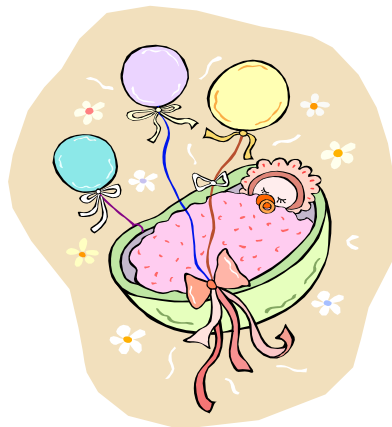




**KUST-ÖSTERBOTTENS SAMKOMMUN  
FÖR SOCIAL- OCH PRIMÄRHÄLSOVÅRD  
FISC - K5**

**( СОЮЗ ПРИБРЕЖНЫХ КОММУН ОСТРАБОТНИИ В СОЦИАЛЬНОМ И ПЕРВИЧНОМ  
МЕДИЦИНСКОМ ОБСЛУЖИВАНИИ)**

## **Первые месяцы новорождённого**



## Содержание

Первые месяцы.....	3
Воспитание.....	3
Грудное вскармливание.....	9
Гигиена.....	13
Сон.....	16
Развитие ребенка и уход за ним.....	18
Воспоминания о развитии ребёнка.....	22

## ПЕРВЫЕ МЕСЯЦЫ

Самыми важными в мире для ребенка являются те, кто ухаживает за ним, без кого он не сможет жить. Новорожденный смотрит вам прямо в глаза с пристальным, но в то же время требовательным взглядом и привязывает вас к себе сильной невидимой нитью. Понимание этого вызывает у родителей чувство собственного достоинства и уверенности. Однако с другой стороны сильная связь и ответственность за ребёнка может показаться слишком большой и вызвать даже чувство страха.

### *Воспитание*

#### **Материнская и отцовская любовь**

Ребёнок, для своих родителей, как правило, самое прекрасное и удивительное, что есть на целом свете. Однако, материнская или отцовская любовь не всегда возникает сразу. Мама может быть уставшей после родов, а уход за малышом требует много сил, папа может почувствовать себя посторонним, когда мама всё свое время посвящает ребёнку. Ребёнок может вести себя совершенно иначе, чем ожидали родители. Новорождённый – новый маленький человечек, который меняет все и подчиняет близких своей воле и режиму. Этот маленький крикун может вызвать растерянность или даже раздражение у своих родителей. Родители не в состоянии всё время испытывать самые тёплые и светлые чувства к маленькому существу, который ставит такие большие требования.

Знакомство с новым членом семьи требует времени. Взрослый привязывается к ребёнку, ухаживая за ним и познавая его. Любовь к ребёнку рождается в процессе.

На почве восприятия новых вещей по-разному, между родителями могут возникать разногласия. Перемена эмоций - это нормально. В центре любви, нежности и радости, внезапно можно почувствовать усталость, расстройство, разочарование или зависть.

Но когда мы, приспособившись к ситуации, принимаем свои противоречивые эмоции и чувства другого родителя, приходит понимание того, что есть целая жизнь, чтобы дарить друг другу любовь.

#### **Мама и папа заботятся о ребенке.**

В нашей культуре – оба, как мама, так и папа несут ответственность по уходу за ребенком. Уход за новорожденным ребенком – это чрезвычайно богатый опыт. Ребенок вызывает сильные эмоции и чувства у родителей, которые ранее были им не знакомы. Когда испытываешь чувство, что ты необходим другому человеку, то весь мир и вся жизнь воспринимается по-новому. Появляются новые силы, чтобы справиться со всеми повседневными трудностями.

Грудное вскармливание тесно связывает мать и ребенка, но всему остальному папа может научиться и выполнять так же хорошо, как и мама. Очень часто, в начале, уход за малышом осуществляется родителями вместе. Со временем, важно организовать очерёдность, так чтобы у каждого из родителей была возможность отдохнуть и пообщаться с ребёнком наедине. Это хорошо, что малыш привыкает с самого начала, к

тому, что папа и мама по-своему заботятся о нём, но маме иногда следует выступать в качестве "учителя" или "переводчика" между крохой и папой. Это также хорошо для будущей связи между ребёнком и отцом.

Круглосуточный уход за новорождённым иногда настолько выматывает, что у родителей совсем не остаётся сил. Когда один из родителей устал и измучен, забота другого, позволит дать ему/ей отдохнуть и собраться с силами. Лёгкая прогулка на свежем воздухе, спокойный непрерывный душ или воскресная газета с чашкой кофе может иногда облегчить ситуацию. Иногда это помогает, когда один из родителей занимается ребёнком, а другой остается в непосредственной близости и уделяет время себе. Согласованные усилия ради ребёнка укрепляют отношения между родителями и приносят положительные плоды в общении со своими детьми.

### **Депрессия у матери**

После родов, гормональная деятельность может привести к изменениям в настроении матери. Она может грустить и плакать, хотя все, казалось бы, идёт хорошо. Это вполне обычное явление. Примерно через 3-5 дней после родов чувствуют около четырех из пяти матерей так называемый "Блюз ребенка", который может продлиться несколько недель. Типичными симптомами являются плаксивость, перепады настроения и раздражительность, иногда даже отсутствие аппетита и проблемы со сном. Такое состояние не требует медицинского вмешательства, достаточно поддержки и понимания близких людей. Как правило, душу облегчает разговор с супругом или близкой подругой. Улучшение общего физического состояния, благодаря достаточному количеству сна и здоровому питанию, благотворно отражается на ситуации. Примерно каждая пятая мать подвергается симптомам депрессии, которая может длиться в течение нескольких месяцев после рождения.

Часто сама женщина даже не замечает симптомы легкой депрессии, или таким образом она пытается скрыть свои симптомы. Важно, чтобы она обсудила своё состояние с медсестрой или с врачом как можно быстрее, так как затянувшаяся послеродовая депрессия может привести к хронической депрессии и тревоге. Депрессию важно лечить не только ради мамы, но и с точки зрения развития ребенка.

В некоторых медицинских центрах есть группы поддержки матерей: другие мамы, находящиеся в такой же ситуации понимают чувства депрессивной матери и оказывают ей поддержку в материнстве. Роль отца, в подобной ситуации особенно важна. С другой стороны, отцы, после рождения ребёнка, также могут быть в подавленном состоянии. Мужчины с подобными вопросами, также могут обратиться в консультацию за помощью.

### **Одинокие родители**

Если случился развод или смерть одного из родителей, или один из родителей остался одиноким по другим причинам, то выполнять родительские обязанности становится труднее. В такой ситуации не следует требовать от себя слишком много. Невозможно требовать от себя выполнения роли обоих родителей. Имеет смысл обращаться за помощью к родственникам, друзьям, в детскую консультацию или к социальному работнику.

Если мама воспитывает ребёнка одна, было бы хорошо познакомить малыша с близким другом, с бабушкой или родственниками мужского пола как можно раньше. Таким образом, у обоих будет возможность быстрее привыкнуть друг к другу, и маме

будет легче обращаться за помощью, когда это необходимо. Люди, находящиеся в похожей ситуации, тоже могут оказать неоценимую помощь.

## **Гости**

Гости часто сразу хотят прийти и познакомиться с новорождённым ребенком. Людям, имеющим насморк или какое-либо другое заболевание, нельзя близко подходить к ребенку. Если родители устали и не в состоянии принимать гостей, то лучше об этом сказать. Можно отложить приём на другой раз, или договориться о кратковременном визите, когда вам не придётся накрывать стол.

## **Если ребенок не такой как все**

Если у новорожденного ребёнка есть заболевание или инвалидность, семья попадает в неожиданную и болезненную ситуацию, к которой редко можно быть психологически подготовленным. Но малыш, в любом случае, ребёнок своих родителей и они, часто с удивлением для себя находят в себе неожиданные силы, которые помогают справляться и двигаться вперёд.

Родители могут испытывать чувство горечи, гнева, разочарования и вины. Гнев может быть также направлен против другого родителя или персонала в больнице. Родители могут бояться радоваться в благополучные дни, опасаясь быть разочарованными на следующий день. Некоторые могут попытаться сдержать или замедлить свою привязанность к ребенку, с мыслью, что таким образом горе будет меньше, в случае трагического исхода событий. Но родители привязываются к больному ребенку так же, как и к здоровому. Радость сегодня не вызывает горе завтра. Больной ребёнок или инвалид нуждается в ещё большей любви и поддержке от своей семьи, чем обычно.

За информацией и поддержкой в решении будних проблем можно обращаться к персоналу больницы, работникам социальной службы, обществам родителей детей-инвалидов. Многие больницы предоставляют информацию о семьях, которые столкнувшись с такой же ситуацией, прошли все трудности и могут поделиться опытом и поддержать семьи, где есть больной ребёнок или инвалид.

## **Раннее взаимодействие**

Нет других человеческих отношений, которые настолько же близки и позитивны, как отношения между ребенком и тем, кто заботится о нём. Даже новорожденный ребенок уже готов к взаимодействию. Мама и папа ухаживают за ним, кормят его и защищают. Они с нежностью смотрят и прикасаются к малышу, и ласково с ним разговаривают. Ребенок отвечает взглядом, мимикой и жестами

Раннее общение является взаимным, и в то же время одновременным взаимодействием между родителями и малышом. Самое первое общение стимулирует психическое и социальное развитие ребенка. Для ребёнка важно, чтобы чувства радости, страха, растерянности и горя были определены, разделены с ним и названы своими именами. Родительские взгляды, прикосновения и речь имеют большое значение для него. Отец и мать наслаждаются отношением с ребенком, когда взаимодействие функционирует хорошо, и малыш знает, что родители понимают и признают, его потребности и чувства.

Ребёнок никогда никого ни в чём не винит, не сопоставляет и не критикует. Он всегда привязывается и нуждается в том, кто за ним ухаживает. Уже с первых дней малыш чувствует себя лучше в кругу своей семьи. Поэтому не следует «заключать»

новорождённого в кроватку. Малышу нравится быть на руках и чувствовать поглаживания. Это не значит избаловать его. Когда ребёнка гладят, он учится чувствовать своё тело и управлять им. В некоторых детских консультациях обучают специальному детскому массажу.

Хорошо, когда с малышом разговаривают с самого рождения, или, ещё лучше, в течение всей беременности. Даже если ребенок не понимает слов на протяжении нескольких месяцев, в любом случае, он учится понимать тон. Спокойный и дружелюбный голос создает чувство безопасности. Когда ребенок слышит речь с рождения, ему проще научиться говорить. Способ ухода за ребенком имеет особое значение. Когда ребёнку улыбаются, разговаривают с ним при пеленании, во время купания и кормления, он чувствует себя желанным и любимым. При этом ребенок развивается полноценнее.

### **Место для ухода за новорождённым**

Новорождённого вполне можно перепеленать, держа и на руках, но вообще, для пеленания и прочего ухода нужна подставка с ровной поверхностью, на которую можно положить ребёнка. Следует учитывать, что в целях безопасности хорошо иметь подставку с высокими краями. Подставку лучше установить на такой высоте, чтобы можно было заниматься с ребёнком, не сгибая спину. Спина матери в первые недели после родов особенно чувствительна к перегрузкам.

Место ухода за ребёнком лучше всего устроить рядом с кроватью или раковиной. Подставку можно расположить на обычном или специальном пеленальном столе. Подставка и все предметы для ухода также могут быть размещены в ванной, например, на поверхности стиральной машины или на прочно установленном щите на ванне. С нижней стороны щита к ванне прикрепляются стопоры, предотвращающие скольжение. Преимущество ванной комнаты заключается в том, что не надо беспокоиться о том, что пол может быть сырым.

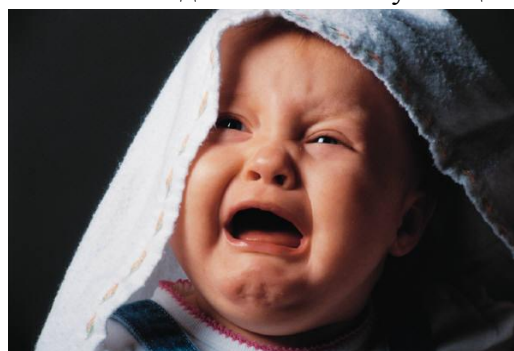
Важно, чтобы все предметы по уходу за ребенком всегда были под рукой и легко доступны, чтобы не надо было оставлять малыша на подставке без присмотра. Температура в помещении, где вы ухаживаете за ребенком, должна быть около 20-22 градусов.

### **Плач ребенка и различные способы, чтобы успокоить ребенка**

Ребенок часто выражает себя посредством плача. Плач может означать, что он голоден, у него мокрая пеленка или малыш испытывает неудобство по другой причине. Родители быстро учатся распознавать сигналы своего ребенка еще до того, как он заплакал, его жесты, движения, звуки. Плач является одним из признаков здорового развития ребенка в течение первых месяцев жизни. Как правило, ребёнок больше плачет в период от двух недель до 1 ½ месяцев, а затем плач уменьшается. В этот период плач могут вызывать колики. Обычно говорят ещё о трёхмесячных коликах, потому что, как правило, плач заканчивается до того, как малышу исполняется четыре месяца.

Дети, которые плачут в течение нескольких часов в день, по несколько дней в неделю зовутся коликбесами. Такой малыш, хотя он и много плачет, как правило, здоровый ребенок, который растет и развивается, как обычно. Плач ребенка, которого беспокоят колики, обычно звучит, как нытье, прерывающееся паузами. Ребенок может безутешно плакать или кричать, без видимой причины. Несмотря на длительный плач, малыши, которых беспокоят колики, спят достаточно. Колики бывают, как у детей вскармливаемых грудным молоком, так и у тех, кто питается заменителем грудного молока. Даже, если плач, связанный с коликами, присутствует, когда малыш начинает получать витамин D, приём витамина не является причиной плача.

не малыша в специальных приспособлениях - кенгуру или слинге, так же его успокаивает. Плач может быть признаком голода или боли. Иногда возникает необходимость дальнейшего обследования. Голод является частой причиной плача. Произведите контрольное взвешивание малыша в детской консультации и проанализируйте кривую роста вместе с медсестрой. Если ребёнок не прибавляет в весе, следует увеличить объём, принимаемого молока и проследить, как это повлияет на плач. Для того, чтобы определить, достаточно ли количество молока получает ребенок во время кормления грудью, существует очень простой способ: малыша взвешивают до кормления и после него. Разница в весе является показателем количества молока, съеденного ребенком. Если вес ребенка резко увеличивается по сравнению с ростом, плач может быть связан с желудочными проблемами. Причиной которого может быть слишком **большой объём принимаемой пищи**, в результате чего, молоко поднимается из желудка в пищевод. Иногда родители толкуют колики, как симптомы голода. В таком случае получается замкнутый круг, который легко приводит к плачу, по причине частого приёма пищи. Увеличивать интервалы между кормлениями можно, например, предложив ребёнку соску или выйдя на прогулку. Ношен



Ребёнку нужно давать возможность тщательно отрыгивать, так как большинство детей во время еды заглатывают большое количество воздуха, что может вызвать обострение проблем с газами в животе или рвоту. Младенцы испражняются очень индивидуально.

Если твёрдый стул случается чаще, чем раз в два дня и ребенок много плачет, то следует обратиться в детскую консультацию. При частой рвоте требуется вмешательство врача, особенно если ребенок не прибавляет в весе. Причиной этого может быть рефлюкс из желудка в пищевод, известный как ГЭРВ – гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь.

## **Сыпь**

Сыпь тоже может вызвать плач, особенно в семьях, где есть аллергики. Советы по уходу за кожей, можно получить в детской консультации. Сыпь может быть вызвана **аллергической реакцией на молоко**, но это бывает редко. В случае подозрения на молочную аллергию, следует заботиться о коже ребенка, руководствуясь рекомендацией врача и в дальнейшем провести контрольный тест на молоко. У некоторых людей аллергическая реакция на коровье молоко сопровождается высыпанием на коже, у других – расстройством желудочно-кишечного тракта.

При безудержном плаче или необычных приступах плача, особенно в сопровождении повышенной температуры, кашля или затруднённого дыхания, необходимо обратиться к врачу. Ребенку, у которого температура, можно дать жаропонижающий препарат перед посещением врача. Малышей в возрасте до 2-х месяцев, в случае повышения температуры, всегда следует показывать врачу, даже если другие члены семьи подвержены лихорадке.

Плач, часто возникающий вечером, может сильно утомлять родителей, вызывать чувство беспомощности и беспокойности. Малыши могут плакать, не смотря на хороший уход, отвечающий всем их потребностям.

Поэтому родители ребенка, которого беспокоят колики, не должны излишне винить себя и думать, что они плохие или неопытные. Родителям не всегда удаётся успокоить ребенка, но они все равно должны быть рядом и могут обеспечить малышу чувство защищённости, когда ему плохо. Важно найти такие методы оказания помощи, которые помогут всей семье пережить это тяжелое время. После периода колик ухаживать за малышом будет легче и у родителей будет время, чтобы наслаждаться общением со своим ребёнком.

### **Как можно успокоить малыша, когда он плачет?**

- Ребенка можно носить на руках, убаюкивать или делать лёгкий массаж. Однообразные жужжащие звуки могут так же его успокоить. Можно постараться уменьшить стимулирующие впечатления, запеленав малыша или положить его в свою кроватку.
- Старайтесь сдерживать спокойствие. Если не получается, поручите ребёнка супругу или другому взрослому. Совершите прогулку, а затем мужу (жене) дайте расслабиться на некоторое время.
- Плачущего ребенка успокоить бывает трудно. Носите малыша по очереди, обратитесь за помощью к друзьям и родственникам.
- Не позволяйте гневу выплёскиваться на ребенка. Когда малыш начинает плакать и этим раздражать вас, посетите место, где вам комфортно и легко расслабиться. Когда вы успокоитесь, поговорите со своим малышом. Он почувствует, что ваше раздражение было временным и что он снова с вами в безопасности. Каждый бывает сердит и раздражён, поэтому не надо себя винить за эти чувства. Необходимо думать о том, как собрать силы и обеспечить себе достаточный сон. Вы также можете обратиться за советом в детскую консультацию.

**Никогда не трясите ребёнка!**

Никогда не трясите малыша, и никогда не обращайтесь с ним жёстко, как бы вы ни устали или ни сердились. Это жизненно опасно, потому что голова ребенка большая и тяжелая по сравнению с остальной частью тела, а шейные мышцы еще слабы. При тряске голова ребенка резко наклоняется то назад, то вперед. Это часто приводит к тому, что мелкие кровеносные сосуды в голове могут лопнуть, и ребенок может получить кровоизлияние в мозг или глаз. Последствиями тряски могут быть сон, потеря аппетита, неравномерное дыхание, судороги или потеря сознания.

Долгосрочными последствиями могут быть нарушение зрения, проблемы в обучении и эпилептические припадки. Они могут быть очень серьезными, и они также могут быть необратимыми.

Никогда не позволяйте ситуации стать настолько серьезной, что вас охватывает отчаяние. Признание, что вы устали и ищите помощь, не означает, что вы потерпели неудачу, а наоборот - что вы относитесь к ситуации с ответственностью. Если силы становятся на исходе, целесообразно во время обратиться в детскую консультацию или семейному работнику по месту жительства. Помощь и поддержку также можно получить в ассоциации народонаселения familjenät, от других организаций и по телефону. Если ребенок подвергся тряске, покажите его врачу.

## **Грудное вскармливание**

Материнское (грудное) молоко является лучшим питанием для младенцев. Для большинства здоровых детей с нормальной массой тела при рождении материнского молока с витамином D достаточно в качестве питания в первые шесть месяцев. При грудном вскармливании малыш получает все нужные питательные вещества за исключением витамина D. В материнском молоке так же содержатся антитела, предохраняющие ребёнка от заболеваний и способствующие продолжительному здоровому эффекту.

Почти все мамы могут кормить ребёнка грудью. Хотя молока в начале выделяется мало, как правило, этого бывает достаточно для потребностей ребенка. Размер груди и форма, не влияет на секрецию молока молочными железами. Для того, чтобы грудное вскармливание успешно наладилось, часто требуется обучение и практика. В проблемных ситуациях лучше проконсультироваться с экспертом, чтобы проверить захват груди. Важно, чтобы естественное вскармливание не превратилось в кошмар для матери. Если грудное вскармливание по некоторым причинам невозможно или не удастся, то лучше использовать заменитель молока и обеспечить ребенка питанием, чем потерять его спокойствие.

Отец играет важную роль в поддержке кормящей матери. Чем больше он знает о грудном вскармливании, тем больше его восприятие будет позитивным. Отношение отца к кормлению грудью имеет большое влияние на решение матери, чтобы начать и продолжать кормить грудью.

## **Лактация**

Уже во время беременности грудь готовится к грудному вскармливанию. Лактация начинается сразу после родов под воздействием гормонов и постоянного кормления грудью. Гормон пролактин отвечает за выработку молока в груди. Уровень пролактина повышается после кормления грудью, таким образом, стимулируя выработку молока для следующего кормления.



Гормон окситоцин вызывает рефлекс. Рефлекс срабатывает уже, когда мать думает, смотрит на своего ребенка или слышит его. В результате определённого режима кормления, производство молока увеличивается в течение нескольких дней после родов настолько, чтобы удовлетворить потребности ребенка. Лактация не заканчивается внезапно.

## Техника кормления грудью

Кормить можно в различных положениях. Целесообразно попробовать несколько способов, чтобы найти тот, который лучше подойдёт маме и ребёнку. Самое главное в том, чтобы мама расслабилась. Качество грудного вскармливания во многом зависит от удобства позы матери и малыша во время кормления. Сделать положение во время кормления грудью более удобным можно, подложив, например, под голову и плечи подушки.

При кормлении следует чередовать груди, каждое новое кормление начинайте с «новой» груди. В начале кормления мама сама может выдавить несколько капель молока. Рот ребёнка должен захватить большую часть ареолы, так, что сосок груди касается нёба. Не надавливайте на щёки или шею малыша. Если ребёнок кажется голодным после одной груди, продолжите кормление из другой. Однако молоко в одной груди должно закончиться перед переходом на другую грудь. Таким образом, есть гарантия, что ребёнок получает с молоком все питательные вещества. Вначале, малыш может уснуть во время приёма пищи. В таком случае его можно осторожно разбудить, чтобы продолжить кормление.

Часто, особенно в период ранней лактации, молоко может сочиться из груди, даже если вы не держите ребёнка. Во время кормления из «свободной» груди также может выделяться молоко. В таком случае можно использовать специальный бюстгальтер. Во время кормления, дополнительное молоко можно собрать в так называемый молочный коллектор, который размещается внутри бюстгальтера на соске. Молоко, собранное в молочном коллекторе в течение одного дня, может храниться (в отдельной посуде) в холодильнике. Вечером, собранное молоко, можно залить в небольшой пластиковый пакет и положить его в морозильную камеру.

## Уходу за грудью

После кормления, можно выдавить каплю молока и дайте ей подсохнуть. Это защищает грудь лучше, чем мази. Важно содержать грудь в чистоте, но мыть её после каждого кормления не надо, чтобы сохранить собственные защитные компоненты кожи.

Сцеживать молоко из груди обычно нет необходимости. Это делают обычно в тех случаях, если при кормлении грудь очень болит, или если из груди затруднено выделение молока. Драгоценное материнское молоко никогда не надо выливать. Если молока более чем достаточно, то избыточное молоко можно замораживать и использовать позже, или отдавать в центр материнского молока. В детской консультации, так же могут знать, кто нуждается в грудном молоке. Чистота донорского грудного молока всегда должна контролироваться.

Трещины или волдыри на сосках делают грудное вскармливание мучительным. В качестве вспомогательного средства можно использовать соску для вскармливания грудью. Её можно купить в аптеке или супермаркете. Если грудь болит, она красная и горячая, то это означает, что началось воспаление, мастит. Обычно можно продолжать грудное вскармливание даже с воспалённой грудью. За советом, как ухаживать за воспалённой грудью, лучше обратиться в консультацию или в родильное отделение.

## Потребление жидкости

Кормящая мама нуждается в большом количестве жидкости. Лучшее средство для утоления жажды в период лактации – это вода, слабые соки и напитки, в которые добавлены подсластители (aspartan и asesulfam). Однако следует избегать пить только подслащенные напитки, они вредны для зубов, содержат пустые калории и повышают уровень сахара.

**Запрещается курить во время грудного вскармливания!** Для обоих родителей имеет смысл бросить курить на период беременности и кормления грудью, а ещё лучше навсегда.

Никотин снижает секрецию гипофиза гормона (пролактин), необходимого для формирования молока. Уровень никотина в молоке курящей матери в три раза выше, чем в её крови. Никотин в грудном молоке способствует возбуждению малыша и может привести к проблемам со сном и пищеварением. Если не удаётся бросить курить во время грудного вскармливания, все равно следует избегать курения за 2-3 часа перед кормлением и во время него. Даже при использовании НЗТ, надо делать паузу за 2-3 часа перед кормлением. Очень важно, чтобы ребенок не подвергался воздействию дыма. Табачный дым может вызвать периодический насморк и кашель, а так же увеличивает риск заболевания астмой в будущем.



## Заменители материнского молока

Если кормление грудью заканчивается в возрасте ребёнка до одного года, ему дают выпускаемые пищевой промышленностью заменители материнского молока. Они бывают, как в виде порошка, так и в виде готовой к употреблению смеси. Использовать их следует, согласно инструкции на упаковке.

В целях безопасности, важно, чтобы детское питание не хранилось тёплым, например, в термосе или для ночных кормлений. Температура молока для ребёнка должна быть около 37 градусов, т.е. такая же, как и температура тела. Перед тем, как давать молоко ребёнку, надо его попробовать. Нельзя хранить неиспользованное приготовленное детское питание.

Неоткрытую упаковку *жидкой детской смеси* можно хранить при комнатной температуре до даты, указанной на упаковке. Открытая упаковка должна храниться в холодильнике (при температуре 2-5 градусов), и содержимое должно быть использовано в течение одного дня. Смесь переливают в посуду и разогревают либо на водяной бане, под струей горячей воды, или аккуратно, в микроволновой печи. Разогретую смесь следует перемешать и проконтролировать температуру, например, капнув капельку молока на тыльную часть кисти.

**Порошкообразный заменитель материнского молока** не стерильный, поэтому важно выполнять следующие инструкции:

- кипятить холодную водопроводную воду для приготовления детского питания. (Когда вы начинаете давать прикорм не нужно долго кипятить воду, если качество водопроводной воды признано хорошим).

- Дать воде немного остыть.
- Использовать такое количество порошка, которое указано в инструкции на упаковке.
- Количество смеси готовить не более чем на одну порцию.

## Вода

Для приготовления детского питания следует использовать только холодную водопроводную воду, предварительно пропустив её некоторое время. Горячую водопроводную воду использовать не рекомендуется, поскольку она может содержать микроорганизмы и другие примеси. Совсем не желательно поить ребёнка соком или сладкими напитками. Это вредит зачаткам зубов и приучает малыша к сладкому.



## Срыгивание и отрыжка

После кормления ребенка поднимают на плечо, чтобы он срыгнул. Облегчить отрыгивание может мягкое похлопывание по попе. Отрыжка значительно уменьшает дискомфорт в животе малыша. Когда ребёнок сосёт с жадностью, одновременно заглатывая воздух, он легко срыгивает молоко. Если ребенок часто срыгивает можно прервать кормление, подняв малыша на плечо, чтобы он отрыгнул и воздух вышел из животика. Когда ребенок переходит на более плотную пищу, случаи срыгивания уменьшаются.

## Соски-пустышки

Сосать и тянуть всё возможное в рот – это способ ребёнка познавать мир. В начале рот у ребёнка - самая чувствительная область. Пальчики быстро попадают в рот. Если у ребёнка большая потребность сосать, то лучше использовать соску, чем палец: кожа пальчика может потрескаться от сосания, к тому же часто бывает трудно отучить малыша от сосания пальчика. Далеко не все младенцы, хотят соску или нуждаются в ней.

Избегайте давать ребенку соску до того, как налажено кормление грудью, и ребенок освоил сосательную технику. Не рекомендуется, чтобы ребёнок постоянно сосал соску. Она нужна ему только тогда, когда малыш капризничает, или беспокоится. После того, как малыш заснул, надо аккуратно убрать соску. Если у новорожденного сильная потребность в сосании, и он продолжает сосать грудь после кормления, а соски болят, можно мягко подать ему соску пока он крепко не заснёт. В особых случаях, таких как недоношенные дети и дети с «заячьей губой», соска используется для стимулирования сосательной техники.

Соски, как и детские бутылочки, должны содержаться в безупречной чистоте, так как неизвестные бактерии могут легко вызвать диарею у малыша. Соску нельзя очищать во рту взрослого, т.к. в этом случае бактерии взрослого вместе с соской попадут в рот малыша. Так же следует контролировать, чтобы соска не попала в руки других детей. Бутылки и соски надо кипятить ежедневно до достижения ребенком шестимесячного возраста. После этого достаточно мыть соску в горячей воде. Дырочка в соске не должна быть слишком большой, чтобы ребёнок не заглатывал воздух, который вызывает боли в животике. Отверстие считается правильного размера, если молоко из него капает.

## Гигиена

### Испражнения<sup>2</sup>

Процесс обмена веществ у грудных детей проходит интенсивно. В течение суток грудной малыш может мочиться до двадцати раз. Испражнения происходят более индивидуально. Некоторые груднички испражняются всего лишь один или два раза в неделю, другие - несколько раз в день. В первые дни жизни испражнения малыша обычно бывают тёмно-зелёного цвета. Со временем кал становится коричневатого или жёлтого цвета.

Нормальный кал ребенка имеет кислый, но не неприятный запах. Часто у детей вскармливаемых грудным молоком бывает зеленоватый жидкий стул. Без каких-либо признаков диареи. При диарее появляется плохой запах и кал полностью впитывается в пеленку, оставляя на ней зеленое пятно.

### Подгузники

Одноразовые подгузники удобны, но использовать их в долгосрочной перспективе становится дорого, так как пелёнки и подгузники обычно бывают необходимы в течение 2-3 лет. Одноразовые подгузники разлагаются в природе очень долго, поэтому происходит большая нагрузка на окружающую среду. Преимущество одноразовых подгузников состоит в том, что они имеют хорошую способность поглощать влагу, кожа малыша остаётся сухой, что снижает риск опрелостей. Для детей с чувствительной кожей или в случаях пелёночного дерматита, одноразовые подгузники облегчают уход за кожей.

Существуют различные подгузники. Тканевые подгузники идеально подходят для новорожденных. Просто их надо вовремя менять, чтобы малыш не был в мокром подгузнике продолжительное время. Важно правильно одевать подгузник, чтобы не случилось подтёков. Волокна, содержащиеся в подгузнике, проводят влагу от кожи малыша к абсорбирующей его части. Трикотажные подгузники-штанишки не надо очень часто стирать, только внутренний абсорбирующий вкладыш нуждается в стирке. Особо тёплые и дышащие подгузники- штанишки из шерсти. При использовании тканевых подгузников, рекомендуется иметь двадцать внутренних вкладышей. Также хорошо иметь несколько пар подгузников-штанишек нужного размера.

### Смена подгузников

В начале, подгузники придётся менять почти после каждого приёма пищи, потому что младенец после кормления, как правило, какает. Подмывать малыша следует тёплой водой и лишь изредка с мылом. Вытирать надо тщательно, используя, при необходимости, детскую мазь. Для смазывания подойдёт обычный крем без добавок, который можно купить в аптеке. Крем наносят на кожу похлопывающими движениями, избегая втирания.

Не обязательно подмывать малыша каждый раз при смене описанного подгузника. Не давайте ребенку находиться в мокром подгузнике слишком долго, так как моча и кал раздражает чувствительную кожу малыша. Если кожа на попе красноватая, то подгузник надо менять чаще, чем обычно и попу тщательно смазывать кремом. Если вы пользуетесь тканевыми подгузниками, имеет смысл, на короткий период, перейти на одноразовые. Если кожа малыша стала раздражаться при переходе на тканевые подгузники, убедитесь, что их стирка производится должным образом.

Ребёнку полезно иногда бывать совсем без подгузников, так как влага является причиной раздражения кожи. Воздушные ванны рекомендуется принимать в тёплом месте. Если кожа малыша в прыщичках или ранках, для ухода можно использовать тальк или картофельный крахмал. Дополнительную информацию можно получить в консультации.

## Купание.

У малыша должна быть своя собственная ванночка, которая не используется ни для чего другого. Таким образом, можно предотвратить, например, дерматит. Температура воды в ванночке должна быть 37 градусов, её можно проверить с помощью термометра.

Малыша купают через 2-5 дней. Каждодневное купание может чрезмерно сушить кожу. Мыло не нужно при каждом купании, оно смывает кожный жир и сушит кожу. В ванночку можно добавить каплю масла для купания, чтобы смягчить кожу малыша. Не рекомендуется использование соли для ванн. Не следует купать больного малыша или если у него температура, достаточно быстрого споласкивания.

Если ребёнок обкакался до купания, то подмыть его надо перед купанием. Личико моют тоже отдельно, используя вату, смоченную в тёплой воде. Глаза промывают влажной ватой от внешнего края глаза к внутреннему. Протирают также ушные раковины и область за ушами. Не следует очищать ушные проходы и ноздри, эти чувствительные места, как правило, очищаются сами.

Купание начинают с нескольких минут. Когда малышу несколько недель, ему нравится купаться в ванночке более продолжительное время. Купание успокаивает ребёнка. Малышу нравятся спокойные уверенные действия взрослого, ухаживающего за ним. Следует избегать резких движений, чтобы малыш не напугался. Следите, чтобы во время купания вода не попадала в рот! В определенные периоды у ребёнка, возможно, совсем не будет желания купаться. В таком случае не следует его принуждать, лучше выбрать другой способ мытья, воздержавшись от купания на некоторое время.



Руки взрослого, купающего малыша, должны быть тёплые. Часы и украшения лучше снять, так как они могут поцарапать нежную кожу малыша. Одежду ребёнка, чтобы она нагрелась, можно положить, например, на отопительный радиатор. Полотенце тоже можно нагреть таким способом, или обернуть его вокруг собственной талии, а по окончании купания быстро завернуть в него малыша.

*Как держать ребёнка при купании:* Положите малыша спинкой на свою руку. Его затылок должен быть у вас над запястьем левой руки (если вы правша), в то время как ваша кисть удерживает ребенка за подмышечную впадину дальнего от вас плеча. Большой палец должен лежать на плечике (на т.н. кольце сплетения). Ребёночка начинают мыть с головки, спускаясь вниз к ножкам. Свободной рукой осторожно поливайте малыша водой, избегая попадания в глаза. Тщательно промойте складки на шее, под мышками, в паху, локтевые и коленные сгибы, так как там часто скапливается грязь.

В начале многие мамы и папы волнуются, купая ребёнка, особенно переворачивая его со спинки на животик. Поэтому, пока у малыша ещё не окрепли мышцы, и он не поддерживает сам головку, можно его держать в одном положении всё время, обмывая со всех сторон. В дальнейшем положение малыша меняют следующим образом: когда малыш вымыт со стороны животика, его поворачивают и кладут животиком на руку купающего. Свободной рукой держат за подмышку правой ручки и осторожно его переворачивают. Во время купания надо крепко держать малыша. Со стороны спинки моют в том же направлении – от головки к ножкам. Если мыло при купании не использовалось, отдельного споласкивания не требуется.

После купания малыша вытирают специальным, для него предназначенным полотенцем. Складки кожи вытирают особенно тщательно. Если кожа здоровая и не сухая, использование крема не обязательно. На сухую, красную или потрескавшуюся кожу малыша наносят тонкий слой детского крема или лосьона без запаха.

### **Волосы, кожа головы и ногти**

Голову ребёнка моют во время купания. На коже у малыша часто образуется себорейная корочка. Перед купанием голову смазывают маслом для купания или кремом и оставляют на несколько минут, чтобы средство впиталось. После мытья щёткой для волос или расческой малыша осторожно вычёсывают корочку. Не стоит сильно беспокоиться повредить родничок.

У новорожденного ребенка часто длинные ногти. Учитывая риск воспаления ногтевой пластинки, не рекомендуется подстригать ногти в течение первой недели. Если ребенок сам случайно обламывает ноготочки, можно в качестве защиты использовать хлопчатобумажные рукавички.

Ногти ребенка следует подстригать примерно раз в неделю. После купания – подходящее для этого время. Ручку или ножку надо крепко держать, чтобы малыш ею не жестикулировать. Если малыш капризничает, то лучше отложить это на более подходящее время.

### **Сауна**

Малыша в возрасте до полугода не следует брать с собой в сауну, так как он не может регулировать теплооборот тела путём потоотделения. С шести месяцев до года ребёнку можно находиться в сауне на нижней полке, избегая слишком высокой температуры. Находясь в сауне, рекомендуется поливать голову малыша тёплой водой.

### **Стирка**

При стирке белья ребёнка следует избегать сильноароматизированных моющих средств. Новую одежду малыша необходимо стирать перед первым применением. Моющие средства рекомендуется использовать в дозировке, соответствующей инструкции, в противном случае результаты стирки могут быть хуже, а остатки порошка могут оставаться на одежде. Чем слабее используемое средство, тем мягче будет стирание белья. Подгузники должны быть прополосканы особенно тщательно, чтобы на них не оставалось моющих средств.

## Сон

В свои первые недели малыш спит большую часть времени между кормлениями. Для новорожденного ребенка самая безопасная позиция для сна – на боку. Малышу постарше лучше спать на спине. В начале, как правило, ребёнок просыпается ночью 2-3 раза, чтобы поесть. Уже двухнедельный малыш требует к себе большего внимания и с удовольствием общается более длительное время в течение дня. Трёхмесячный малыш бодрствует по 6-8 часов в день. С самого начала имеет смысл приучать ребёнка к такому режиму сна, который со временем впишется в режим сна и жизненный ритм всей семьи.



### Укладывание спать.

Когда грудного ребёнка укладывают спать, надо стараться, при этом не возбуждать его. Громкий разговор, яркий свет, игры и шутки с ним, могут взбудоражить уже полусонного ребёнка. Убаюкивание на руках, покачивание, тихий напев колыбельной, часто помогают малышу уснуть. Нет необходимости держать ребёнка на руках, пока он не заснёт. Как только он успокоился, можно аккуратно положить его в кроватку, чтобы малыш засыпал там.

Коляска - хорошая современная альтернатива колыбели. При медленном её движении или покачивании малышу легче заснуть. Укладывание спать предполагает, конечно, что ребенок устал. Напрасно укладывать в постель бодрого, желающего играть ребёнка. Нельзя заставить спать, но склонить ко сну все-таки можно. Соска, мягкая игрушка для сна или просто тряпочка могут помочь уснуть маленькому ребенку.

### Позы во время сна

Рекомендуется, чтобы малыши спали на боку или на спине до 6-месячного возраста, поскольку исследования показали, что это значительно снижает риск внезапной детской смерти.

### Игрушки для сна

В возрасте нескольких месяцев многие дети, когда их укладывают спать, хотят иметь с собой в кроватке мягкую игрушку или просто тряпочку. Сон – это одна из форм расставания, и это иногда трудно переносить. Мягкая игрушка или тряпочка являются вспомогательными средствами для ребенка в процессе укладывания спать. Важно взять эту игрушку с собой, когда ребенок ночует вне дома или если кто-то другой, а не родители малыша присматривают за ним ночью. Игрушка помогает ощутить безопасность и функционирует в качестве замены того, кто ухаживает за ребёнком, особенно, когда происходят изменения, например, когда заканчивается грудное вскармливание.

### Трудности со сном

Наиболее частой причиной бессонницы, как правило, является расстройство желудка или метеоризм. Иногда случаются трудности со сном, когда во время бодрствования ребёнок много времени проводит в кроватке. Недостаток общения в течение дня также может спровоцировать ребёнка требовать к себе внимание по ночам. С другой стороны, чрезмерное общение и возбуждение, утомляющее ребёнка, может спровоцировать трудности со сном. У детей, так же есть индивидуальная потребность в тишине и возможности побыть в одиночестве.

Сон обычно нарушается, когда ребенок учится ползать и ходить. Ребенка возбуждают новые впечатления и умения, и он медленно успокаивается. Смена места для сна, так же может неблагоприятно повлиять на засыпание малыша. Он может плохо спать, если место для сна меняется, когда его постель переносят из первой кроватки (картонной коробки) в кроватку большего размера. Положение можно улучшить, обтянув кроватку тканью. Ребенку не нужна абсолютная тишина, но, например, шум телевизора может ему помешать. Яркое освещение, так же может помешать сну, особенно малышу постарше.

### **Ночной уход за младенцем**

Смена подгузников в ночное время должна производиться как можно быстрее с обратным возвращением ребёнка в постель. Во время этой процедуры целесообразно использовать приглушённое освещение. Лучше не разговаривать и не играть с ребёнком излишне, чтобы его не взбудить. Малыш легко привыкает к ночному общению.

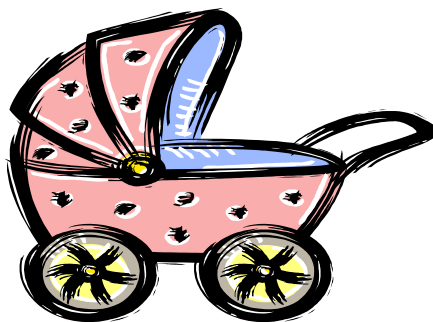
### **Сон на воздухе**

Многие дети лучше спят на улице: свежий воздух способствует глубокому и продолжительному сну. Ребёнка, родившегося летом, можно сразу выносить спать на улицу, в зависимости от погоды. Коляска должна быть установлена так, чтобы она не перевернулась или не откатилась. Чтобы уберечь малыша от насекомых, можно использовать защитную сетку.

В зимний период со сном на улице следует подождать до двух недель, пока малыш окрепнет. Пребывание на воздухе начинают с короткого времени, постепенно увеличивая его продолжительность. На улице не должно быть холоднее 10-ти градусов. Не следует смазывать щеки ребенка мазью, содержащей воду, когда холодно, потому что она может замерзнуть и повредить нежную кожу. Малыш должен быть хорошо укутан в теплый спальный мешок, время от времени надо проверять, не холодные ли щёчки. Со временем ребёнок может проводить на воздухе весь свой дневной сон.

В дождливую или очень ветреную погоду, коляска с ребёнком должна быть хорошо защищена и находиться в безопасном месте. Сильный ветер значительно увеличивает эффект охлаждения. Весной и летом нельзя выставлять коляску под палящее солнце: коляска сильно нагревается, и ребёнок может задыхаться от жары.

Сон на воздухе в случае с недоношенным малышом следует обсудить в детской консультации индивидуально.



## **Развитие ребенка и уход за ним**

### **Каждый ребёнок развивается в своем индивидуальном темпе**

Каждый ребёнок развивается в своём темпе, в соответствии с генетикой, унаследованной от родителей, и в зависимости от окружающей среды. Таблицы, характеризующие развитие ребенка, представляют собой руководство, описывающее в среднем последовательность и временные рамки, освоения ребёнком новых знаний и умений. Однако существуют большие индивидуальные различия. Малыш может развиваться более быстро в одной области, и медленнее в другой. В течение нескольких недель малыш осваивает новые навыки, а затем тренирует их ещё некоторое время.

Для развития ребёнка очень важно, чтобы родители с радостью и вниманием относились к новым интересам ребёнка и поддерживали его развитие, создавая хорошие условия для тренировки новых навыков. Когда малыш только что научился переворачиваться с животика на спинку, хорошо играть с ним на полу, вместо того, чтобы усаживать в детский стульчик на длительное время. Если ребенок слабо заинтересован в новых вещах, можно постараться мягко повлиять на него, но не сильно, слишком высокие амбиции и желание ускорить развитие может повредить ребёнку. Если у малыша избыточный вес, то его физическому развитию будет способствовать стабилизация массы тела. Не следует сравнивать ребенка с другими детьми. Важнее, что его собственное развитие идет вперёд и навыки, которые ребёнок освоил, не забываются в течение длительного времени.

Проблемы, обнаруженные при рождении, или инфекции, выявленные со временем, могут негативно отразиться на развитии малыша. Развитие недоношенных детей оценивается, учитывая, так называемый, исправленный возраст (т.е. от предполагаемой даты рождения).

### **С рождения все дети разные**

Каждый ребенок имеет относительно постоянные привычки и индивидуальные особенности, характерные только ему. Эти врожденные различия называются темпераментом. Типы темперамента, это такие черты циркадных ритмов (суточных ритмов), как терпение, спокойствие, активность, беспокойство, способность концентрироваться и приспосабливаться к ситуации. Хотя настроение, включающее в себя раздражительность и склонность к отрицательным эмоциям, а также любопытство, смелость или робость и резерв в новых ситуациях, является частью темперамента. С точки зрения родителей темперамент ребенка проявляется так, что ухаживать за некоторыми детьми достаточно легко, другие же - более требовательные.

### **Ребенок нуждается в окружении**

Едва родившись, ребёнок начинает оживлённо изучать своё окружение. Есть много вещей, которым он учится исключительно от других людей. Поэтому малышу нужна компания. Для обеспечения полноценного развития ребёнка бывает достаточно того, что обычно делает большинство родителей: разговаривать, держать малыша на руках, убаюкивать, выполнять с ним физические упражнения, петь, показывать в доме вещи, способствовать знакомству малыша с другими людьми и т. д.

Ребёнок не нуждается в «тренировке», и совсем нет необходимости в экстра-стимулирующих методах.

### **Принятие потребностей ребенка**

Для развития ребёнка важнее всего учитывать его потребности и любить его таким, какой он есть. Малыш должен получать пищу, когда он голоден и спать, когда он устал. Когда ребёнок проявляет интерес к какому-то объекту или явлению надо всецело поддерживать и поощрять его в познании нового. Поскольку в раннем возрасте ребёнок всё тянет в рот, опасные предметы следует держать в недосягаемости.

### **Ребенок не знает самого себя**

В первые месяцы ребёнок имеет весьма смутное представление о себе. Он думает, что одна его часть принадлежит маме, а другая – окружающим. Он, например не имеет чёткого представления о том, что ручки и ножки – его собственные, а мамина грудь или одеяльце нет. Чтобы познать себя, ребёнку нужна помощь других людей. На руках взрослого он чувствует вес своего тела. Со временем малыш осознает себя как отдельное существо, которое имеет свои границы.

### **Рост и вес**

Средний вес новорождённого составляет 3000 – 4000 г. и рост - 49-52 см. В течение первых дней жизни вес обычно снижается на 6-8 процентов по сравнению с весом при рождении. Ребенок, как правило, набирает вес обратно в течение первых нескольких недель. Затем малыш в среднем прибавляет на 150-200 г в неделю. В возрасте одного года ребёнок обычно весит в три раза больше, чем при рождении (10-12 кг) его рост, как правило, в полтора раза больше чем при рождении (73-80 см).

Что касается веса, то новорожденные могут весить где-то между 400 г и 6000 г. Рост ребёнка в дальнейшем определяется в зависимости от веса при рождении, который сравнивается со средним весом, характерным для недели беременности, на которой родился ребёнок. Кривая роста является главным инструментом для медперсонала детской консультации при отслеживании роста ребёнка. Физическое развитие ребёнка сравнивается с физическим состоянием его родителей.

### **Освоение речи**

Одно из самых важных умений, которое ребёнок осваивает, учась у других людей, - разговорный язык. Для того чтобы ребёнок заговорил, он должен слышать речь. Поэтому важно, чтобы люди, ухаживающие за малышом, много с ним разговаривали. Вначале новорождённый гулит - издаёт отдельные звуки. Полугодовалый малыш уже знает некоторые слова, хотя сам ещё не может их произнести. Он, например, может показать свой рот, когда его об этом просят. Это, естественно, предполагает, что ему часто показывали и называли различные части тела, например, во время пеленания. В возрасте 7 – 8 месяцев малыш начинает активно повторять слоги и подолгу лепетать сам с собой. Свои первые слова ребёнок произносит в возрасте 10 – 13 месяцев.

Речь имеет большое значение для развития ребенка. Способность хорошо говорить и понимать речь помогает ребёнку лучше познавать мир. Часто бывает легче координировать ребенка, который понимает речь, и в таком случае он быстрее осваивает новое. Во многих ситуациях ребёнок, который хорошо говорит и знает много слов, справляется лучше других.

Для того чтобы малыш осваивал язык, не достаточно только говорить. С ребёнком надо разговаривать, адаптируя свою речь с учётом ситуации и чувств ребёнка. Это означает, что взрослым следует вслух комментировать чувства малыша, спрашивая его и объясняя ему. Беседуя с маленьким ребёнком, надо использовать богатый и конкретный язык. Наряду с «языком ухода» и лепетом, ребенок также должен слышать нормальную речь и учиться правильно произносить слова.

## **Два языка одновременно**

В семьях, где у родителей разные родные языки, у детей есть возможность вырасти двуязычными. Если родители прикладывают к этому усилия и знают, как способствовать языковому развитию ребёнка, то малыш обычно в состоянии усваивать одновременно два языка. Важно, чтобы папа и мама с самого начала говорили с ребёнком на своём родном языке. Разговаривая между собой, и в общении с другими людьми, родители, конечно, могут использовать тот язык, который более для них привычен.

Часто, развитие одного языка происходит быстрее другого. Как только ребёнок достигает возраста, когда он может играть, язык можно совершенствовать разными способами: через песни, игру, просмотр книжек с картинками, чтение сказок. Ребенок, который растёт двуязычным, может на некоторое время даже отказаться от использования одного из языков. Родитель, чей язык ребёнок отказывается использовать, подвергается суровому испытанию. В таких ситуациях, папе или маме остаётся только продолжать разговаривать с малышом на своём родном языке, не смотря на то, что он, может быть, отвечает на другом.

Освоение двух языков требует определённого времени и дополнительных усилий от ребёнка. Родители должны быть терпеливыми и проявлять интерес к обоим языкам.

## **Зрение**

Зрение новорождённого ребёнка не очень чёткое. Проще всего для малыша видеть глаза человека, находящегося рядом. В месте, где новорождённый проводит большую часть времени можно повесить яркие вещи (например, на нить подвесить кусочки ткани). Ребенок любит наблюдать за движущимися предметами, но на период сна лучше их убрать. Первым делом малыш учится узнавать человеческое лицо. Он с удовольствием смотрит на простую картинку с глазами и улыбающимся ртом. Многие новорождённые косят в первые месяцы. Зрение быстро развивается, и ребенок с удовольствием разглядывает своё окружение и предметы, окружающие его.

Малыша очень интересуют фотографии знакомых и предметы быта. Когда ребёнку исполнится несколько месяцев, ему можно "читать" книжки - картинки. Если оказывается, что книжка малыша не заинтересовала, к ней можно вернуться спустя некоторое время. Ребёнок учится, лишь, будучи заинтересованным, если слишком рано пытаться навязывать какие-то «занятия», пользы не будет.

Книжки-картинки можно сделать самостоятельно, вырезая иллюстрации из журналов и ламинируя их. Малышу обычно очень нравится собственный альбомчик с фотографиями мамы, папы, сестры, брата дедушки, бабушки и других близких людей. Особенно ему нравятся портреты.

## **Слух**

Новорожденные слышат, довольно хорошо. Многие младенцы узнают голос мамы и папы уже в возрасте нескольких недель. Двух – трёхмесячные малыш реагируют на звук поворотом головы в ту сторону, откуда он его слышит. Шепот ребёнок различает только к концу первого года. Малыш легко пугается громких звуков.

Многие дети с большим удовольствием слушают музыку, а так же являются благодарными слушателями и зрителями своих членов семьи и близких. Можно смело предать на суд малыша собственное творчество. Для него не имеет значения, если исполнение будет немного фальшивым. Дети в возрасте уже нескольких месяцев улавливают ритм и начинают покачиваться или танцевать в такт музыки. Однако радио или ТВ не должны быть включены всё время. Постоянный шум утомляет, и радость от общения с музыкой уменьшается.

## **Обоняние**

У новорождённого хорошее обоняние. Он легко/хорошо узнаёт запах грудного молока и успокаивается у маминой груди. Если ребенок ночью беспокойно спит и нуждается в частом прикладывании к груди, возможно, ему будет легче успокоиться в папиных объятьях, где запах молока не будет стимулировать сосательный рефлекс.

## **Двигательная активность ребёнка**

Ребенок обычно начинает «держат голову» уже в первые месяцы. Он поворачивается на животик в 3-5 месяцев. После шести месяцев некоторые дети начинают ползать. Для некоторых движение назад бывает легче, чем вперед. Через некоторое время малыш отрабатывает свою технику и скорость ползания до совершенства. Ребёнок встаёт на ноги, используя опору или с поддержкой, в возрасте 7-9 месяцев и уже через несколько месяцев может делать это без посторонней помощи. К первому дню рождения около половины детей делают свои первые шаги.

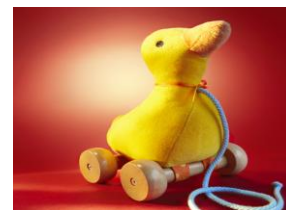
На некоторое время малыша можно оставлять в положении сидя, при условии, что он сидит в удобном положении, и голова не падает. Детское автокресло предназначено только для использования в автомобиле. Не рекомендуется, также чтобы ребенок слишком долго находился в приспособлениях для ношения детей, детских качелях, или в ходунках. Нагрузка на позвоночник и таз маленького ребёнка слишком велика, если он остается в том же, возможно, даже неправильном положении, долгое время. Лучше пусть малыш лежит на полу, это способствует развитию его моторики.

Ребёнок очень любит бывать на руках взрослого, он любит прыгать, когда его поднимают и качают, он любит размахивать руками и ногами, и быть в движении. Ребенок не любит жёстких игр, резких движений и звуков. В детской консультации можно получить совет, как вместе с малышом заниматься гимнастикой. Многие гимнастические клубы организуют гимнастику для мамы и малыша. Плавание также распространенная форма совместных физических упражнений для детей и родителей. Идеальный возраст для начала плавания - 3-5 месяцев.

## **Развитие моторики и осязания**

В самом начале малыш знакомится с миром через рот, это наиболее чувствительный орган младенца. Ручки чаще всего сжаты в кулачки, но со временем ребёнок раскрывает свои ручки. В возрасте 2-3 месяцев он начинает брать вещи двумя

руками и тянуть их в рот. Необходимо следить, чтобы ничего ядовитое и грязное не попало ребёнку в рот. Так же важно, чтобы у ребёнка не было доступа к предметам, которыми он может подавиться или которые могут привести к удушью (шнурки, резинки, кнопки и т.д.)



В возрасте нескольких месяцев ребёнок начинает брать предметы одной рукой и перекладывать их из руки в руку. Со временем хватательная способность развивается так, что ребёнок берёт игрушки с помощью большого и указательного пальцев. Малышу надо предоставлять возможность почувствовать разные на ощупь предметы: гладкие и пушистые, мягкие и твёрдые, из дерева, камня и т.д. Таким образом, он осваивает мир.

## **Игрушки**

Игрушки для ребёнка можно сделать своими руками. Дети младше одного года, как правило, интересуются погремушками, мягкими игрушками, мячами. Предметы домашнего обихода могут так же подойти для игры. Малыш может играть с поварёшкой, пластиковой посудой, крышками от банок, катушками от ниток или пустыми бутылками из - под кетчупа.

### ***Важно проверить, что игрушки не имеют:***

- острые края
- мелкие детали, которые могут отсоединиться
- токсичные краски
- длинные шнуры и ленты
- ломкие материалы

## ***Память о развитии ребенка***

Очень интересно и ценно для родителей и ребёнка сохранять записи, фотографии и другие конкретные предметы или вещи, демонстрирующие путь развития малыша на разных этапах. Родители, ухаживая за своим первенцем, часто думают, что до конца жизни будет помниться, когда и что сделал малыш и как он выглядел. Но, к сожалению, детали забываются быстро. Поэтому целесообразно делать заметки, например, в папке: когда прорезались первые зубы, какие звуки издавал малыш, что вызвало у него смех, какие книжки ему читали, первое слово ребёнка, особо любимые игрушки и так далее. На фотографиях имеет смысл всегда подписывать дату и имя ребёнка. Иначе, в семьях с несколькими детьми не всегда легко вспомнить, кто именно на фотографии, или кто из детей использовал слово «весёлый», когда комментировал мир.

