого.
9. Круговые движения руками.
10. Приседания при поддержке за одну руку.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ОДИННАДЦАТОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) _____

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Температура воды при обтирании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна в большинстве случаев составляет 16,5 ч в сутки. Малыш спит длительно в течение ночи и 2 раза днем.

Зрительные ориентировочные реакции. Ребенок радуется новым зрительным образам.

Малыш пробует повторять простейшие жесты взрослых, например «пока-пока».

Слуховые ориентировочные реакции. Выполняет движения по просьбе взрослого: хлопает в ладоши, стучит. Уверенно находит глазами источник звука, даже если он располагается за его спиной, при этом малыш поворачивается.

Эмоции. Увидев что-то смешное, он начинает веселиться и хохотать.

Движения руки и действия с предметами. Постепенно овладевает новыми действиями: ставит кубики друг на друга, надевает и снимает кольца, бросает игрушки. Выполняет эти действия по просьбе взрослого. Сначала некоторое время играет с игрушкой, а затем тянет ее в рот. Манипулирует двумя игрушками сразу (по одной в каждой руке).

Общие движения. Малыш умеет садиться из положения на четвереньках. Уверенно встает, держась за опору. Чтобы встать, подтягивается на руках, привстает на одно колено. Ребенок самостоятельно устойчиво стоит.

Стоя и держась за опору, раскачивается, переступает с одной ноги на другую, поворачивается и тянется одной рукой за игрушкой. Пытается



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш радуется
новым звукам.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

У малыша появляется
чувство юмора.

делать первые шаги без какой-либо помощи (без опоры или взрослого). Держась за опору, присаживается. Влезает на кресло и слезает с него.

Понимание речи. У ребенка появляется способность к обобщению.

Малыш может по просьбе взрослого найти сходные предметы — собрать все машинки, всех кукол, все кубики.

Подготовительный этап развития активной речи. Тараторит короткие слоги. Изображая отрицательный ответ, вертит головой в стороны. При многократном повторении слогов малыш может воспроизвести их вслед за взрослым. Такое общение ребенка со взрослым приравнивается к диалогу.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш произносит первые осмысленные односложные слова-обозначения: «дай», «на», «ав».

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОДИННАДЦАТИМЕСЯЧНОГО МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Реакция на новые зрительные образы	
Способность всегда правильно находить источник звука	
Выполнение движений по просьбе взрослого	
Реакция на новые звуки	
Появление чувства юмора	
Одновременное манипулирование двумя игрушками	

Способность садиться из положения на четвереньках	
Способность самостоятельно вставать, держась за опору	
Способность самостоятельно устойчиво стоять	
Способность делать шаги, держась за опору	
Попытки самостоятельно шагать без поддержки и опоры	
Самостоятельные приседания из положения стоя, держась за опору	
Способность к обобщению предметов	
Произносимые осмысленные слова	
Способность головой показывать отрицание	



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На этом этапе у малыша резко возрастает потребность в общении. Он становится все более общительным, охотно знакомится с новыми людьми.

ОБЩЕНИЕ

Признаком хорошего расположения малыша ко взрослым является протягивание игрушки. Ребенок постоянно стремится быть в центре событий.

Карпуз все больше интересуется названиями предметов. Он хорошо понимает некоторые жесты: «пока-пока», «иди сюда», «нельзя» и др. Может сам использовать жесты, особенно указывающий. Смотрит на предмет, о котором говорит взрослый. Достает из емкости (коробки, корзины) предметы и игрушки и может складывать их обратно. Любит прятаться сам, ожидая реакции на это взрослого, радуется, когда его находят. Также любит искать предметы. Нахо-

дит спрятанную игрушку, если ее прятали у него на глазах. Запоминает расположение предметов, которые на непродолжительное время пропадали из его поля зрения. Может подолгу наблюдать за действиями взрослых.

ВОСПИТАНИЕ

У ребенка вырабатывается умение собирать мелкие предметы, поэтому в арсенале игрушек должны появиться крупные бусины и пуговицы, палочки, небольшие кубики.

Нужны также коробки и ящики, куда эти предметы можно было бы складывать. Необходимо показать, как рассыпать и собрать предметы.

Можно также надевать бусы, браслеты, кольца как на свою руку или на руку малыша, так и на палочки. Так формируется навык надевания чего-то на что-то, то есть точного попадания в отверстие. По этой причине среди игрушек должна появиться пирамидка с кольцами, разнообразные браслеты, прочные, нервущиеся бусы.

Совершенствуется умение производить с предметами присущие для них действия: мяч — бросать, книгу — листать, молотком — стучать, погремушкой — трясти.

Необходимо развивать у ребенка такое же отношение к куклам и игрушечным зверюшкам, как к живым существам. По этой причине самим нужно относиться к этим игрушкам соответствующим образом, разговаривать с ними, как с живыми существами и членами семьи.

Кроме того, наступило время всерьез заняться чтением книг. Они должны быть с прочными



ВАЖНО

Обратите внимание: мелкие предметы, которые служат малышу игрушками, должны быть такими, чтобы ребенок не смог их случайно проглотить.



ВАЖНО

В диаметре кольца, браслеты, бусы не должны превышать размер головы малыша, чтобы он случайно не надел их на шею. Это опасно из-за угрозы удушья при случайных поворотах или падениях, а также обматывания и затягивания вокруг шеи.

страницами, чтобы ребенок сам мог их перевертывать и не порвать при этом, с яркими рисунками и интересным содержанием, соответствующим возрасту малыша. Сначала стоит дать ему поиграть с книгой, как с обычной игрушкой. И только после тщательного ознакомления с ней малыш сможет приступить к прослушиванию содержания. Лучше показывать ребенку книги с изображением знакомых предметов. А во время чтения садиться таким образом, чтобы он мог видеть и ваше лицо, и картинки в книге.

И не забывайте о движении. Поскольку малыш стал понемногу ходить, позволяйте ему иногда это делать — иногда босиком или в носочках. Желательно, чтобы ребенок мог ходить по разной поверхности: гладкому полу, резиновому коврику, мягкому ковро. А если позволяют погодные условия, то и по песку, траве, земле.

Это очень полезное мероприятие для формирования тактильной чувствительности, правильного формирования стопы и с точки зрения закаливания. Но не стоит забывать и об обуви. Она должна быть удобной, с жесткой пяткой, физиологической подошвой, из натуральных материалов и соответствовать размеру ножки ребенка.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Наденьте малышу на руку куклу, пусть он поиграет с ней. Объясните ему, как можно заставить куклу двигаться.

Пополните арсенал игрушек ребенка такими, которыми можно управлять (машинка с ручкой, коляска, заводная игрушка).

Продолжайте играть с малышом в мяч. Теперь его можно научить «отбивать» мяч не только руками, но и ногами.

Насыпьте в пластиковые мисочки какие-нибудь сыпучие продукты (мелкие крекеры, рисовые шарики, кукурузные хлопья) и покажите малышу, как их можно пересыпать из одной мисочки в другую. В такую игру можно играть за обеденным столом.

В ванной же можно дать ребенку игрушечную лейку и ведерко и показать, как переливать воду. Малышам очень нравятся такие игры.

Можно насыпать на стол муку тонким слоем и рисовать пальцем на ней узоры. Сначала нарисуйте простую фигуру сами, а затем дайте попробовать малышу. Пусть он оставит на столе отпечатки своих ладошек.

ПИТАНИЕ

Количество кормлений сохраняется около 5 раз в сутки с интервалом в 4–4,5 ч.

На одиннадцатом месяце увеличивается количество потребляемых в сутки фруктовых соков — до 90 мл, фруктового пюре или фруктов — до 90 г, творога — до 50 г, овощного пюре — до 200 г, молочной каши — до 200 г, мясного пюре — до 60 г, молочных продуктов (кефир, йогурт) — до 400 мл, пшеничного хлеба — до 10 г, печенья и сухарей — до 10 г, растительного и сливочного масла — до 6 г каждого. В том же количестве, что и в прошлом месяце, остается желток — половина.



ПИТАНИЕ НА ОДИННАДЦАТОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервалы между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	
Овощное пюре (из каких овощей)	
Количество овощного пюре, г	
Растительное масло, мл	
Каша (из какой крупы)	
Количество каши, мл	
Творог, г	
Сливочное масло, г	
Желток, шт.	
Сухари и печенье, г	
Мясо (какое)	
Количество мяса, г	
Пшеничный хлеб, г	
Кисломолочные продукты (какие)	
Количество кисломолочных продуктов, мл	

ПРИВИВКИ

В одиннадцать месяцев плановые вакцинации не проводятся.

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В этот срок специального посещения врача не требуется.

ИТОГИ ОДИННАДЦАТОГО МЕСЯЦА

Малыш стал значительно лучше понимать речь. Наряду с этим развились речевые способности самого ребенка. Хотя у него еще нет в запасе правильных слов, он уже может довольно продуктивно пообщаться с помощью «лепетов» и нескольких слов-обозначений, появившихся в его речевом арсенале. Ребенок стал более общительным. Незнакомые люди его уже не пугают, как в предыдущие месяцы. Малышу нравится находиться в центре внимания, и он довольно активно этого добивается. Также важным является появление у ребенка чувства юмора.



ЗАМЕТКИ

МЕСТО ДЛЯ ФОТО

ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ

На двенадцатом месяце постепенно меняется отношение малыша к окружающему миру. Из исследователя он превращается в экспериментатора.

Кроме того, изменяется отношение ребенка к окружающим людям, особенно незнакомым. Теперь малыш пытается не только поиграть, но и поозорничать с ними. Изменяется даже манера подражания взрослым. Теперь он не только просто копирует действия, но и повторяет манеру поведения. Ребенку при этом очень нравится гримасничать.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

В одиннадцать месяцев масса ребенка в среднем составляет 10 300 г, увеличение массы тела за двенадцатый месяц — 350 г, а прибавка массы тела за двенадцать месяцев жизни — 7150 г.

В одиннадцать месяцев длина тела ребенка примерно равна 73,5–77,5 см, прибавка длины тела за двенадцатый месяц — 1,5 см, прибавка длины тела за двенадцать месяцев жизни — 25 см.

Окружность грудной клетки у малыша в одиннадцать месяцев — 46,75 см. За двенадцатый месяц



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Проделявая с предметами определенные действия, ребенок пытается выполнять их разными способами, ища наиболее удобный для себя.

она увеличивается на 1,25–1,3 см, а за год — на 15–15,6 см.

Окружность головы в среднем у одиннадцатимесячного ребенка равна 45–46 см. За двенадцатый месяц она увеличивается примерно на 1 см, за год жизни — соответственно на 12 см.

К концу месяца у ребенка может быть уже восемь зубов.

Таким образом, показатели физического развития годовалого ребенка следующие:

- масса тела составляет в среднем 10 650 г;
- длина тела равна 75–79 см;
- окружность грудной клетки — $48 \pm 3,5$ см;
- окружность головы — $47 \pm 2,5$ см;
- восемь молочных зубов.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ДВЕНАДЦАТОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

Количество зубов _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Малыш активно передвигается по дому любым доступным для него способом. Он легко залезает на диван, кресло или стул, спускается с них, подползает под препятствие. Малыш даже может попытаться самостоятельно ходить, но довольно часто при этом падает. По этой причине все же основным средством передвижения остается ползание. Это не касается тех деток, которые, минуя этап ползания, сразу предпочитают ходить.

Теперь его интересуют не только те предметы, которые он может взять сам, но и те, до которых дотянуться не в состоянии. При этом он открывает для себя возможность достать желаемый предмет, потянув его на себя за веревочку, уголок или выступающую часть. Продолжают совершенствоваться возможности пальцев кисти рук.

Формируется захват в виде «щипцов», позволяющий удерживать мельчайшие предметы. Его отличием от «пинцетного» захвата, сформированного ранее, является то, что большой и указательный пальцы, захватывающие предмет, согнуты, а не выпрямлены.

Во время купания ребенок теперь разбрызгивает воду и руками, и ногами, обливая все вокруг. Он пытается встать на ноги прямо в ванночке и даже может попытаться вылезти из нее.

Передвигаясь в вертикальном положении, пусть и не совсем уверенно, малыш может одновременно толкать коляску, тянуть за веревочку машинку или



ВАЖНО

В порыве любопытства ребенок может забраться туда, откуда сам слезть не сможет. При этом у него развивается чувство высоты, которое при таких обстоятельствах может даже испугать малыша.



ВАЖНО

Чтобы карапуз случайно не поскользнулся в воде, на этом этапе необходимо приобрести специальный резиновый коврик для купания.

нести игрушку. Кроме того, он отлично научился бросать предметы и использует новый навык при любом удобном случае.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Занятия заключаются в совершенствовании упражнений и двигательных навыков, освоенных в предыдущие месяцы. Все упражнения выполняются при помощи речевой инструкции и жестов. Массаж может уже не проводиться или выполняться курсами при наличии рекомендаций педиатра. Объем закаливающих процедур сохраняется прежним.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ДВЕНАДЦАТОГО МЕСЯЦА

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч _____

Сон на улице, ч _____

Температура воздушных ванн, °C _____

Длительность солнечных ванн, мин _____

Температура воды при купании, °C _____

Температура воды при обливании, °C _____

Температура воды при обтирании, °C _____

Гимнастика (какие упражнения, длительность и частота занятий) _____

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Сон. Общая продолжительность сна в среднем составляет 16 ч в сутки. Дневной сон осуществляется в 2 приема.

Зрительные ориентировочные реакции. Ребенок с интересом рассматривает картинки, фотографии, мелкие узоры с четкими контурами.

Малыш наблюдает за письмом или рисованием взрослого. Находит игрушку, которую спрятали у него на глазах. Ребенок знает и показывает части тела.

Слуховые ориентировочные реакции. Малыш повторяет за взрослым знакомые двусложные слова, состоящие из двух одинаковых слогов: «мама», «папа», «баба».

Реагирует на ритмичную музыку: пританцовывает, покачивается, приседает, подпрыгивает, издает звуки.

Эмоции. Карапуз имеет любимую игрушку, к которой сильно привязан и о которой заботится. Ребенок уже озорничает и дразнит.

Играя с другими детьми, пытается завладеть теми игрушками, с которыми увлеченно играют остальные.

Движения руки и действия с предметами. Самостоятельно играет с игрушками, выполняя разнообразные разученные действия (кормит, возит). При этом малыш одной рукой удерживает игрушку, а другой играет с ней. Переносит действия, разученные ранее с одним предметом, на другие



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Карапуз способен на фотографии узнать знакомого человека.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш уже может чувствовать свою вину и выражать это. Он старается получить одобрение взрослого на свои действия и поступки.

(всех кормит, всех возит). Мелкие предметы уверенно захватывает двумя пальцами (кончиками большого и указательного — «пинцетный» захват). Открывает ящики столов, дверцы шкафов, крышки коробок и кастрюль. Самостоятельно развязывает шнурки. Может перелистывать страницы книги, правда, не всегда по одной.

Исследуя предметы, малыш пытается разобрать их на составные части, а также собрать обратно, придав им изначально увиденную форму, хотя не всегда успешно.

Очень любит трогать различные объекты, изучая их на ощупь. По этой причине во время еды малыш трогает все блюда: твердые, мягкие, вязкие, жидкие, желеобразные, скользкие, горячие, холодные и т. д.

Общие движения. Ребенок уже самостоятельно ходит.

Заползает на ступеньки лестницы. Из положения стоя наклоняется для того, чтобы поднять игрушку. Может сидеть на корточках, вставать на цыпочки.

Понимание речи. Выполняет простые поручения («найди», «принеси», «положи»).

Подготовительный этап развития активной речи. С легкостью повторяет новые слоги. В словарном запасе ребенка — до 5–10 односложных простых слов на «детском языке»: «мама», «папа», «баба», «дай», «киса», «ав-ав», «би-би».

При этом малыш пробует использовать усвоенные слоги для обозначения известных ему ситуаций, людей и предметов.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Малыш реагирует на запрет прерыванием своего занятия.

Находясь наедине с самим собой, произносит «слововые» монологи.

Навыки и умения. Участвует в процессе переодевания.

Самостоятельно пьет из чашки, держа ее в руках без помощи взрослого. Может подносить ложку ко рту.

По просьбе взрослого поднимает руку или ногу, чтобы надеть или снять вещи.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДВЕНАДЦАТИМЕСЯЧНОГО (ГОДОВОЛОГО) МАЛЫША

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Рассматривание картинок и фотографий	
Узнавание на фотографии знакомых людей	
Способность находить игрушку, спрятанную у малыша на глазах	
Знание частей тела	
Вид реакции на ритмичную музыку	
Появление чувства вины	
Попытки получить одобрение взрослого	
Наличие любимой игрушки	

Самостоятельная игра с игрушками	
Перенесение разученных действий с одними предметами на другие	
«Пинцетный» захват мелких предметов	
Способность самостоятельно развязывать шнурки	
Попытки разбирать и собирать предметы по составным частям	
Способность самостоятельно ходить	
Способность наклоняться из положения стоя	
Способность сидеть на корточках	
Способность стоять на цыпочках	
Выполнение простых поручений	
Реакция на запрет	
Произносимые звуки, слова	
Способность самостоятельно пить из чашки	
Способность самостоятельно подносить ложку ко рту	
Участие в переодевании	

ОБЩЕНИЕ

Малыш поворачивается, если его зовут. Целеустремленно бросает и разбрасывает игрушки и предметы, чтобы окружающие их поднимали или собирали. Получает удовольствие, если его хвалят. Выполняет подражательные действия: кормит куклу, причесывает ее, нагружает машину.

Ребенок уже имеет явное предпочтение к определенным игрушкам и играм. Помнит игры, в которые играли накануне. При общении с другими детьми малыш с интересом ждет реакцию других детей на свои действия. Он может либо обмениваться с другими детьми игрушками, либо, наоборот, забирать их.

Малыш получает информацию о своем поведении, изучая лицо матери и ее эмоциональное состояние. Если мама спокойна и улыбается, значит, малышу ничего не угрожает и он может продолжать свое занятие. Если же мама обеспокоена, лицо ее напряжено, то малыш чувствует опасность — прекращает свои действия и даже может через некоторое время заплакать.

ВОСПИТАНИЕ

Поскольку на двенадцатом месяце малыш становится экспериментатором, необходимо создать условия для его экспериментов. Для этого интересные игрушки и вещи лучше разложить по разным коробочкам и корзинам. Для привлечения внимания привязывайте к игрушкам ленточки, заворачивайте их в фольгу или разноцветную бумагу, связывайте вместе старые игрушки в гирлянду.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Дайте малышу поиграть со своей старой сумочкой и кошельком. Покажите ему, как они открываются и закрываются.

Найдите несколько старых ключей, объедините их в связку и дайте ребенку. Он с удовольствием будет играть с ними, подражая действиям взрослых.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Карапуз помогает себя одевать и раздевать, снимает носки.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Малышу уже можно приобретать маленький детский стульчик и столик. Таким образом, у него появится собственное место, где он сможет играть и рисовать.

Дайте малышу альбом с его фотографиями, карточками членов семьи и близких.

Продолжайте играть в прятки. В этом возрасте вы можете активно задействовать и самого ребенка. Спрятавшись сначала сами и затем появившись, вы можете спрятать под тоненьким прозрачным одеяльцем самого малыша. При этом «находите» его с радостным восклицанием. В последующем он сможет сам сбрасывать одеяльце, восторженно восклицая. Эта игра способствует развитию памяти ребенка.

Продолжайте также играть в мяч. На двенадцатом месяце малыш уже может отбрасывать вам мяч, а также отбивать его ногой.

Продолжайте читать ребенку.

ПИТАНИЕ

К году ребенок уже может питаться за общим столом, употребляя ту же пищу, что и остальные члены семьи, за исключением острых, копченых, консервированных продуктов, соусов. При этом он пытается есть сам, берет пищу руками и помещает ее в рот. Питание пятиразовое с интервалом в 4–4,5 часа.

С этого момента уже можно готовить не отдельные блюда для малыша и отдельные — для остальных членов семьи, а подобрать блюда, подходящие сразу всем. Взрослые могут досаливать и добавлять специи и соусы по вкусу в уже готовые блюда.

Количество потребляемых продуктов к концу года примерно следующее:

- фруктовые соки — 100 мл;
- фруктовые пюре и фрукты — 100 г;
- творог — 50 г;
- овощное пюре — 200 г;
- желток — половина;
- мясное пюре — 70 г;
- растительное масло — 6 г;
- молочная каша — 200 г;
- сливочное масло — 6 г;
- кефир и другие молочные продукты — 600 мл;
- пшеничный хлеб — 10 г;
- печенье и сухари — 15 г.

ПИТАНИЕ НА ДВЕНАДЦАТОМ МЕСЯЦЕ

Грудное молоко или смесь	
Количество кормлений	
Интервалы между кормлениями, ч	
Сок (из каких фруктов)	
Количество сока, мл	
Фруктовое пюре (из каких фруктов)	
Количество фруктового пюре, г	
Овощное пюре (из каких овощей)	
Количество овощного пюре, г	
Растительное масло, мл	

Каша (из какой крупы)	
Количество каши, мл	
Творог, г	
Сливочное масло, г	
Желток, шт.	
Сухари и печенье, г	
Мясо (какое)	
Количество мяса, г	
Пшеничный хлеб, г	
Кисломолочные продукты (какие)	
Количество кисломолочных продуктов, мл	

ПРИВИВКИ

Выполняется тривакцина против кори, краснухи и эпидемического паротита (свинки). По желанию можно также выполнить вакцинацию против гепатита А и герпетической инфекции.

Прививка	Дата вакцинации	Дата ревакцинации	Замечания
Тривакцина			

ПОСЕЩЕНИЕ ВРАЧА

В двенадцатимесячном возрасте осуществляется посещение педиатра. При этом выполняются взвешивание, антропометрические измерения, оценка состояния здоровья. Также производится вакцинация.

Дата посещения врача: _____

Сообщить врачу: _____

Список вопросов: _____

Рекомендации по уходу: _____

Назначения врача: _____

ИТОГИ ДВЕНАДЦАТОГО МЕСЯЦА

К году большинство детей уже способны сделать несколько шагов без поддержки. Ползание при этом используется больше для игры. Малыши ходят на этом этапе, широко расставив ноги и слегка наклонившись вперед.

При бросании предмета ребенку уже интересно, куда этот предмет упадет, и он пытается прицеливаться. Ребенку нравится общаться со взрослыми и с более старшими детьми. Его также интересуют и сверстники, но пока он только изучает их, а не играет с ними.

Малыш начинает произносить свои первые «детские» слова, которые являются началом настоящей человеческой речи.

Итак, к году малыш подошел к своему первому значительному рубежу. За год из абсолютно беспомощного существа он превратился в довольно самостоятельного человека. На ваших глазах произошла практически вся эволюция человека. Прежде вы могли оставить его там, где хотели, дать игрушку, которую выбирали вы, кормили той пищей, которой считали нужным его кормить. И все это время малыш практически не мог вам возразить и полностью позволял управлять собой. Теперь же он обладает основными навыками человека — умеет ходить, думать и говорить. Конечно же, он по-прежнему нуждается в вашей помощи и уходе. Но теперь он человек со своими собственными мыслями, побуждениями и желаниями. И вам будет необходимо их учитывать.

Теперь он на пороге больших перемен. Малыш будет по-другому принимать пищу и передви-



**ОСНОВНЫЕ
ПРИНЦИПЫ УХОДА
ЗА РЕБЕНКОМ
ПЕРВОГО ГОДА
ЖИЗНИ**

ИЗМЕРЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

ИЗМЕРЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА РЕБЕНКА

Масса тела ребенка отражает степень развития костно-мышечной системы, внутренних органов, подкожно-жировой клетчатки организма. Является довольно лабильным (изменяемым) показателем.

Масса тела ребенка первого года жизни измеряется на специальных весах для взвешивания грудных детей. Эти весы должны быть установлены на ровную горизонтальную поверхность и уравновешены. Перед взвешиванием необходимо определить вес пеленки, которую кладут на лоток весов. Затем на весы (при закрытом их коромысле) укладывают раздетого ребенка головой в сторону широкой части лотка. Если малыш может самостоятельно сидеть, то его можно усадить на широкую часть лотка весов. После взвешивания ребенка из полученной массы вычитают массу пеленки, получая тем самым массу тела малыша. Если же ребенка взвешивали в распашонке, то необходимо вычесть и ее массу. Точность взвешивания составляет ± 10 г.

Должную массу тела в граммах ребенка первого полугодия жизни можно вычислить по формуле:



ВАЖНО

Все измерения должны проводиться в утренние часы примерно в одно и то же время на обнаженном ребенке стандартными инструментами.

Масса тела ребенка первого полугодия =
= Масса тела при рождении, г + $800 \cdot n$,

где n — возраст ребенка в месяцах.

Для второго полугодия жизни масса тела рассчитывается таким образом:

Масса тела ребенка второго полугодия =
= Масса тела при рождении, г +
+ $(800 \cdot 6 + 400 \cdot (n - 6))$,

где n — возраст ребенка в месяцах.

Допускаются пределы колебаний массы тела в период от 3 до 6 месяцев ± 1000 г, во втором полугодии — ± 1500 г.

При расчете массы тела у детей первого года жизни, родившихся с весом 2,5–3 кг, за исходную массу тела принимается вес 3000 г.

ИЗМЕРЕНИЕ ДЛИНЫ ТЕЛА РЕБЕНКА

Длина тела ребенка является наиболее стабильным показателем, характеризующим рост, то есть пластические процессы. Ее величина зависит от роста родителей (то есть наследственных факторов), качества ухода и питания.

Длина тела детей первого года жизни определяется горизонтальным ростом. Он представляет собой широкую доску размером 100×40 см. У изголовья доски закреплена неподвижная по-

перечная планка, внизу — подвижная. В левой боковой части доски расположена сантиметровая шкала, вдоль которой перемещается нижняя подвижная планка.

Для измерения длины тела ребенка укладывают на спину таким образом, чтобы голова прикасалась к неподвижной поперечной планке ростомера. Ноги малыша необходимо выпрямить и несколько прижать к доске ростомера. Голову и ноги необходимо зафиксировать руками. Нижнюю подвижную планку подвести к стопам малыша, согнутым под прямым углом. Величина расстояния между подвижной и неподвижной планкой и является длиной тела ребенка.

Значение должной длины тела в сантиметрах для детей первого полугодия жизни можно вычислить по следующей формуле:

Длина тела ребенка первого полугодия =
= Длина тела при рождении, см + $3n$,
где n — количество месяцев жизни.

Длину же тела детей второго полугодия можно определить по такой формуле:

Длина тела ребенка второго полугодия =
= $64 + n$,
где n — также количество месяцев жизни.

Допустимые пределы колебания длины тела ребенка составляют ± 4 см.



Важно отметить, что увеличение длины тела ребенка на 1 см, как правило, сопровождается соответствующим увеличением массы тела: в первом полугодии жизни — на 300 г, во втором полугодии — на 250 г.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Окружность грудной клетки у маленьких детей правильно измерить можно только в состоянии покоя.

ИЗМЕРЕНИЕ ОКРУЖНОСТИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ

Сантиметровую ленту накладывают сзади под нижними углами лопаток, а спереди — по нижнему краю околососковых кружков. При снятии показателей сантиметровую ленту необходимо немного натянуть, слегка прижав мягкие ткани таким образом, чтобы лента вплотную прилегала к грудной клетке.

В среднем показатель у детей первого года жизни увеличивается на 1,25–1,3 см ежемесячно.

Допустимые отклонения при выполнении измерений составляют $\pm 0,5$ см.

ИЗМЕРЕНИЕ ОКРУЖНОСТИ ГОЛОВЫ

Для измерения окружности головы сантиметровую ленту накладывают горизонтально сзади через затылочный бугор (наиболее выступающую часть в области затылка) и спереди по лбу над бровями. При проведении измерения сантиметровую ленту необходимо немного натянуть, слегка прижав мягкие ткани таким образом, чтобы лента вплотную прилегала к голове.

На первом году жизни этот показатель увеличивается ежемесячно в среднем на 1 см.

Допустимые отклонения при выполнении измерений составляют $\pm 0,5$ см.

ПОЯВЛЕНИЕ ПЕРВЫХ МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ

Степень физического развития ребенка оценивается также по времени и последовательности прорезывания зубов.

Чтобы ориентировочно определить должное количество молочных зубов у ребенка второго полугодия жизни, необходимо от его возраста в месяцах вычесть четыре.

Прорезавшимися считаются зубы на разных стадиях: от четкого выступления режущего края коронки зуба над десной до полностью появившегося зуба.

Чаще всего зубы прорезываются парами. Первыми обычно появляются два нижних резца. Резцы — это передние восемь зубов, у которых острые края: четыре на верхней и четыре на нижней челюсти. Затем появляются четыре верхних резца. А после них — еще два нижних резца. Обычно у девочек зубы появляются раньше, чем у мальчиков. Заканчивается прорезывание зубов к двум годам, когда у малыша появляются все 20 молочных зубов.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

График прорезывания зубов может не совпадать с описанным. Существенную роль в этом играет наследственность.

Прорезывание зубов может сопровождаться:

- нарушением сна, частыми пробуждениями и плачем во время сна;
- обильным слюноотделением;
- высыпаниями и раздражениями вокруг рта из-за постоянного слюноотечения и вытирания салфетками;

- кашлем (также из-за повышенного выделения слюны и попадания ее в глотку);
- жидким стулом и даже поносом;
- раздражением и высыпаниями в области ануса из-за жидкого стула и вытирания салфетками;
- повышением температуры тела;
- сильным зудом десен, вследствие чего ребенок «пробует на зуб» все, что может засунуть в рот (руки, игрушки, одеяла, одежду, перила кровати, ваш палец и даже грудь). При этом он может настолько глубоко засовывать предметы в рот, что вызывает рефлекторную рвоту;
- снижением аппетита и даже отказом от приема пищи.

Облегчить состояние малыша во время прорезывания зубов можно следующим образом.

- Использовать разнообразные прорезыватели, оформленные в виде игрушек и содержащие внутри охлаждающую жидкость. Играя с ними и засовывая их в рот, малыш будет массировать таким образом десны, стимулируя быстрее «пробивание» зуба, а охлаждающая жидкость уменьшит зуд в области десен. После каждого применения такую игрушку необходимо тщательно мыть, ополаскивать кипяченой водой и просушивать.
- Применять разнообразные гели для десен, специально предназначенные для облегчения прорезывания зубов у малышей (дентинокс, солкосерил). Они являются хорошим обезболивающим и обладают ранозаживляющим эффектом. Ими необходимо пользоваться согласно инструкции, строго проверяя сроки годности препарата, в том числе и после открытия упаковки, соблюдать сроки хранения и режим дозирования (количество выдавливаемого геля и кратность применения). Если ребенок в период бодрствования хорошо переносит прорезывание зубов, а только плохо спит, то гель можно применять только перед сном или на ночь.
- Допустимо использовать при сильной боли и повышении температуры обезболивающие и жаропонижающие сиропы для детей (панadol, ибупрофен, парацетамол). Однако в данном случае обязательно необходимо проконсультироваться с педиатром.

РАЗВИТИЕ
ДВИЖЕНИЯ

.....

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ



ВАЖНО

С первых дней жизни ребенка начинают заниматься профилактикой деформаций скелета. Данная профилактика заключается в правильном удерживании малыша на руках, исключении тугого пеленания, использовании жесткой постели, отказе от применения высоких подушек.

Правильное положение малыша у взрослого на руках не только предупреждает возникновение деформаций скелета, но и предотвращает быструю усталость рук взрослого. Для придания удобного положения малыша на руках его кладут на согнутую в локте левую руку. При этом головка ребенка располагается на плече взрослого, а шея и плечики — на внутренней поверхности локтевого сгиба. Ладонь левой руки взрослого поддерживает малыша за ножки. Таким образом, ребенок оказывается немного повернутым лицом к груди взрослого. Правая рука взрослого может оставаться свободной.

Выбирая постельные принадлежности для малыша, необходимо помнить, что слишком мягкие матрасы и тюфячки способствуют деформации скелета, а использование в качестве наполнителя для них шерсти и пуха может вызвать перегревание ребенка. По этой причине матрас или тюфячок должны быть изготовлены из плотного материала, наполненного конским волосом, морской травой, соломой, древесными стружками, эластичной губкой. Наполнитель должен быть равномерно распределен. Сам матрас или тюфячок должен представлять собой абсолютно ровную твердую горизонтальную поверхность. Не нужно забывать, что грудной ребенок не нуждается во время сна в подушке. А использование

высоких подушек может вызвать деформацию позвоночника и грудной клетки.

Особое внимание следует уделять положению малыша в кроватке. Во время сна новорожденного целесообразно укладывать на бок. С трех месяцев малыш будет чаще всего спать на спине с поднятыми вдоль головки вверх ручками. А во втором полугодии наиболее типично положение ребенка во сне на спине с раскинутыми в стороны руками и ногами.

А вот во время бодрствования укладывание ребенка на живот. Поскольку при этом стимулируется развитие и укрепление мышц, предупреждается вздутие живота. В периоды бодрствования необходимо часто менять положение малыша в кроватке для профилактики деформаций головы.

Физическое воспитание заключается также в создании условий для оптимальной двигательной активности ребенка. Достаточная двигательная активность малыша определяет не только уровень его физического развития, но и здоровья.

Кроме того, у маленьких детей важными элементами физического воспитания являются массаж, гимнастика, закаливающие процедуры. Их проведение отражается и на общем развитии ребенка. При этом гимнастические упражнения чередуются с массажем и закаливающими процедурами. Это тренирует сердечно-сосудистую, дыхательную, пищеварительную, нервную, иммунную системы, обеспечивая оптимальный обмен веществ и повышая сопротивляемость организма.

Занятия должны проводиться непрерывно, с постепенным увеличением интенсивности.



ВАЖНО

Следует помнить, что спать на животе малышам на первом полугодии жизни не рекомендуется, так как в этом положении во сне могут возникнуть расстройства дыхания.





ВАЖНО

Необходимо помнить, что задача упражнений — научить ребенка не сидеть, а самостоятельно садиться, не стоять, а самому встать, сначала держась за опору, а затем и без нее.



ВАЖНО

Производя массаж, необходимо избегать толчков в области коленной чашечки и почек, не массировать внутреннюю поверхность бедер, область печени и половых органов.

ГИМНАСТИКА

Гимнастика направлена на формирование у ребенка двигательных навыков. При этом целесообразно соблюдать такую последовательность: удерживание головы, способность удерживать и брать игрушку, повороты тела (со спины на бок и на живот, затем наоборот), ползание, сидение, вставание, ходьба.

МАССАЖ

Массаж можно начинать выполнять с конца первого месяца жизни. При выполнении массажа движения должны совпадать с направлением тока лимфы — от периферии к центру. Таким образом, на руках массажные движения выполняются от кисти к плечу, на ногах — от стопы к бедру. Приемы массажа у детей первого года жизни должны быть максимально щадящими, нежными и мягкими. До трехмесячного возраста основными приемами массажа ребенка являются поглаживание и легкое растирание. В последующем добавляется похлопывание и разминание. Похлопывающие движения производятся не ребром ладони, а тыльной поверхностью пальцев. Причем сначала, когда ребенок еще совсем мал, похлопывание производится одним пальцем, и только по мере взросления ребенка включаются поочередно другие пальцы руки. При этом движения рукой производят в лучезапястном суставе, а не в локтевом.

При выполнении массажа соблюдается такая последовательность: сначала массируются руки, ноги, живот, грудь, затем ребенка переворачивают на спину и массируют спину, ягодицы, заднюю поверхность ног. Каждое массажное движение повторяется 4–6 раз. Если малыш беспокоится и плачет, массаж следует прекратить.

Лучшее время для проведения массажа — это период через 40–45 мин после приема пищи. Целесообразно проводить массаж в одни и те же часы ежедневно.

В холодное время года при выполнении массажа ребенка необходимо укрыть. В теплое время массаж лучше выполнять в самый жаркий период дня. Необходимо учитывать, что поглаживающие приемы способствуют расслаблению и успокоению, а похлопывающие — возбуждению и сокращению мускулатуры.

Во время проведения массажа ребенок должен находиться в горизонтальном положении, его руки и ноги — полусогнуты, что обеспечивает достижение состояния наибольшего покоя ребенка.

Когда ребенку исполняется полгода, массаж обычно сокращают или прекращают, заменяя его активными физическими упражнениями.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Одним из лучших методов повышения сопротивляемости организма заболеваниям и факторам внешней среды является закаливание. Для достижения положительного эффекта от данного вида процедур их необходимо проводить систематически во все времена года без перерывов.

По этой причине закаливающие процедуры должны прочно войти в распорядок дня ребенка. Привычка к воздействиям холода должна вырабатываться постепенно.

К закаливающим мероприятиям относятся проветривание помещения, прогулки на свежем воздухе (включая и сон на улице), воздушные



ВАЖНО

Последовательно осуществляется переход от более слабых закаливающих процедур к более сильным. Все закаливающие мероприятия должны проводиться при оптимальной температуре кожи ребенка (ручки и нос не должны быть холодными). Процедуры следует выполнять, когда у малыша положительный эмоциональный настрой.

и солнечные ванны, водные процедуры, рациональная одежда.

Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, должна быть в пределах 20–22 °С. Полезны для малыша *воздушные ванны* — сначала при комнатной температуре 21–22 °С с постепенным понижением температуры до 20–18 °С. Во время воздушной ванны можно выполнять массаж, гимнастику, активные движения.

Летом дети должны как можно больше находиться на свежем воздухе, по возможности с открытыми руками и ногами. В холодное время года малыши до трех месяцев должны гулять на улице при температуре воздуха выше –3 °С, а после трех месяцев — выше –10 °С.

Солнечные ванны осуществляются во время прогулки. При этом на голове у малыша обязательно должна быть светлая панамка. Закаливание солнцем начинают с прогулок в тени деревьев. Затем выполняются местные солнечные ванны, то есть при оголенных ручках и ножках. Сначала в течение 5–6 мин под прямыми солнечными лучами, в последующем время постепенно увеличивается. По мере появления загара можно постепенно переходить к общим солнечным ваннам. При этом детей сначала раздевают до трусиков и маечки, затем до трусиков и в конце — целиком. Продолжительность солнечных ванн увеличивают постепенно: от 10 мин одномоментного пребывания на открытом солнце до 40–50 мин суммарно в течение дня. Оптимальное время для проведения данной процедуры — промежуток между 10 и 11 ч утра. Нужно помнить о соблюдении питьевого режима в жаркие дни.

Одним из наиболее эффективных методов закаливания являются *водные процедуры*. Они включают



ВАЖНО

Летом обязательно необходимо брать с собой на прогулку бутылочку с водой, соком или чаем.

в себя умывания, купания, обтирания и обливания.

Ежедневные умывания лучше осуществлять слегка прохладной водой.

Малыша купают в воде с температурой 36–37 °С. В первом полугодии жизни ребенка необходимо купать ежедневно в течение не более 5–7 мин. Во втором полугодии — через день по 7–10 мин. Купание можно завершать обливанием из кувшина водой, температура которой на 1–2 °С ниже температуры воды в ванне.

С трехмесячного возраста можно начинать проводить обтирания. Сначала в течение 7–10 дней выполняются сухие обтирания махровой варежкой до покраснения кожи. В последующем переходят к влажным обтираниям. При этом температура воды сначала составляет 35 °С. В последующем она постепенно снижается: на 1 °С каждые 5–7 дней, достигая в конечном итоге комнатной температуры. В воду можно добавлять соль. Влажной варежкой по очереди обтираются руки, грудь, живот, спина, ноги. Затем они растираются махровым полотенцем до покраснения кожи. Продолжительность процедуры не должна превышать 6–8 мин.

Обливание заключается в окатывании водой большой поверхности тела. Это могут быть только ноги, руки или все тело. Начальная температура воды при обливании составляет 36–35 °С. Затем она постепенно понижается до 28–29 °С, как и при влажных растираниях. Обливание можно проводить при температуре воздуха не ниже 23 °С. Воду при этом льют из кувшина или лейки в количестве 1,5–2 л. Длительность процедуры сначала не превышает 15 с. В последующем она может быть увеличена до 35 с. После обливания



ребенка необходимо обсушить полотенцем, затем хорошенько растереть.

Можно также применять контрастное обливание ног, при котором ноги обливают теплой, затем прохладной и вновь теплой водой. Температура теплой воды сначала составляет 36–35 °С, постепенно увеличиваясь до 40 °С. Температура прохладной воды — сначала 24–25 °С, затем постепенно понижается до 18 °С. Процедура заканчивается обсушиванием махровым полотенцем и растиранием.

Кроме того, одним из видов закаливания является обучение плаванию с первых недель жизни ребенка.

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

У новорожденного ребенка нервная система является незрелой как функционально, так и структурно. По этой причине она очень интенсивно развивается. Особенно в первые месяцы жизни. Причем чем младше ребенок, тем активнее процессы развития. Это сопровождается быстрым нарастанием массы головного мозга. Так, при рождении она составляет 350–380 г, а к 12 месяцам увеличивается в 2–2,5 раза. Кроме того, происходит активная дифференциация нервных клеток, особенно в первое полугодие жизни.

Нервно-психическое развитие ребенка происходит благодаря контактам организма малыша с окружающим миром. По этой причине гармоничное развитие возможно лишь при достаточном разнообразии этих контактов. Огромную роль играет общение малыша со взрослыми, особенно с матерью, а также с другими детьми. Новые знания ребенок получает путем наблюдения, исследования, общения, осязания и т. п. Немалую роль в этом играет импринтинг — мгновенное запечатлевание. При этом первое впечатление определяет дальнейший характер реагирования, формирующийся на всю последующую жизнедеятельность человека.



ВАЖНО

Поскольку грудной ребенок не может самостоятельно организовать свою жизнь, то велика роль взрослого в обеспечении полноценного развития малыша.

При проведении занятий с малышом, выработке у него каких-то навыков необходимо учитывать некоторые факторы, такие как:

- состояние здоровья — для больного ребенка любые дополнительные нагрузки, в том числе и обучающие занятия, могут оказаться чрезмерными, что сформирует его отрицательное отношение к ним;
- утомление — нельзя заниматься с уставшим, невыспавшимся ребенком;
- мотивация — невозможно сформировать навык, если ребенок не заинтересован этим (нельзя вырабатывать навык самостоятельного приема пищи, если ребенок сыт);
- количество вырабатываемых реакций — у маленьких детей нельзя формировать сразу несколько навыков, это очень трудно для малышей, поэтому начинать нужно с наиболее значимых для организма в данный период умений и реакций;
- обязательное проведение занятий в виде игры с задействованием двигательного анализатора — ребенок должен иметь возможность брать, переносить, передвигать, разбирать предмет (маленькому ребенку проще что-то делать, чем ничего не делать);
- количество используемых в обучении органов чувств — их число при обучении ребенка должно быть максимальным, то есть ребенок должен увидеть, услышать, потрогать;
- сила раздражителя — следует избегать слишком сильных (окрик, громкие звуки) и слабых воздействий;
- подкрепление — использование интересов ребенка для выработки определенного навыка. Например, у детей первых месяцев жизни в ка-

честве подкрепления можно использовать пищевой рефлекс, то есть поощрение едой в случае правильного выполнения формируемого навыка. В дальнейшем следует перейти на ориентировочное подкрепление — поощрение новой игрушкой или возможностью поиграть с любимой игрушкой. Не следует при формировании навыков использовать наказание, иначе в будущем этот навык будет проявляться лишь при условии угрозы наказания.

На первом году жизни ребенка выделяют восемь направлений (линий) развития.

1. Зрительные ориентировочные реакции.
2. Слуховые ориентировочные реакции.
3. Эмоции.
4. Движения руки и действия с предметами.
5. Общие движения.
6. Навыки и умения.
7. Подготовительный этап понимания речи.
8. Подготовительный этап развития речи.

В первом полугодии жизни происходит развитие по первым шести направлениям. Особо значимыми в этот период являются формирование зрительных и слуховых ориентировочных реакций, движений руки. Во втором полугодии жизни более значимыми становятся подготовительные этапы понимания речи, общие движения и действия с предметами.

При оценке психического развития ребенка выделяют несколько групп детей:

- с опережением развития (ускоренное развитие — опережение на 1 месяц, высокое — опережение на 2 месяца);



- с верхнегармоничным развитием (часть показателей опережает развитие на 1 месяц, часть — на 2 месяца);
- с нормальным развитием;
- с нетипичным негармоничным развитием (часть показателей с опережением на 1 месяц, часть — с отставанием на 1 месяц);
- с задержкой развития (с отставанием на 1 и более месяцев).

Кроме того, при оценке нервно-психического развития ребенка необходимо учитывать его поведение:

- настроение (спокойное или раздражительное, бодрое или подавленное, положительные или отрицательные эмоции);
- аппетит;
- бодрствование (активное, пассивное);
- сон (глубокий, спокойный, достаточный ли по продолжительности) и засыпание (быстрое или медленное, спокойное или нет);
- индивидуальные особенности (контактность, утомляемость, инициативность и т. п.).

СОН

Глубокий, достаточный по частоте и длительности, своевременный сон обеспечивает полное восстановление энергии организма, израсходованной во время бодрствования. Чем ребенок старше, тем длительнее становятся периоды бодрствования и тем меньше он спит. Кроме того, с возрастом изменяется и характер сна — он становится более спокойным и глубоким. До 5 месяцев ребенка должен спать 4 раза в день. В период с 5 до 10 месяцев — 3 раза в день. После 10 месяцев — 2 раза в день. Хотя некоторые малыши могут и не соблюдать такую периодичность.

Постепенно у ребенка выработается свой собственный режим дня, который он будет довольно scrupulously соблюдать. По мере взросления этот режим будет несколько раз изменяться.

Для обеспечения глубокого полноценного сна необходимо активное бодрствование, как, впрочем, и наоборот. Наиболее правильная последовательность в чередовании основных физиологических потребностей организма малыша в период до 9–10 месяцев: сон, кормление, бодрствование. В дальнейшем эта последовательность изменяется вследствие увеличения продолжительности периодов бодрствования и сокращения дневного сна. Длительность ночного сна изменяется и в зависимости от времени года: в весенне-летний период продолжительность ночного сна сокращается.



ВАЖНО

Лучше позволить малышу спать столько, сколько ему нужно, и с такой частотой, с которой у него будет получаться.

ЗАНЯТИЯ С РЕБЕНКОМ



ВАЖНО

Не следует фанатично заниматься воспитательными упражнениями, пытаясь с пеленок вырастить гения. Это не только не принесет пользы, но может и навредить.

Все обучающие игры и занятия должны происходить в доброжелательной обстановке, когда ребенок сыт, спокоен и готов поиграть с вами. Продолжительность таких занятий минимальна. Необходима частая смена занятий и игрушек. При беспокойстве и плаче малыша занятие следует прекратить.

При общении с ребенком первого года и особенно новорожденным важно помнить, что он сам не может успокоиться из-за незрелости нервной системы. По этой причине ему всегда нужно помогать в этом: взять на руки, покачать, погладить, спеть песенку. Ни в коем случае не оставляйте плачущего ребенка одного, ведь плач — это призыв о помощи. Научитесь определять потребности ребенка еще на стадии его беспокойства, когда дело не дошло до плача.

Лучшим временем для проведения занятий с ребенком является первая часть бодрствования, но не сразу после еды, а через 30–40 мин после нее. В этот период дети находятся в состоянии оптимальной возбудимости.

Важной особенностью является и то, что чем меньше ребенок, тем он более нуждается в частой смене деятельности и изменении характера активности.

ИГРУШКИ

В первые полгода малышу интересны погремушки, колокольчики как сами по себе, так и крепящиеся над кроваткой, подвижная музыкальная карусель, игрушки-пищалки, неваляшки, музыкальные игрушки с подвижными частями, нужен детский развивающий коврик.

Лучше приобретать погремушки легкие, удобные для удерживания в маленькой ручке малыша. Они должны быть окрашены в черно-белые или любые контрастные цвета. Малышам больше нравятся мягкие, сделанные из ткани игрушки, с элементами погремушки. У игрушки не должно быть острых углов и выступающих деталей.

Для второго полугодия понадобятся заводные механические игрушки, тряпичные куклы и зверушки (желательно с использованием тканей различной фактуры), иллюстрированные книжки с плотными страницами, игрушки-прорезыватели для зубов, пирамидки с нанизывающимися крупными кольцами, игрушка-каталка и/или возилка (лошадка, машинка), мяч, кубики, набор вкладывающихся друг в друга игрушек (матрешки, стаканчики), кукла-неваляшка.



ВАЖНО

Все игрушки должны быть прочными, без мелких деталей, хорошо моющимися, созданными именно для детей этого возраста.



ВАЖНО

Металлические пищалки из игрушки лучше удалить, чтобы малыш случайно не достал их сам и не проглотил.

ГИГИЕНА РЕБЕНКА



ВАЖНО

Необходимо помнить, что недопустимо круглосуточное пребывание малыша в подгузниках.

Максимальное время нахождения ребенка в подгузнике в первом полугодии жизни составляет 6 ч в сутки, а во втором — до 12 ч в сутки.

При уходе за новорожденным и грудным ребенком является обязательным соблюдение гигиенических правил. Все предметы ухода, одежда, посуда, игрушки должны содержаться в чистоте, храниться в специально отведенном чистом месте. Очень важно и соблюдение личной гигиены взрослых, которые общаются с ребенком. Прежде чем подойти к малышу, необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

В помещении, где находится ребенок, обязательна ежедневная влажная уборка.

Туалет новорожденного осуществляется два раза в сутки: утром и вечером. При этом:

- тщательно осматривают малыша, проверяют кожные складки, ушные раковины, слуховые проходы, носовые ходы, состояние пуповинного остатка;
- подмывают ребенка;
- протирают глаза и лицо малыша ватными шариками, смоченными в теплой кипяченой воде; при этом используются отдельные ватные шарики;
- очищают носовые ходы и ушные проходы только при наличии в них секрета. Для этого используются ватные палочки с ограничителями или ватные турунды. При обработке

носовых ходов можно использовать вазелиновое масло;

- обрабатывают пупочную ранку (пуповинный остаток обычно отпадает на 3–5-й день). Для этого можно использовать спирт, перекись водорода, анилиновые красители (раствор бриллиантового зеленого, метиленового синего, хлорофиллипта). Однако обратите внимание, что применение последних может затруднить своевременное определение первых симптомов воспаления пупочной ранки;
- обрабатывают складки кожи тонким слоем растительного масла, детского крема или слегка припудривают детской присыпкой. При этом необходимо избегать попадания присыпки в половую щель, так как это может вызвать воспаление. По этой причине во время обработки необходимо прикрывать рукой половые органы.

В большинстве случаев детская кожа летом лучше переносит присыпку, а зимой — масло или крем. И чем суше кожа, тем обильнее ее необходимо смазывать маслом или кремом. Можно применять любое растительное масло (подсолнечное, льняное, оливковое, кукурузное, миндальное). Перед использованием его необходимо стерилизовать на водяной бане в течение получаса от момента закипания воды. При этом флакон с маслом закрывается ватным шариком. В качестве крема можно применять детский крем: обычный либо с различными лечебными экстрактами растительного или животного происхождения. Ни в коем случае недопустимо использовать для малышей кремы для взрослых.

Гигиенические ванны новорожденного выполняют ежедневно с момента заживления пуповинного



ВАЖНО

Ни в коем случае нельзя одновременно использовать и крем (масло) и присыпку, поскольку образующиеся комочки, накапливаясь в складках кожи, вызывают ее раздражение и ссадины.

**ВАЖНО**

Нужно помнить, что длительное использование марганцовки (более одной недели) вызывает сухость кожи.

остатка, то есть практически сразу после выписки из роддома. Купать малыша необходимо ежедневно. Лучше использовать кипяченую воду, можно добавить в нее раствор марганцовокислого калия до достижения слабо-розового цвета, настои трав (ромашки, череды, душицы, листьев черной смородины).

Температура воды при купании должна быть в пределах 36,5–37 °С. Ребенка можно погружать в воду в пеленке. Время погружения не должно превышать 5 мин. Мыло рекомендуется использовать не чаще 2 раз в неделю, так как оно сушит нежную кожу малыша. Лучше применять детское мыло, специально предназначенное для нежной детской кожи. Мыть ребенка можно или рукой, или мохнатой варежкой, или специальной нежной детской мочалочкой.

Во время купания нужно быть предельно осторожными, чтобы малыш случайно не наглотался воды или не упал. По этой причине данную процедуру лучше осуществлять двум взрослым. При погружении ребенка в воду нужно его надежно удерживать в руках. Ни в коем случае нельзя оставлять малыша одного в ванночке или на пеленальном столике.

После купания ребенка обсушивают путем прикладывания полотенца или пеленки. Ванночку тщательно моют щеткой с мылом и содой, ополаскивают кипятком, высушивают. Ее нельзя использовать для других целей.

Для ухода за волосами можно применять специальную узкую детскую расческу с закругленными зубьями либо мягкую детскую щеточку из натуральной щетины. Во время причесывания малыша расческу плавно и аккуратно переме-

щают в одной плоскости с кожей головы, то есть параллельно коже головы, не надавливая, чтобы не травмировать нежную кожу, и не приподнимая расческу, чтобы все же расчесать волосы. Один раз в неделю расческу и щетку необходимо мыть мыльной водой с добавлением небольшого количества уксуса. После мытья их сушат щетиной вниз. Остригать волосы следует не чаще одного раза в 2–3 месяца. При этом срезанные волосы нужно тщательно собирать, чтобы они не попали на тело малыша или в постель.

Особое внимание уделяют чистоте рук и состоянию ногтей. Малышу просто необходимо регулярно мыть руки, даже если кажется, что они чистые. Это обязательно нужно делать после прогулки, перед едой и во время умывания. Кроме того, следует регулярно остригать ногти.

По этой причине ногти необходимо регулярно подрезать по мере их отрастания специальными детскими ножницами. Они изготавливаются с затупленными концами во избежание случайного травмирования ребенка. При стрижке ногтей рука или нога ребенка берется таким образом, чтобы свободным и доступным для стрижки оставался только один палец, на котором собираются обрезать ноготь. Этот палец захватывается большим и указательным пальцами взрослого и придерживается с двух сторон. Во время процедуры необходимо следить, чтобы остриженные ногти не попали ребенку в рот, глаза, нос или в постель. На руках ногти подстригаются в виде полукруга, а на ногах — по прямой, при этом оставляют выступающими углы ногтей для предупреждения врастания их в мягкие ткани. После стрижки обязательно нужно проверить, не остались ли острые или выступающие части ногтей.



ВАЖНО

Длинные ногти у ребенка — это место скопления грязи и различных микробов. Отросшие ногти также способствуют появлению расчесов и микротравм кожи и слизистых оболочек малыша.



До и после использования ножницы протирают спиртом или другим антисептиком, а хранят их в сухом недоступном для ребенка месте.

С момента появления первого зуба необходимо начинать чистить зубы, поскольку здоровые молочные зубы обеспечивают правильное развитие челюстей и формирование прикуса. Для этого на первых порах лучше всего использовать свой собственный палец, обернутый марлей. Можно применять специальный обучающий набор для чистки зубов у малышей, состоящий из «прорезывателя» в форме щетки, силиконовой и специальной детской щеточек. В первое время зубной пастой пользоваться не обязательно. Далее можно применять детскую пасту, специально разработанную для грудного возраста и рассчитанную на детей, не умеющих выплевывать. Случайное заглатывание такой пасты не опасно для малыша.

Чистить необходимо не только зубы, но и десны, а также внутреннюю поверхность щек и язык. Не сразу все будет получаться. По этой причине процедуру следует выполнять при хорошем настроении малыша в доброжелательной обстановке.

На первых порах важна не столько чистка, сколько формирование у ребенка гигиенических навыков и закладывание на всю жизнь необходимой привычки чистить зубы.

Будьте внимательны и не продвигайте палец или щетку слишком глубоко в рот, поскольку у маленьких детей довольно сильный рвотный рефлекс. Никогда не позволяйте ребенку играть с зубной щеткой или пастой, особенно без вашего присмотра. Это не игрушки, и возможны всякие непредвиденные ситуации.



ВАЖНО

Как только ребенок начинает нервничать и ему что-то не нравится, процедуру лучше прекратить, чтобы не сформировать у него негативной реакции на процесс. Возможно, в следующий раз у вас все получится.

Когда малыш начинает самостоятельно хорошо сидеть, его можно начинать высаживать на горшок. При этом горшок должен быть чистым, сухим и теплым. Лучшее время для этого — после сна, после еды и в конце периода бодрствования. Продолжительность пребывания на горшке не должна превышать 10 мин. Однако не стоит рассчитывать на быстрый результат. Ведь контролировать работу кишечника ребенок сможет только с 15–18 месяцев.



ОДЕЖДА



ВАЖНО

Допустимо применять в детской одежде ткани из искусственных и химических волокон, но они должны быть добавкой к натуральным и на внешних слоях одежды, то есть внутренний слой детской одежды обязательно должен быть из натурального волокна.

Одежда должна соответствовать возрасту, полу, размеру малыша, времени года, погоде. При этом она должна защищать ребенка от переохлаждения и перегревания, хорошо впитывать влагу, быть воздухопроницаемой, переносить многократную стирку и глаженье. Предпочтительнее нательное белье и летняя одежда из легких тканей: тонких хлопчатобумажных (ситец, батист, сатин), льняных или шелковых. Теплое нательное белье, демисезонная и зимняя одежда — из плотных толстых хлопчатобумажных (фланель, байка, вельвет), шерстяных и полушерстяных тканей. В составе теплозащитной верхней одежды в холодное время года используются мех и ватин.

При приобретении одежды для малыша необходимо учитывать то, что она должна легко одеваться и сниматься. Она также не должна стеснять движений ребенка, то есть быть свободного покроя. Кроме того, одежда должна быть прочной и без лишних деталей, увеличивающих ее массу, и при этом яркой, красивой, украшенной вышивкой или аппликацией.

Для грудных детей используют распашонки, ползунки, теплые кофточки, колготки, чепчики. В первые месяцы жизни для прогулок на улице ребенка кладут в конверт. Однако в жаркую летнюю погоду он не нужен. А в холодное зимнее время утеплен-

ный конверт с капюшоном можно использовать даже до 7–8 месяцев. С 9–10 месяцев малыша можно одевать в штанишки, пинетки, рубашки, платья, а в холодную погоду — в пальто, куртки, комбинезоны.

В помещении голову ребенка можно держать открытой, на улице же — обязательно надевать чепчик, шапочку или панамку соответственно погоде.

Примерный вид одежды ребенка при различной температуре воздуха следующий.

В жару при температуре воздуха выше 24 °С ребенка одевают минимально: в легкую маечку, трусики, шортики. На улице — обязательно панамы или легкий чепчик.

Если же в помещении или на улице довольно тепло (23–24 °С), то надевают легкое белье (трусики и майка без рукавов), легкое платьице или костюмчик в виде майки с коротким рукавом и шортиков, носочки, легкие босоножки. На улице на голову надевается легкая панамы.

При более комфортной температуре воздуха в пределах 21–22 °С надевают тонкое белье из натуральных тканей (майка или боди с коротким рукавом, трусики), хлопчатобумажную одежду (костюмчик в виде кофточки, штанишек и носочки или платье с колготками), босоножки из натуральных материалов. На улице малышу лучше надеть чепчик.

Если температура воздуха в пределах 18–22 °С, то поверх обычного белья из натуральных тканей (майка или боди с длинным рукавом, трусики) на ребенка лучше надеть хлопчатобумажный плотный костюмчик (байковый, махровый) или платье



ВАЖНО

Необходимо помнить, что детскую одежду, особенно белье, нельзя крахмалить, поскольку это делает одежду жесткой, воздухонепроницаемой и плохо впитывающей влагу.



с длинным рукавом и колготки, из обуви — сандалики. На улице обязательно нужно надевать чепчик.

При более прохладной температуре воздуха (16–17 °С) на ребенка необходимо надеть теплое белье из натуральных тканей (хлопчатобумажная байковая с длинными рукавами майка или боди, плотные трусики), теплые колготы (плотные, махровые), затем полушерстяной костюмчик (кофточка и штанишки) или платье с длинным рукавом, теплые пинеточки или тапочки. На улице лучше надеть ветровку или тонкую курточку, плотную хлопчатобумажную шапочку.

В межсезонье при температуре воздуха на улице 7–15 °С на ребенка надевают теплое белье, полушерстяную кофточку, колготы, демисезонный прогулочный комбинезон или костюм (куртку и полукombинезон, пинетки), плотную двуслойную шапочку, шарфик, рукавички.

Если на улице от +6 до –2 °С, поверх теплого белья, теплых колгот, трикотажного полушерстяного свитера надевается зимний прогулочный комбинезон, зимняя вязаная или меховая шапочка, шерстяной шарф, теплые носки, зимние пинетки или сапоги, теплые рукавицы.

При температуре воздуха ниже –3 °С ребенка необходимо одеть, как описано выше, и уложить в теплый конверт или завернуть в одеяло. Если ребенок спит на улице, то в коляску желательно положить грелку.

Кроме того, необходимо обращать внимание на состояние ребенка после прогулки во время раздевания. Если голова и спина малыша влажные от пота, то на следующую прогулку

его необходимо одеть полегче, если же ножки прохладные — дополнительно надеть носки или более теплую обувь.

Стирать детскую одежду, а также постельные принадлежности ребенка необходимо отдельно от одежды взрослых. В первые 3–4 месяца при стирке используется только детское мыло. В последующем допустимо применение специальных детских стиральных порошков. После стирки нужно тщательно выполаскивать одежду для удаления остатков моющего средства.

Обувь малыша должна выполнять не только защитную функцию, но и способствовать правильному формированию свода стопы, препятствовать утомлению при ходьбе, обеспечивая при этом свободу движений. По этой причине к ней предъявляются некоторые требования, которые необходимо учитывать при покупке обуви для ребенка. Прежде всего, должен быть довольно высокий вертикальный прочный задник. Кроме того, необходим слегка приподнятый носок. Обязательно наличие каблучка от 5 до 14 мм высотой — в зависимости от длины стопы. А ширина обуви в области расположения пальцев должна составлять 40 % от длины стопы. Стелька должна быть смоделирована по форме стопы с углублением для пятки и наиболее широкой частью в области расположения фаланг пальцев. Обувь должна быть из натуральных тканей.

При этом верх обуви должен быть мягким и гибким, а подошва — жесткой, прочной и эластичной. Маленьким детям не рекомендуется носить открытую обувь, лучше использовать летние сандалики с перфорированным верхом, парусиновую или вельветовую обувь. В зимнее холодное время надевают утепленные ботиночки и сапожки.



ВАЖНО

Допускается использование в качестве наружных слоев обуви синтетических материалов и резины, которые не выделяют вредных химических веществ.

**ВАЖНО**

Недопустимо постоянное или длительное ношение резиновой, спортивной или лакированной обуви, так как в ней не происходит газообмен и испарение пота. При ношении резиновых сапожек обязательно нужно пользоваться стельками из натурального материала.

Надевать на малыша обувь можно с 8–9 месяцев, используя ботиночки с жестким задником и небольшим каблучком — 5–10 мм. Необходимо помнить, что длительное хождение в носочках или мягких пинеточках может способствовать развитию у ребенка плоскостопия. Использование тесной обуви вызывает нарушение кровоснабжения в области стоп, способствует деформации стопы и пальцев, вращению ногтей, обуславливает переохлаждение конечностей в холодное время года. Излишне свободная обувь может привести к травме, так как затрудняет передвижение малыша.

При использовании обуви периодически необходимо очищать, мыть и просушивать.

ПИТАНИЕ

Для новорожденного ребенка грудное молоко является идеальным питанием.

Это так называемое естественное вскармливание. Оно обеспечивает не только хорошее развитие малыша, но и повышает его сопротивляемость инфекциям. Кроме того, кормление грудью полезно и для матери, поскольку защищает ее здоровье, а также обеспечивает налаживание полноценного контакта с ребенком. По этой причине исключительно грудное вскармливание должно быть обязательным в первые месяцы жизни. А сохранение грудного вскармливания рекомендуется до двух лет, то есть максимально долго.

При кормлении грудью необходимо обеспечить гигиеническое содержание груди. Мыть грудь рекомендуется не более 1–2 раз в сутки и без применения мыла. В конце кормления целесообразно смазать сосок несколькими каплями грудного молока (поскольку «позднее» жирное молоко защищает кожу от повреждения) и оставить грудь открытой на 10–15 мин.

До кормления и во время его мать должна быть спокойна, в хорошем настроении, все отвлекающие моменты должны отсутствовать. Маме нужно выбрать удобную для кормления позу, которая позволит ей расслабиться и не испытывать напряжение довольно продолжительное время.



ВАЖНО

Перед кормлением
обязательно нужно
мыть руки.

**ВАЖНО**

Недопустимо прерывание кормления.

Удобное положение должно быть и у ребенка. При этом он всегда поворачивается лицом к матери, прижимается к ее телу, голова находится на одной линии с телом матери, подбородок касается груди. Можно придерживать ребенка за плечи сзади.

Однако следует помнить, что нельзя во время кормления придерживать малыша за затылок, поскольку его голова всегда должна иметь возможность свободно откидываться назад.

Во время кормления необходимо поддерживать и грудную железу. При этом рука располагается под железой. Можно большим пальцем немного сжать ее, поместив палец в верхней части грудной железы. Придерживать грудную железу возле соска не рекомендуется.

Важно научиться правильно прикладывать ребенка к груди. Для этого нужно прикоснуться соском к губам малыша и подождать, когда он широко раскроет рот. Затем приложить ребенка к груди, слегка прижав его к себе, придерживая за спинку. При этом малыш должен правильно захватить грудь. Он должен втянуть сосок, захватив и близлежащий участок груди (ареолу), и прижать ареолу языком к небу. После нескольких сосательных движений полость рта малыша заполняется молоком, и он его глотает.

Признаками правильного кормления грудью являются следующие:

- матери удобно, она расслаблена, плечи опущены;
- мать спокойна, смотрит на ребенка, нежно поглаживает его;
- тело малыша прижато к телу матери, голова его находится в одной плоскости с телом матери, подбородок касается груди;

- при кормлении у матери появляется чувство покалывания в грудных железах, происходит выделение молока, появляется легкая болезненность в области матки, ощущение прилива крови;
- во время кормления грудная железа имеет округлую форму;
- ребенок сосет медленно, глубоко, с паузами;
- видимое и слышимое глотание ребенка;
- малыш спокоен;
- рот ребенка широко открыт, губы вывернуты наружу, особенно нижняя, язык обхватывает грудь снизу;
- при сосании щеки малыша не раздуваются и не втянуты;
- в конце кормления ребенок выпускает грудь;
- после кормления железа мягкая, «пустая», сосок набухший и вытянутый вперед.

Признаки неправильного прикладывания к груди и затруднений при кормлении следующие:

- женщина наклонена вперед, плечи напряжены, ей не совсем удобно;
- мать нервничает, не смотрит на ребенка, качает его;
- мать придерживает ребенка за плечи и за голову;
- тело малыша не прижато к матери, подбородок не касается груди, шея повернута;
- у женщины нет ощущений «прилива» молока к груди;
- малыш беспокоен, плачет;
- рот ребенка открыт нешироко, губы вытянуты вперед, язык не виден;
- щеки малыша напряжены и втянуты;



- сосание быстрое, поверхностное;
- сосание сопровождается громким чмоканьем и щелканьем;
- грудная железа во время кормления имеет вытянутую форму;
- время кормления недостаточно продолжительное или, наоборот, чрезмерно долгое;
- мать отнимает ребенка от груди;
- после кормления в молочной железе выявляются признаки застоя молока;
- сосок после кормления плоский с полоской на кончике вследствие сдавливания кожи в период сосания;
- ребенок недостаточно набирает вес;
- после кормления отмечаются срыгивания и рвота вследствие попадания воздуха в желудок.

Наиболее частыми причинами отказа малыша от груди являются:

- привычка малыша пить из бутылочки (ребенку значительно легче сосать смесь из бутылочки, и после нескольких раз такого кормления он может отказаться от груди);
- докармливание из бутылочки;
- плохая проходимость млечных протоков;
- нагрубание груди;
- позднее начало кормления грудью;
- редкие и непродолжительные кормления грудным молоком;
- неопытность матери;
- неуверенность матери в достаточности молока;
- усталость, беспокойство, стресс матери;

- отсутствие у матери поддержки родственников и близких в вопросе естественного вскармливания;
- отсутствие желания кормить грудью;
- неправильное прикладывание к груди и, как следствие, боль при кормлении, трещины и эрозии соска;
- раннее введение другой пищи и питья;
- применение сосок, пустышек, накладок;
- разлука ребенка с матерью;
- частая смена или большое количество «нянек»;
- изменение запаха матери.

Для обеспечения максимально долгого кормления грудным молоком мать прежде всего должна быть психологически настроена на грудное вскармливание своего малыша, уверена в успехе, эмоционально уравновешена, спокойна.

Для стимулирования образования молока мама и малыш должны как можно больше контактировать друг с другом с первых минут от момента его рождения и лучше, если будет непосредственный контакт «кожа к коже». За 20–30 мин до кормления женщине рекомендуется теплое сладкое питье (чай, молоко). Можно также согреть грудь с помощью обливания теплой водой или компресса. Для скопления молока в грудной железе под воздействием силы тяжести женщина может наклониться вперед. Способствует выработке молока щадящий массаж груди с элементами поглаживания по направлению к ареоле, очень легкого спиралевидного растирания и похлопывания кончиками пальцев, стимулирования сосков. Кормить грудью необходимо так часто, как этого требует малыш, в том числе и ночью. Во время кормления нужно



предлагать обе груди. Для улучшения образования молока необходимо увеличить потребление жидкости примерно на 1 л в сутки, нормализовать питание, отрегулировать режим дня, обеспечив полноценный отдых и психологический покой. В рацион питания следует добавить продукты, способствующие образованию молока. Это грецкие орехи — до 3–5 шт. в день, рыба, сок моркови и редьки, мед — по 1 чайной ложке в день, фрукты, укроп, тмин, анис в виде приправы или настоев. Из лекарственных препаратов можно применять апилак — по 0,01 г 3 раза в день под язык, витамин Е — 100–200 мг 3 раза в день, пасту из сухих пивных дрожжей — по 1 чайной ложке 1–2 раза в день, поливитаминные комплексы для кормящих женщин, настои лекарственных трав перед едой (листьев земляники, Melissa, фенхеля, душицы обыкновенной, крапивы двудомной, боярышника, семян салата, соцветий тысячелистника, корней пиона).

При слишком большом количестве молока у матери, быстром его поступлении, самопроизвольном истечении молока (галакторее) необходимо упорядочить режим дня матери и ребенка, сцеживать грудную железу перед кормлением, чаще прикладывать малыша к груди, прижимать сосок рукой на 1–2 мин после кормления, защищать кожу от раздражения, часто менять прокладки.

При неправильной форме сосков, плоских, втянутых, плохорастяжимых сосках необходимо помочь малышу правильно захватить грудь. Для этого пробуются несколько позиций прикладывания к груди для выбора оптимальной, дается возможность ребенку исследовать грудь, применяется стимуляция сосков руками с целью их вытягивания в течение 30–60 с перед кормлением, сцеживается перед кормлением небольшое количество

молока для облегчения захвата груди. Если сосание неэффективно, то в первые одну-две недели можно сцеживать молоко прямо в рот ребенка или кормить его сцеженным молоком из ложечки.

Для профилактики раздражения и трещин сосков, а также при их возникновении необходимо чаще кормить ребенка, что обеспечит менее интенсивное сосание, регулярно изменять положения при кормлении для равномерного распределения силы давления при сосании на разные участки соска. После кормления следует смазывать сосок «поздним» молоком и несколько минут держать его на открытом воздухе. Как можно реже использовать мыло для мытья сосков, не пользоваться антисептиками для протирания сосков. Если трещины образовались и кормление очень болезненно, то можно несколько дней кормить малыша сцеженным молоком.

При невозможности осуществлять полноценное грудное вскармливание переходят на частично грудное или полностью искусственное вскармливание.

Существует большое разнообразие молочных смесей. Они могут быть адаптированные и неадаптированные, пресные и кисломолочные, а также диетические для лечебного питания. Кроме того, смеси бывают жидкими, в которых гарантированы качество воды, стерильность и оптимальный состав, а также сухие, которые необходимо готовить перед употреблением. Последние в процессе приготовления нужно разводить качественной водой и строго соблюдать рекомендуемые пропорции. Сначала обычно используются высокоадаптированные пресные молочные смеси, после месяца их сочетают с кисломолочными в примерном соотношении 1:1. Во втором полугодии вводятся «последующие» неадаптированные смеси.



ВАЖНО

Никакие молочные смеси, пусть и самые идеальные по своему составу, не смогут заменить грудное молоко.

Подбирать смесь для малыша необходимо строго индивидуально с учетом ее переносимости. По этой причине целесообразно кормить ребенка только одной-двумя смесями. Замену смеси производят при возникновении аллергической реакции на нее, появлении выраженного нарушения функции кишечника, отказе малыша от смеси, отсутствии прибавления массы тела в течение 1,5–2 недель.

При использовании частично грудного вскармливания нужно помнить, что чередование сосания из бутылочки с сосанием грудной железы способствует ослаблению у ребенка мышц шеи, выработке неправильной техники сосания, напоминая неправильное «сосковое» сосание, что, в свою очередь, приводит к утрате желания сосать грудь. Вследствие возникновения плохого сосания у матери снижается количество вырабатываемого молока.

Использование же сосок во втором полугодии жизни ребенка препятствует угасанию сосательного рефлекса, а также является одним из пусковых механизмов нарушения психического развития ребенка.

Для максимального приближения искусственного вскармливания к грудному высасывание смеси из бутылочки должно быть таким же затрудненным, как при кормлении грудью. Предпочтение следует отдавать специальным анатомическим коротким и упругим соскам из латекса или силикона, которые имитируют форму соска во рту у ребенка. Соски для новорожденных имеют короткое основание и в диаметре значительно больше других сосок. Кроме того, выпускаются соски с антивакуумной юбкой, благодаря чему воздух непрерывно попадает внутрь бутылочки и при сосании

не возникает разрежения, что, в свою очередь, препятствует засасыванию воздуха при кормлении и возникновению аэрофагии (заглатыванию воздуха). Также разработаны соски, позволяющие менять скорость потока смеси в зависимости от возраста ребенка и густоты пищи. Существуют соски с медленным потоком для новорожденных и ослабленных детей, с переменным потоком для детей с трех месяцев жизни, при применении которых скорость потока изменяется прямо во время кормления от максимальной в начале кормления до минимальной к его концу. Соски различаются и по диаметру отверстий (маленькие — для первых месяцев жизни, большие — для деток постарше), по количеству отверстий (от одного до нескольких). По этой причине приобретать соски нужно соответственно возрасту ребенка.

До того как давать молочную смесь малышу, ее необходимо встряхнуть в бутылочке, чтобы ее содержимое гомогенизировалось, а затем подогреть на водяной бане до 37–40 °С. Обычно это занимает 5–7 мин. Более сильное подогревание смеси может вызвать сворачивание кисломолочных продуктов и снижение питательной ценности смеси. Перед тем как давать смесь ребенку, необходимо проверить степень ее нагрева, чтобы избежать ожога слизистой полости рта малыша. Для этого несколько капель смеси выливают на тыльную часть своей руки.

Нужно также проверить, не расширилось ли отверстие в соске. Для этого бутылочку переворачивают дном вверх и проверяют скорость вытекания смеси из соски. Если она поступает по каплям только при надавливании, значит, отверстия в соске маленькие, если же смесь льется струей, то отверстия очень большие. Диаметр отверстий достаточный, если смесь поступает из



ВАЖНО

Родители ни в коем случае не должны пробовать смесь из бутылочки.

**ВАЖНО**

При кормлении малыша из бутылочки следует помнить, что его нельзя оставлять с бутылочкой одного. Не следует кормить его во время крика или сна. Ни в коем случае нельзя докармливать ребенка насильно. Нельзя также кормить нескольких детей из одной бутылочки, даже при замене соски. Строго запрещается выкладывать малыша на живот в течение получаса после кормления.

соски редкими каплями. Перед тем как дать соску малышу, нужно вывести из нее воздух. Для этого бутылочка наклоняется на 45° . В процессе кормления наклон бутылочки постепенно изменяется по мере уменьшения количества смеси, чтобы малыш не заглатывал воздух. Кормление должно продолжаться примерно 15–20 мин. После него ребенка нужно поддержать в вертикальном положении несколько минут, чтобы отошел случайно проглоченный воздух. Обычно отрыжка случается через 2–3 мин после кормления.

Соски и бутылочки после применения тщательно моются, обезжириваются в 2%-ном содовом растворе, подогретом до 50°C в течение полчаса, и затем стерилизуются кипячением также в течение получаса. Время кипячения можно сократить до 15 мин, если кипятить их в 2%-ном содовом растворе.

Для определения количества необходимого малышу молока или молочной смеси в сутки существует несколько приемов:

- в первую неделю жизни суточное количество пищи должно составлять 2 % от массы тела ребенка при рождении $\times n$, где n — день жизни;
- со второй недели до двух месяцев количество необходимой пищи в сутки составляет $1/5$ от должной массы тела, при этом должная масса тела рассчитывается путем прибавления к массе тела при рождении необходимого прироста массы за месяц (см. в приложении таблицу прироста в физическом развитии);
- с двух до четырех месяцев количество пищи в сутки составляет $1/6$ должной массы тела малыша;

- с четырех до шести месяцев суточное количество пищи должно составлять $1/7$ должной массы тела;
- после полугода суточный объем пищи равен одному литру, что составляет примерно по 200 мл на одно кормление.

Для определения разового количества пищи на одно кормление суточный объем делится на ориентировочное количество кормлений соответственно возрасту ребенка.

Введение прикорма. Начиная с трех месяцев в рацион питания малыша можно вводить соки. Они богаты глюкозой, фруктозой, сахарозой, пектинами, микроэлементами (железо, калий и др.), кислотами (яблочной, лимонной). При приготовлении соков их нельзя подвергать термической обработке, поскольку при этом разрушаются витамины. Нежелательно также добавлять в соки кристаллический сахар. Для их подслащивания необходимо готовить сахарный сироп. Следует учитывать, что наиболее полезны свежеприготовленные соки. Количество же витаминов в консервированных соках невелико. Однако в консервированных морковном и абрикосовом соках бета-каротин сохраняется. Следует также помнить, что консервированные соки заводского приготовления, как правило, дополнительно содержат витамин С, лимонную кислоту, сахар, красители, стабилизаторы, консерванты и другие пищевые добавки.

Сначала лучше использовать сок из зеленых сортов яблок, поскольку он реже вызывает аллергическую реакцию и содержит меньше кислот. В последующем можно применять сок из черной смородины, сливы, вишни, из фруктов оранжевого цвета (морковь, абрикосы, персики), а также





ВАЖНО

Употребление виноградного сока в течение первого года жизни нежелательно, поскольку он усиливает процессы брожения в кишечнике, способствуя тем самым газообразованию. Не рекомендуется также употребление до года цитрусовых соков (апельсиновый, лимонный, грейпфрутовый, мандариновый, лаймовый) и сока из ананаса, так как они очень раздражают нежную слизистую оболочку желудка малыша.

соки с мякотью, соки из овощей. Особенно полезен капустный сок. В первое время их лучше разводить кипяченой водой наполовину. После привыкания к сокам из различных фруктов, ягод и овощей можно использовать соки из двух видов продуктов. Это может быть яблочно-тыквенный сок, яблочно-персиковый, яблочно-морковный, яблочно-грушевый и т. п.

После полугода можно осторожно вводить соки из красных сортов ягод, фруктов и овощей: клубничный, малиновый, томатный, гранатовый, а также соки из экзотических фруктов: бананов, манго, папайи, гуавы, маракуйи.

Следует помнить, что при неустойчивом стуле у малыша полезно употребление черничного, черносмородинового, гранатового, вишневого соков. При склонности же к запорам — сливового, свекольного и соков из оранжевых фруктов и овощей.

Начинать давать соки необходимо с капель, постепенно увеличивая количество сока до 100 мл в сутки к концу года (см. таблицу введения прикорма в приложении). За один прием можно давать 40–50 мл сока. Причем делать это можно как во время кормлений, так и между ними.

Из сока свежих ягод можно готовить кисели. Но при этом следует помнить, что крахмал, добавляемый в кисель, способствует увеличению массы тела.

После наступления 3,5 месяца в рацион малыша вводится фруктовое гомогенизированное пюре. Клетчатка и пектины фруктов оказывают благоприятное воздействие на моторику и микрофлору кишечника. Пюре делают из яблок, абрикосов, персиков, бананов, сливы, вишни, айвы. После привыкания к ним во втором полугодии

можно давать комбинированные пюре: из двух фруктов, фруктово-овощные, фруктово-зерновые (с добавлением овсяной, рисовой, гречневой муки или хлопьев), фруктово-молочные (с добавлением молока, сливок, йогурта или творога). Такие блюда имеют более высокую пищевую ценность, чем простые пюре.

Фруктовое пюре начинают давать с половины чайной ложечки и постепенно увеличивают количество до 100 г в сутки к концу года.

С 4,5 месяца малышу дают овощное пюре. Овощи богаты минеральными солями, микроэлементами, органическими кислотами, пектиновыми веществами, растительными волокнами. Овощи вводят постепенно по одному: морковь, капусту, кабачки, тыкву, картофель, свеклу, зеленый горошек, томат. В моркови содержатся каротин и соли калия; в белокачанной капусте — кальций, магний, витамин С; в цветной капусте — железо, цинк, кобальт; в свекле — кобальт; в томатах — железо, медь, марганец, кобальт, каротин, витамин С. Однако томаты можно употреблять малышам только во втором полугодии, поскольку возможны аллергические реакции. Особенностью тыквы, кабачков и капусты является то, что в них содержится мало углеводов. В картофеле содержится много крахмала, щавелевой кислоты и мало кальция, поэтому он не должен составлять более половины суточного объема овощного пюре. С 6–7 месяцев в пюре добавляют тщательно измельченную зелень петрушки или укропа. Бобовые содержат большое количество растительных волокон и сахаров, что может вызвать раздражение кишечника и повышенное газообразование, поэтому их рекомендуют вводить в рацион ребенка после 7–8 месяцев. Лук и чеснок можно добавлять в овощное пюре после



ВАЖНО

При использовании при приготовлении пюре печеного яблока нужно помнить, что в нем содержится большое количество пектинов, которые связывают часть витаминов и минералов в кишечнике, чем препятствуют их всасыванию в кровь. В консервированном яблочном пюре пектинов значительно меньше, поэтому оно лишено данного недостатка.

8–9 месяцев, так как эфирные масла раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника, почки. После привыкания к овощному пюре из одного вида овощей можно делать смешанные пюре из двух-трех овощей.

Начинают давать овощное пюре с чайной ложки, постепенно увеличивая объем к концу года до 200 мл в сутки.

С 5–6 месяцев малышу нужно начинать давать творог, необходимый для восполнения недостатка белка животного происхождения. Он стимулирует активность желудочного сока и повышение его кислотности. Для грудного ребенка свежий творог можно приготовить в домашних условиях. В противном случае — приобрести специальный детский творожок на молочной кухне или в магазине. Обычный творог, который продается в магазинах, не пригоден для питания малыша первого года жизни, поскольку имеет высокую кислотность. Кисломолочный творог мягкий и нежный, хорошо усваивается. После привыкания малыша к творогу можно готовить творожно-овощные, творожно-фруктовые, творожно-ягодные блюда.

При приготовлении творога домашних необходимо тщательно соблюдать гигиенические условия. Творог можно готовить по нескольким рецептам.

- Из молока и кефира, составляющего $\frac{1}{5}$ часть от общего количества молока. Пастеризованное или кипяченое молоко охлаждается до 28°C , тщательно перемешивается с кефиром в указанной выше пропорции и оставляется для сквашивания при комнатной температуре на 12–14 ч. По истечении указанного времени смесь нагревается на медленном огне. Когда сыворотка становится прозрач-

ной, створаживание закончено. Количество образующейся сыворотки обычно занимает $\frac{1}{3}$ от общего объема смеси.

- Одной части молока и двух частей кефира. Это более быстрый способ приготовления творожка в домашних условиях. Берется, например, 200 мл кефира и 100 мл охлажденного прокипяченного молока, хорошо смешивается и ставится на водяную баню. При этом уровень воды в водяной бане должен быть выше уровня кефирно-молочной смеси. После «сворачивания» молока нагревание водяной бани прекращается.
- 250 мл молока и 5 мл 10%-ного раствора хлорида кальция (приготовление кальцинированного творога). Молоко смешивается с раствором хлорида кальция, нагревается до кипения и немедленно снимается с огня.

Вне зависимости от того, каким способом готовится творог, смесь охлаждается до комнатной температуры для лучшего отделения сыворотки. На сито укладывается стерильная марля, и полученная масса откидывается на него, отжимается и протирается с помощью ложки.

Малышу начинают давать творожок с половины чайной ложки и постепенно доводят его объем в сутки до 50 г к концу года.

С 5,5–6,5 месяца малыша начинают кормить кашами. Они обогащают рацион растительными белками, клетчаткой, минеральными веществами, витаминами. Предпочтение следует отдавать рисовой, овсяной и гречневой кашам, которые не содержат белок глютен. Рис содержит мало белка и клетчатки по сравнению с другими крупами, богат крахмалом, легко переваривается



**ВАЖНО**

Глютенсодержащую манную кашу давать маленьким детям не рекомендуется, так как белок глютен может вызывать тяжелые реакции со стороны слизистой оболочки желудка в виде кровоизлияний.

**ВАЖНО**

Яичный белок малышу до года употреблять не рекомендуется, так как он довольно часто вызывает аллергические реакции. Не рекомендуется также употребление яиц водоплавающих птиц, поскольку они легко инфицируются болезнетворными бактериями, проникающими даже через неповрежденную скорлупу.

и усваивается организмом. Он рекомендуется при склонности к жидкому стулу. Овсяная крупа содержит много белка, клетчатки, железа, жира (из-за чего плохо хранится). Овсяные хлопья содержат меньше клетчатки, легче развариваются и поэтому лучше усваиваются, чем недробленая крупа. Овсяная каша полезна при склонности к запорам. Гречневая крупа относится к наиболее ценным, поскольку содержит большое количество белка с оптимальным аминокислотным составом. Кроме того, в ней содержится много солей железа, кальция, магния, фосфора, витаминов группы В. По этой причине ее обязательно нужно включать в рацион ребенка.

После 9 месяцев малышу можно давать кукурузную и перловую крупы.

Сначала ребенку дают 2–3 чайных ложки каши, затем постепенно ее количество к концу года увеличивается до 200 мл в сутки. В первое время дается каша из одного вида крупы, а после привыкания можно варить смешанные каши. Они имеют большую пищевую ценность. Полезно добавлять в каши сырые измельченные яблоки, фруктовые, ягодные и овощные пюре, сливочное или растительное масло, сок, творог, желток.

С полугода в рацион ребенка вводится яичный желток. Он обладает высокой пищевой ценностью, поскольку богат легкоусвояемыми белками, жирами, витаминами (А, D, группы В, РР), минеральными солями (кальций, железо, медь, фосфор), лецитином. Последний стимулирует рост и развитие организма, повышает его сопротивляемость заболеваниям.

По этой причине лучше давать ребенку до года желток куриного или перепелиного яйца. Желток

начинают давать с четвертины, тщательно растирая его с грудным молоком. Вводить его в рацион нужно очень осторожно, так как он может вызвать аллергию. В дальнейшем, после адаптации малыша к небольшим количествам желтка, можно добавлять его к каше или овощному пюре. К году количество потребляемого желтка в сутки увеличивается до половины.

С семи месяцев в пищевой рацион ребенка вводится отварное мясо. Оно имеет очень высокую пищевую ценность за счет животного белка, в состав которого входят незаменимые аминокислоты, жиры, минеральные соли, экстрактивные вещества, витамины группы В. До года рекомендуется употребление телятины, говядины, курятины, индюшатины, крольчатины, нежирной свинины. Мясо молодых животных более нежное и лучше усваивается, содержит больше полноценных белков. Говядина богата железом, фосфором, калием, магнием, цинком, медью, однако содержит тугоплавкие жиры, в состав которых входят трудноусвояемые насыщенные жирные кислоты. Мясо птицы содержит в своем составе белок, состоящий из незаменимых аминокислот, все водорастворимые витамины, калий, натрий, железо, магний, цинк. Оно быстро переваривается и легко усваивается, однако чаще других видов мяса вызывает аллергические реакции. Мясо кролика относится к диетическим продуктам. Оно содержит большое количество полноценного белка, железа, фосфора, кобальта, калия, марганца, фтора, витаминов группы В и РР. После адаптации малыша к мясу необходимо ввести в рацион субпродукты — печень, мозги, язык, сердце. Их нужно давать один раз в неделю, поскольку питательная ценность их очень велика. Печень в своем составе содержит большое количество альбуминов, биологически активных фосфатидов,



натрия, калия, фосфора, кальция, железа, магния, витаминов А, РР, группы В. Язык представляет собой диетический продукт, так как в своем составе содержит небольшое количество неперевариваемой соединительной ткани, а белки его легкоусвояемые. Ценность таких субпродуктов, как мозги, обусловлена высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот, органических фосфорных соединений, холина, инозита, железа и фосфора. Кроме того, в пищу малыша постепенно вводится морская рыба, которую необходимо употреблять два раза в неделю.

Лучше давать ребенку свежеприготовленное в домашних условиях мясное пюре. Для этого мясо хорошо промывается и очищается от пленок, нарезается на кусочки кубиками и заливается небольшим количеством горячей воды. Мясо тушится до готовности при слабом кипении. После того как мясо остынет, его дважды пропускают через мясорубку или измельчают в блендере. Затем полученную массу протирают через мелкое сито, добавляя остывший бульон, полученный при тушении. В протертое мясо добавляют небольшое количество бульона, раствор соли, тщательно перемешивают и доводят до кипения. Заправляют сливочным маслом. В полученное пюре можно добавить небольшое количество муки (2 г), заваренной горячим молоком. Мясное пюре обычно добавляется к овощному пюре в обед. Если ребенок отказывается от печеночного пюре или суфле, то его можно понемногу добавлять в мясное пюре.

Мясо начинают давать с 5 г в сутки, постепенно увеличивая его количество к году до 60–70 г в сутки. Вводить мясные и рыбные продукты нужно очень осторожно, так как при их употреблении возможно развитие аллергических реакций. С десяти

месяцев мясное пюре можно заменить фрикадельками.

В возрасте 7,5–8 месяцев малышу начинают давать кефир. Ферменты и молочная кислота этого продукта способствуют лучшему створаживанию белка и усвоению жира. Кроме того, кисломолочные продукты вытесняют и подавляют рост патогенной микрофлоры кишечника, улучшают его перистальтику, способствуют повышению аппетита ребенка. Употребление кефира особенно рекомендуется для деток с неустойчивым стулом.

При введении дополнительного питания (прикорма или докорма) необходимо использовать ложку или чашку. Лучше применять чашки с выгнутым верхним краем, чашки-поилки, чашки-непроливайки с утяжеленным дном и двумя ручками. Жидкость из них поступает равномерно и не проливается, так как край хорошо прилегает к губам. Во время кормления из чашки руки ребенка должны быть свободны, чтобы малыш мог их свободно тянуть к чашке, своевременно учиться брать ее в 3–4 месяца, удерживать самостоятельно в 4–5 месяцев, наклонять самостоятельно в 7–8 месяцев.

Начиная кормление из ложки, в нее сначала наливают несколько капель жидкой пищи, а затем постепенно увеличивают ее количество. Ложку необходимо подносить ко рту сверху вниз и прикладывать к нижней губе. Когда ребенок начинает производить сосательное движение, ложку вводят в рот. При этом следует помнить, что при слишком глубоком ее введении и касании неба может возникнуть рвота, а при попадании ложки под язык ребенок не сможет проглотить пищу. Извлекают ложку, приложив ее к верхней губе. Во время кормления не следует торопиться.





Темп еды малыша должен быть строго индивидуальным. Обязательно нужно дождаться, пока ребенок проглотит пищу, и лишь затем давать ему новую порцию.

Посуду малыша необходимо хранить в специально отведенном для этого месте на кухне, лучше — в кухонном шкафу с закрывающейся дверцей на отдельной полке. Посуда всегда должна быть чистой. Ее следует тщательно промывать отдельно от другой посуды без использования моющих средств. После мытья посуду не вытирают. Когда же вода с нее стечет, посуду заворачивают в специально выделенное для этой цели чистое полотенце. Перед употреблением ее обдают кипятком. Кроме того, посуду необходимо ежедневно стерилизовать кипячением в течение 10 мин. Недопустимо использование детской столовой посуды другими членами семьи, в том числе и другими детьми. Аналогично и посуду, в которой готовят пищу для малыша, нельзя применять для других целей. Она должна быть с неповрежденным покрытием. До приготовления пищи вся посуда (кастрюля, сито, терка, ложка) должна быть тщательно вымыта щеткой с применением соды и горячей воды, ополоснута кипятком.

ИММУНОПРОФИЛАКТИКА

После перенесенного заболевания у человека остается невосприимчивость к нему какое-то время, вырабатывается так называемый иммунитет, который может быть длительным или временным. Эта особенность позволила создавать вакцины из ослабленных или убитых микроорганизмов и добиваться путем их введения выработки в организме человека защиты до естественного контакта с возбудителем. Таким образом, человек становится защищенным от заболевания и не болеет им. Благодаря этому стала возможной профилактика многих опасных инфекционных заболеваний, довольно часто приводящих к инвалидности, а порой — и к смерти.

В настоящее время детям проводится вакцинация против дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита (свинки), туберкулеза, гепатита В. Иммунизация выполняется в роддомах и прививочных кабинетах детских поликлиник. Перед прививкой малыша обязательно осматривает педиатр и выполняет термометрию. При вакцинации фиксируется дата выполнения прививки, а также доза, номер серии и изготовитель препарата.

При выполнении иммунизации возможны побочные реакции. Они могут быть местными и системными (общими). В свою очередь, местные реакции могут быть либо умеренно, либо резко

выраженными. Местными реакциями могут быть уплотнение и болезненность в месте введения препарата, повышение температуры мягких тканей в области укола, покраснение различной степени выраженности.

Системные реакции проявляются в виде повышения температуры тела, возбуждения ребенка, появления судорог, обморочного состояния и даже потери сознания.

Аллергическими реакциями являются появление на коже высыпаний по типу крапивницы, красных пятен, отека, одышки и удушья.

Общими противопоказаниями для проведения любой вакцинации являются:

- любые острые заболевания, протекающие с повышением температуры тела;
- имевшиеся ранее аллергические реакции на вакцину, выраженные общие реакции или осложнения после вакцинации;
- срок до восьми недель после переливания крови или плазмы, введения гамма-глобулина.

Иммунизация живыми вакцинами противопоказана при применении лекарственных препаратов, подавляющих иммунитет, при заболеваниях, сопровождающихся снижением иммунитета, злокачественных опухолях. Если отмечаются изменения в неврологическом состоянии ребенка, были эпизоды судорожных состояний, необходимо отложить вакцинацию против коклюша — вместо АКДС (против коклюша, дифтерии и столбняка) вводят АДС (только против дифтерии и столбняка). Не следует проводить иммунизацию вакциной БЦЖ, если масса ребенка составляет менее 2000 г



или остался келоидный рубец после предыдущей вакцины. При наличии тяжелых реакций после применения аминогликозидных препаратов противопоказано введение ЖКВ (вакцина против кори). При анафилактических реакциях на яичный белок категорически запрещается применение ЖПВ (вакцина против эпидемического паротита), вакцины против краснухи и тривакцины (содержит две, указанные ранее).

ИЗМЕРЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА У РЕБЕНКА

Большое значение имеет правильное и точное измерение температуры тела малыша. Это позволяет своевременно определить заболевание, оценивать его течение и эффективность проводимых лечебных мероприятий. Нормальная температура тела здорового ребенка составляет 36,0–36,9 °С. Следует помнить, что температура может быть немного выше по вечерам, после приема пищи, при значительной двигательной активности. Возможны также незначительные различия между уровнем температуры при измерении ее справа и слева. У деток термометрию можно проводить ртутным, электронным или инфракрасным термометром. Предварительно определить повышение температуры тела можно, приложив теплую и сухую ладонь взрослого ко лбу или спине малыша. Измерять температуру необходимо натошак при спокойном состоянии ребенка через 30–40 мин после пробуждения в периоды максимального колебания суточной температуры (периоды между 6 и 8 часами утра и 16 и 18 часами вечера). При измерении температуры ртутным или электронным термометром в подмышечной впадине термометр и ручку малыша необходимо придерживать, чтобы термометр не смещался и плотно соприкасался с телом в глубине подмышечной впадины.

ИССЛЕДОВАНИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ

Оценивая дыхание малыша, обращают внимание на частоту, глубину и ритм дыхательных движений. В норме частота дыхания у доношенных новорожденных детей равна 40–60 движений в минуту. В 1–2 месяца она составляет 30–35 движений в минуту, в 5 месяцев — 25, в 10 — 20, а в год — 18 дыхательных движений в минуту. Глубина дыхания также зависит от возраста ребенка: чем он младше, тем более поверхностное дыхание. Ритм дыхания должен быть правильный, но в первые две-три недели жизни оно бывает аритмичным.

Следует помнить, что повышение температуры тела сопровождается учащением дыхания: увеличение температуры на 1 °С соответствует учащению дыхания на 4 дыхательных движения в минуту.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Частоту сердечных сокращений у ребенка первого года жизни легко подсчитать, приложив ладонь к передней поверхности грудной клетки. Исследовать ее лучше в покое, возможно, даже во время сна. Посчитывать удары сердца необходимо в течение минуты, но допускается также измерение в течение 30 или 15 с с последующим умножением на 2 или 4 соответственно. В норме частота сердечных сокращений у новорожденного ребенка равна 140 ударов в минуту, в период от 1 до 6 месяцев — 130, а во втором полугодии — 115 ударов в минуту. Следует помнить, что в детском возрасте данная величина очень лабильна. Физическое напряжение, плач, крик, повышение температуры тела вызывают довольно значительное учащение ударов сердца. При этом повышение температуры тела на 1 °C сопровождается учащением сердечных сокращений примерно на 10 ударов в минуту. Кроме того, для детей характерно наличие дыхательной аритмии, то есть на вдохе частота сердечных сокращений увеличивается, а на выдохе — уменьшается.

СБОР МОЧИ РЕБЕНКА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Моча у малыша собирается во время свободного мочеиспускания. Ее собирают утром после пробуждения малыша и сразу отправляют в лабораторию. Оптимально исследование мочи в течение до 1,5 ч от момента ее получения, поскольку при более длительном ее хранении изменяются физические свойства мочи, разрушаются элементы осадка и размножаются бактерии.

Накануне исследования необходимо исключить из рациона малыша продукты с морковью и свеклой.

Перед сбором мочи следует подготовить чистую сухую посуду, на которой не должно быть следов мыла или другого моющего средства, воды и иных примесей. Необходимо также произвести тщательный туалет наружных половых органов ребенка.

Моча собирается в емкость с широким горлом (горшок, миска, тазик). При затруднении выделения мочи возможно применение рефлекторной стимуляции мочеиспускания: открытие крана с водой, чтобы малыш слышал журчание воды, поглаживание живота, легкое надавливание на надлобковую область. Для совсем маленьких детей можно использовать специальный пластиковый мешочек-накладку. Для этого с мешочка снимают защитную пленку и клейкой стороной приклеп-



ВАЖНО

Ни в коем случае нельзя отправлять на исследование мочу, отжатую из ваты.

ют к промежности и лобку малыша. Можно также собрать мочу, уложив ребенка на чистый резиновый круг, предварительно покрытый пеленкой или клеенкой с установленным посередине лотком для сбора мочи.

Собранную мочу переливают в подготовленную чистую посуду в количестве 50–100 мл и отправляют в лабораторию.



СБОР КАЛА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

У маленьких детей кал для исследования собирают из пеленки, подгузника или горшка. Если используется горшок, то предварительно его необходимо обдать кипятком и высушить. Нужно помнить, что нельзя отправлять на исследование кал с посторонними примесями, например мочой. Перед исследованием не рекомендуется применять грелки и другие тепловые процедуры на область живота.

Собранный материал помещают в чистую сухую стеклянную баночку с широким горлом и доставляют в лабораторию. Его необходимо исследовать в течение 5–8 ч от момента дефекации. Допустимо собирать кал вечером накануне исследования, поскольку у маленького ребенка не всегда удастся взять материал утром. Тогда баночку необходимо поставить в прохладное место.



ПРИЛОЖЕНИЕ

СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Возраст ребенка	Длина тела, см	Масса тела, г	Окружность головы, см	Окружность грудной клетки, см	Количество зубов
Новорожденный	50–54	3500	34–35	33	0
1 месяц	53–57	4100	35–36	34,25	0
2 месяца	56–60	4900	36–37	35,5	0
3 месяца	58,5–62,5	5700	37–38	36,75	0
4 месяца	61–65	6450	38–39	38	0
5 месяцев	63–67	7150	39–40	39,25	1
6 месяцев	65–69	7800	40–41	40,5	2
7 месяцев	67–71	8400	41–42	41,75	3
8 месяцев	69–73	8950	42–43	43	4
9 месяцев	70,5–74,5	9450	43–44	44,25	5
10 месяцев	72–76	9900	44–45	45,5	6
11 месяцев	73,5–77,5	10300	45–46	46,75	7
12 месяцев	75–79	10650	46–47	48	8

ПРИРОСТ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ

Возраст, месяцев	Масса тела, г		Длина тела, см		Окружность грудной клетки, см		Окружность головы, см	
	За месяц	За истекший период	За месяц	За истекший период	За месяц	За истекший период	За месяц	За истекший период
1	600	600	3,0	3,0	1,25–1,3	1,25–1,3	1,0	1,0
2	800	1400	3,0	6,0	1,25–1,3	2,5–2,6	1,0	2,0
3	800	2200	2,5	8,5	1,25–1,3	3,75–3,9	1,0	3,0
4	750	2950	2,5	11,0	1,25–1,3	5,0–5,2	1,0	4,0
5	700	3650	2,0	13,0	1,25–1,3	6,25–6,5	1,0	5,0
6	650	4300	2,0	15,0	1,25–1,3	7,5–7,8	1,0	6,0
7	600	4900	2,0	17,0	1,25–1,3	8,75–9,1	1,0	7,0
8	550	5450	2,0	19,0	1,25–1,3	10,0–10,4	1,0	8,0
9	500	5950	1,5	20,5	1,25–1,3	11,25–11,7	1,0	9,0
10	450	6400	1,5	22,0	1,25–1,3	12,5–13,0	1,0	10,0
11	400	6800	1,5	23,5	1,25–1,3	13,75–14,3	1,0	11,0
12	350	7150	1,5	25,0	1,25–1,3	15,0–15,6	1,0	12,0

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА
НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ РЕБЕНКА,
НАХОДЯЩЕГОСЯ НА ЕСТЕСТВЕННОМ
(ГРУДНОМ) ВСКАРМЛИВАНИИ**

Продукт	Возраст ребенка, мес.								Начало введения, месяц жизни ребенка
	0–3	4	5	6	7	8	9	10–12	
Фруктовый сок, мл	0	5–30	40–50	50–60	60	70	80	90–100	3
Фруктовое пюре, г	0	5–30	40–50	50–60	60	70	80	90–100	3,5
Овощное пюре, г	0	0	10–100	150	150	170	180	200	4,5–5,5
Растительное масло, г	0	0	1–3	3	3	5	5	6	4,5–5
Творог, г	0	0	0	10–30	40	40	40	50	5
Сливочное масло, г	0	0	0	1–4	4	4	5	6	5
Молочная каша, г	0	0	0	50–100	150	150	180	200	5,5–6,5
Желток, шт.	0	0	0	0	0,25	0,5	0,5	0,5	6
Сухари, печенье, г	0	0	0	0	3–5	5	5	10–15	6
Пшеничный хлеб, г	0	0	0	0	0	5	5	10	7
Кефир и другие кисломолочные продукты, мл	0	0	0	0	0	200	200	400–600	7,5–8
Мясное пюре, г	0	0	0	0	0	5–30	50	60–70	7,5–8

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ВВЕДЕНИЯ
ПРИКОРМА НА ПЕРВОМ ГОДУ
ЖИЗНИ РЕБЕНКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ
НА ИСКУССТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ**

Продукт	Возраст ребенка, месяцев									
	0–1	2	3	4	5	6	7	8	9	10–12
Молочная смесь, мл	700–800	800–900	800–900	800–900	700	400	300–400	350	200	200
Фруктовый сок, мл	0	0	5–30	40–50	50–60	60	70	80	80	90–100
Фруктовое пюре, г	0	0	5–30	40–50	50–60	60	70	80	80	90–100
Овощное пюре, г	0	0	0	10–100	150	150	170	170	180	200
Растительное масло, г	0	0	0	1–3	3	3	5	5	5	6
Цельное молоко для приготовления блюд прикорма, мл	0	0	0	100	200	200	200	200	200	200
Творог, г	0	0	0	0	10–30	40	40	40	40	50
Сливочное масло, г	0	0	0	0	1–4	4	4	5	5	6
Молочная каша, г	0	0	0	0	50–100	150	170	180	180	200
Сухари, печенье, г	0	0	0	0	3–5	5	5	10	10	10–15
Желток, шт.	0	0	0	0	0	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5
Кефир и др. кисломолочные продукты, мл			0	0	0	200	200	200	400	400

Мясное пюре, г	0	0	0	0	0	5–30	50	50	60	60–70
Пшеничный хлеб, г	0	0	0	0	0	0	5	5	10	10
Рыбное пюре, г	0	0	0	0	0	0	0	5–30	30	30–60

КАЛЕНДАРЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК НА ПЕРВОМ ГОДУ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Срок	Вакцина
Первый день (24 ч)	Первая вакцинация против вирусного гепатита В (ВГВ-1)
Третий-четвертый день	Вакцинация против туберкулеза (БЦЖ)
Первый месяц	Вторая вакцинация против вирусного гепатита В (ВГВ-2)
Третий месяц	Первая вакцинация против коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС-1), а также против полиомиелита (ОПВ-1)
Четвертый месяц	Вторая вакцинация против коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС-2), а также против полиомиелита (ОПВ-2)
Пятый месяц	Третья вакцинация против коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС-3), а также против полиомиелита (ОПВ-3)
Двенадцатый месяц	Тривакцина против кори, краснухи и эпидпаротита

НОРМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ КРОВИ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Возраст, месяцев	Эритроциты (млн в 1 мм ³)	Гемоглобин	Лейкоциты (тыс. в 1 мм ³)	Лимфоциты, %	Нейтрофилы, %	Моноциты, %	Эозинофилы, %	Базофилы, %
0–1	5,31	170,0	10,25	58,0	26,0	12,0	3,0	0,5
1–2	4,49	142,8	12,1	61,25	25,25	10,3	2,5	0,5
2–3	4,41	132,6	12,4	62,5	23,5	10,5	2,5	0,5
3–4	4,26	129,2	11,9	59,0	27,5	10,0	2,5	0,5
4–5	4,45	129,2	11,7	57,8	27,5	11,0	2,5	0,5
5–6	4,55	132,6	10,9	58,5	27,0	10,5	3,0	0,5
6–7	4,22	129,2	10,9	60,8	25,0	10,5	3,0	0,25
7–8	4,56	130,9	11,6	60,0	26,0	11,0	2,0	0,5
8–9	4,58	127,5	11,8	62,0	25,0	10,0	2,0	0,5
9–10	4,79	134,3	12,3	61,5	26,5	9,0	2,0	0,5
10–11	4,69	125,8	13,2	57,0	31,5	9,0	1,5	0,25
11–12	4,67	129,2	10,5	54,5	32,0	11,5	1,5	0,5