

365

СОВЕТОВ

по развитию
и воспитанию
ребенка
до 1 года

Е. В. Мелихова

go 1
zoga

Екатерина Мелихова

**365 советов по развитию и
воспитанию ребенка до 1 года**

«Книжкин Дом»

2008

Мелихова Е. В.

365 советов по развитию и воспитанию ребенка до 1 года /
Е. В. Мелихова — «Книжкин Дом», 2008

Вы ждете малыша, или он уже смотрит на вас из колыбельки? Можно с уверенностью сказать, что самое интересное в вашей жизни только начинается. Все чувства, пережитые вами раньше, не идут ни в какое сравнение с тем, что вы испытываете по отношению к этому маленькому и беззащитному существу. Но существо порой испытывает вас и ваше терпение: не спит по ночам, капризничает, отказывается есть во всех отношениях полезную пищу, а иногда – о ужас! – даже болеет. Неопытным родителям сложно понять, чего хочет малыш и с какой стороны к нему подойти, чтобы не навредить. Читать в такой момент руководства для молодых родителей некогда, да и незачем, а вот заглянуть в эту книгу-шпаргалку и быстро найти ответ на вопрос – очень легко. Именно поэтому она состоит из коротеньких советов на разные темы – таких же пестрых и разных, как жизнь маленького человечка в первый год жизни.

© Мелихова Е. В., 2008

© Книжкин Дом, 2008

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	7
О книге	7
Кто же любит вашего малыша?	8
ПИТАНИЕ	9
1. Самая первая еда	10
2. Докорм	11
3. Прикорм	12
4. Кормление грудью 1	13
5. Кормление грудью 2	14
6. Заблуждения, касающиеся кормления смесями	15
7. Когда ребенок голоден?	16
8. Хранение материнского молока	17
9. Больше разнообразия – меньше нервов	18
10. Хранить или вылить?	19
11. Шиповник	20
12. Едим играя	21
13. Кормление: сколько раз?	22
14. Кормление: когда бросать?	23
15. Кормление: магазинное или домашнее?	24
16. Меню годовалого малыша	25
17. Сок	26
18. Питьевой режим	27
19. Режим питания	28
20. Творог	29
21. Рыба	30
22. Яичный желток	31
23. Каша	32
24. Кефир, колбаса, конфеты	33
25. Масло	34
26. Молоко цельное, сливки	35
27. Мясо, рыба	36
28. Овощной отвар, пюре	37
ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	38
29. Развитие годовалого малыша	39
30. Вес	40
31. Окружность головы	41
32. Прибавка массы тела	42
33. Оценка развития	43
34. Первые навыки развития моторики	44
35. Двигательные навыки в 4 месяца	45
36. Двигательные навыки в 5–7 месяцев	46
37. Двигательные навыки в 7–10 месяцев	47
38. Двигательные навыки в 10–12 месяцев	48
39. Левша или правша?	49
40. Небольшие паузы в развитии	50
41. Основные этапы развития	51

42. Рост	52
43. Недоношенный малыш	53
44. Психомоторное развитие 1	54
45. Психомоторное развитие 2	55
46. Психомоторное развитие 3	56
47. Психомоторное развитие 4	57
48. Улыбки	58
49. Ранняя моторика	59
50. Стул	60
51. Худенький малыш	61
52. Температура тела	62
53. Срыгивание	63
54. Слюноотделение	64
55. Кривоноготь	65
56. Укачивание	66
57. Профилактика развития плоскостопия	67
58. Зубы	68
59. Половые кризы	69
60. Речь	70
61. Развитие речевых навыков у 3–5-месячных малышей	71
62. Развитие речевых навыков у 6–9-месячных малышей	72
63. Развитие речевых навыков у 10–12-месячных малышей	73
64. Социальное развитие: зрение	74
65. Социальное развитие 5–7-месячного малыша	75
66. Социальное развитие 7–10-месячного малыша	76
67. Пупочная ранка	77
68. Когда сидеть? Когда ходить?	78
69. Стоять	79
70. Обрезание	80
71. Родничок	81
72. Предназначение сосков	82
73. Первая прическа	83
74. Дыхание малыша	84
75. Громкое посапывание или похрюкивание	85
76. Ненормальное дыхание	86
77. Почему дети тянут себя за уши?	87
78. Родимые пятна	88
79. Мимика в 4–6 месяцев	89
80. Как распознать эмоции ребенка 7–12 месяцев?	90
81. Стул новорожденного 1	91
82. Стул новорожденного 2	92
83. Стул новорожденного 3	93
84. Кое-что о газиках	94
УХОД	95
85. Утренний туалет	96
86. Принимаем витамины	97
87. Голодный малыш	98
88. Шум во время сна малыша	99
89. Меры предосторожности в машине 1: общие положения	100

Конец ознакомительного фрагмента.

101

Е. Мелихова

365 советов по развитию и воспитанию ребенка до 1 года

ВВЕДЕНИЕ

О книге

К сожалению, не существует какой-то одной книги, в которой будет описано, как вам обращаться со своим малышом и как ухаживать за ним на первом году жизни. И эта книга – не книга с инструкциями, а всего лишь руководство, основанное на опыте нескольких семей в недавнем прошлом. Она поможет вам понять вашего малыша в его первые 12 месяцев жизни.

Мы выделили три основных темы, освещенные в этой книге: 1) Чего следует ждать от малыша от 0 до 12 мес.? Физическое развитие шаг за шагом. Здесь мы акцентируем внимание на раннем развитии, медицинских фактах и всех необходимых мелочах, которые могут вас смущать при уходе за малышом до года; 2) Мамы и малыши. Психологический контакт и возможные проблемы, как их можно избежать, ухаживая за малышом от 0 до года; 3) Симптомы заболеваний вашего малыша. Опытные педиатры подсказывают, как определить, чем именно болен ребенок до 1 года.

Кто же любит вашего малыша?

Работая над этой книгой, мы руководствовались опытом ведущих российских специалистов-педиатров, а также специалистов в отдельных областях. Но никогда не игнорируйте советы и опыт ваших подруг и друзей, соседок и, конечно же, мам и бабушек. Именно они могут вам оказать необходимую помощь в трудные для вас минуты, когда вы просто не будете знать, как поступить, стоит ли вызвать врача или можно справиться своими силами?

ПИТАНИЕ



1. Самая первая еда

Естественное вскармливание, то есть вскармливание материнской грудью, – самое полезное для ребенка. Материнское молоко имеет не только пищевую ценность, оно содержит *иммуноглобулины* и другие биологически активные вещества, которые повышают устойчивость организма ребенка против заболеваний и способствуют становлению его собственных защитных сил. Особенно важно естественное вскармливание в первом полугодии жизни.

Вскармливание искусственное – вскармливание молочными смесями, на которое переходят при полном или почти полном отсутствии грудного молока. Детям, находящимся на искусственном вскармливании, обычно раньше назначают прикорм.

Вскармливание смешанное применяют в тех случаях, когда молока у матери недостаточно. Смешанным считается вскармливание, при котором докорм составляет 1/3–1/2 общего суточного объема пищи.

2. Докорм

Докорм дается ребенку по назначению врача для восполнения недостатка материнского молока. Отечественная промышленность выпускает специальные смеси, приближенные по составу к женскому молоку («Малютка», «Детолакт», «Виталакт», молочнокислая смесь «Биолакт»); можно использовать и кефир, разведенный в различных соотношениях с крупяным отваром, импортные смеси «Линолак», «Туттели». Докормливать надо после кормления грудью и предпочтительно с ложечки, а не из бутылочки, так как через соску смесь поступает легко, и ребенку не приходится прилагать усилий; привыкнув к этому, он может отказаться от груди. Чем меньше ребенок сосет, тем быстрее снижается выработка молока у матери, а надо стараться сохранить молоко, как бы мало его не было.

3. Прикорм

Прикорм нужен ребенку как дополнительный источник белков, жиров, витаминов, минеральных веществ, поэтому прикармливать его необходимо и тогда, когда молока у матери достаточно. Обычно начинают это делать с 4,5–5 месяцев. Прикорм ребенку надо давать перед кормлением грудью. Первые порции должны быть очень маленькими, по 5–10 граммов, увеличивать их следует постепенно.

Два новых блюда в один день давать нельзя; после того как ребенок привыкнет к одному (через 10–15 дней), в его рацион добавляют второе. Нельзя начинать прикармливать ребенка, если он болен, а также в очень жаркие дни. *Первое блюдо прикорма* – овощное пюре. Прикорм дают перед кормлением грудью и, начав с 1–2 чайных ложек, постепенно увеличивают порцию, с тем чтобы через 7–10 дней полностью заменить прикормом одно грудное кормление.

Второе блюдо прикорма, кашу, можно дать после того, как ребенок привыкнет к первому, то есть через 2 недели.

Если молока у матери достаточно, прикорм вводят с 5–6 месяцев. Это может быть не овощное пюре, а сок – яблочный или морковный.

Полезные советы:

- Уже в роддоме начинайте сцеживать молоко, которое осталось в груди после кормления, это спасет вас от воспалительных процессов в груди, молока будет вырабатываться больше.

- При трещинах на сосках используйте во время кормления силиконовые накладки.

- Для увеличения лактации пейте отвар корня крапивы, зеленый чай с молоком, кормите ребенка грудью как можно чаще.

4. Кормление грудью 1

В наше время кормление грудью стало искусством, сочетающим в себе эмоциональную преданность, терпение и определенный навык. В самом начале необходимо, чтобы кто-то рассказал вам о том, как правильно кормить грудью. О правилах гигиены, о том, что грудь желательно мыть перед каждым кормлением. Если у вас втянутые соски, то их необходимо вытягивать пальцами перед кормлением, чтобы малышу было удобно сосать и он не нервничал во время кормления, а вы были спокойны, что он сыт. Еще во время беременности грудь нужно закалять, растирая ее мочалкой до легкого покраснения и просто оставляя ее на какое-то время без белья.

Бесспорны преимущества кормления грудью:

- Грудное молоко лучше усваивается пищеварительной системой малыша. Железо, белок и сахар усваиваются 100%, что нельзя сказать о смесях.
- Возникновение пищевой аллергии минимально.
- Защита против инфекций, особенно гастроэнтерологических, и, как следствие, укрепление иммунитета малыша.
- Материнское молоко не вызывает запоров, чего нельзя сказать о смесях.
- Процесс кормления обеспечивает эмоциональную близость и понимание между матерью и ребенком.

5. Кормление грудью 2

Выбор между искусственным кормлением и грудным молоком, если у вас такой есть, всегда должен быть сделан в пользу молока. Большинство врачей рекомендуют, конечно же, грудное вскармливание. Но бывают разные жизненные обстоятельства, и бутылочное вскармливание – один из вариантов. Вот основные факторы, которые необходимо учитывать, принимая решение о выборе кормления вашего малыша:

Болезненность мамы. Если вам необходимо постоянно принимать какие-то лекарственные препараты, которые могут попасть в молоко, при каких-либо хронических заболеваниях.

Всегда ли вы сможете кормить ребенка по его требованию?

Уверены ли вы в том, что вы сможете кормить грудью. Все ваши негативные ощущения необходимо тщательно взвесить до того, как вы откажетесь от естественного вскармливания.

И помните, что только ваше молоко является приемлемой пищей для малыша, так как оно идеально подходит для роста и развития ребенка, все остальное – альтернативные, но не лучшие варианты.

Но если вы все-таки предпочли искусственное вскармливание грудному, то должны помнить о том, что смеси стоят довольно дорого, их необходимо давать только в свежем виде и они должны быть хорошего качества.

Вот список брендовых названий, которым можно доверять, выбирая смесь для малыша:

Основное питание: Enfamil, Similac, SMA. Эти смеси есть в любой стране, это все равно что Cola или Pepsi.

Соевые смеси для малышей с лактозной непереносимостью: Prosobee, Isomil.

Для детей с белковой и лактозной непереносимостью: Nutramigen, Pregestimil.

Все из вышеперечисленных смесей содержат в себе все необходимые питательные вещества для нормального роста и развития малыша. Если вы кормите ребенка какой-либо смесью из вышеперечисленных, то можете быть уверены, что малыш получает необходимое питание.

У бутылочного (искусственного) вскармливания есть и свои плюсы, несмотря на то что по своему содержанию оно все-таки уступает грудному. Малыши дольше остаются сытыми, что делает их более довольными и счастливыми. Бутылочкой может покормить и папа, и бабушка, или кто-то другой, кому вы доверяете. Таким образом, у мамы может появиться какая-то свобода от ребенка. И если маме нравится есть горошек, брокколи или цветную капусту, то нет никакой необходимости в этом себе отказывать, так как это никак не отразится на образовании газов у вашего малыша.

Некоторые дети имеют врожденные проблемы с газообразованием, такие как *фенилкетонурия* или *галактесемия*. Им требуются другие смеси. Дети с врожденными физиологическими отклонениями, такими как заячья губа, не могут взять грудь должным образом, в этом случае остается только искусственное кормление.

6. Заблуждения, касающиеся кормления смесями

Наиболее распространенные заблуждения по кормлению смесями:

Заблуждение: железо является причиной запора у малышей.

Фактически: дети на искусственном вскармливании имеют более твердый и редкий стул, чем малыши на грудном вскармливании. Им необходимо получать больше железа, так как оно не всасывается из кишечного тракта настолько хорошо, как у малышей на грудном вскармливании. Железо необходимо для формирования красных клеток крови, которые обеспечивают общее развитие ребенка.

Заблуждение: менять смеси полезно для детей, страдающих коликами.

Фактически: некоторые малыши плачут, несмотря на то, чем вы их кормите. Многие врачи знают, что родителям необходимо почувствовать, что они каким-то образом могут облегчить страдания малыша. Иногда врачи рекомендуют поменять смесь и понаблюдать за малышом. Обычно это помогает на несколько дней, но потом крики могут возобновиться, тогда вам придется менять смесь снова до тех пор, пока не подберете ту, которая облегчит страдания вашего малыша. Не меняя смесь, попробуйте напоить ребенка «укропной водой»: 1 ч. л. сухого укропа на 0,5 литра воды.

Заблуждение: соевые смеси лучше для детей, страдающих коликами.

Фактически: соевые смеси отличаются по вкусу. Если вашему малышу они больше нравятся, то это здорово! Если нет, то можно предложить малышу какую-то другую смесь.

Заблуждение: дети на грудном вскармливании не страдают коликами. **Фактически:** еще как страдают!

Заблуждение: у детей на грудном вскармливании чаще «бурчит» живот, чем у детей на искусственном вскармливании.

Фактически: в общем, это может быть так. Хотя каждый малыш индивидуален. Ваш малыш может выпускать газики 1 раз в два-три дня. Но на самом деле грудное молоко меньше оставляет осадок, чем смесь, поэтому в конце кишечника газы могут скапливаться в меньшем количестве.

Заблуждение: маленькая грудь не вырабатывает достаточное количество молока.

Фактически: вырабатывает! Размер груди не имеет отношения к выделяемому молоку. Все дело в молочных железах!

Заблуждение: кормление грудью сводит роль папы в уходе за ребенком к смене подгузников, мытью посуды, выносу мусора и полноценному отдыху по ночам, тогда как кормящей маме приходится вставать к малышу каждые 2 часа!

Фактически: это на самом деле так. Наберитесь терпения, и папа будет вам гораздо больше помогать с малышом, когда вы введете прикорм.

7. Когда ребенок голоден?

Важно понимать, когда ваш ребенок проголодался. Дадим несколько подсказок. Ребенок начинает засовывать кулачки в рот, как бы давая вам понять, что он готов заменить их чем-то более вкусным. Если погладить голодного ребенка по щеке, он поворачивает голову вслед за рукой и рефлексивно открывает рот. У некоторых детей голод выражается в крике, отличном от обычного.

Плач ребенка – это последний способ привлечь ваше внимание, если все остальное не помогает. Не ждите, когда ребенок начнет кричать, наверняка до этого он уже предпринял не одну попытку обратить на себя, голодного, внимание аудитории.

8. Хранение материнского молока

После сцеживания молока его необходимо сохранить до того момента, когда ребенок проголодается. В холодильнике в стерильной посуде молоко сохраняется свежим до сорока восьми часов. Если в течение этого времени вы не сможете использовать его, то сразу заморозьте. В морозильной камере молоко может сохраняться в течение трех месяцев без значительной потери полезных свойств. Для этого хорошо подходят полиэтиленовые пакеты. Надписывайте время и дату сцеживания молока, чтобы не ошибиться и быстрее использовать то молоко, которое дольше лежит. У пакетов есть два минуса: они рвутся и часть полезных веществ оседает на стенках пакета. Специальные полипропиленовые бутылочки лишены этих недостатков, правда, они больше по объему и значительно дороже. Лучше всего использовать и то и другое: купите несколько бутылочек и пакетов, если молока будет слишком много или вы решите куда-нибудь уехать без малыша.

9. Больше разнообразия – меньше нервов

Подходит время кормить вашего капризного в еде ребенка. Не отчаивайтесь! Как показывает опыт, если в течение нескольких дней предлагать ребенку различные новые виды пищи, впоследствии он станет более охотно есть то, что составляет основу его постоянного рациона. При этом не надо ориентироваться только на собственные вкусы. Ваша задача – методом проб и ошибок найти оптимальный для ребенка рацион, обнаружить именно его вкусовые привязанности. Чем более разнообразную пищу вы будете предлагать ребенку, тем меньше вероятность, что у него сформируются аллергические реакции на какие-либо виды пищи.

10. Хранить или вылить?

Конечно да! Но приблизительно на полчаса. В ротовой полости вашего ребенка тоже есть микробы, и они, конечно, попали на бутылку. Ничего страшного, если эти микробы вернуться к малышу через полчаса, когда он снова станет пить из бутылки. Но уже через два часа микробов будет в несколько раз больше, и чем дольше будет храниться бутылка, из которой пил малыш, тем опаснее она становится. В ротовой полости малыша живут 3–4 тысячи микробов, безвредных для его здоровья. Но среди этих тысяч есть и 1–2 патогенных микроба, способных вызвать различные заболевания (гастроэнтерит и др.). Нельзя давать им размножаться на бывшей в употреблении бутылке. Так что, если бутылка, из которой пил малыш, осталась почти полной, обязательно храните ее в холодильнике.

11. Шиповник

Нет ничего полезнее материнского молока, но если вы бросили или заканчиваете кормить, следите за тем, чтобы искусственные прикормки были богаты витаминами и хорошо усваивались.

Угостите ребенка сиропом шиповника, который можно купить в любой аптеке. Сироп из плодов шиповника – богатый источник витамина С, в нем также содержится каротин, витамин Е, железо и другие полезные вещества.

Ребенку в возрасте одного года в день можно давать по одной чайной ложке такого сиропа, разведенного в полстакане теплой кипяченой воды.

Если у вашего ребенка нет аллергии, попробуйте дать ему воду с медом (1–2 ч. л.) – после 5 месяцев. В продаже также есть травяные чаи для детей.

12. Едим играя

Существует множество игр, помогающих отвлечь ребенка и накормить. Начиная от всем известной – ложечку за маму, ложечку за папу, еще одну за бабушку... (А ведь помогает!). И заканчивая...

Вот тут открывается необъятный простор для вашей фантазии. Кто, как не вы, лучше всех знает, какая именно история сможет так завлечь малыша, что он откроет рот от удивления? Будут ли это пираты, захватившие корабль и весь экипаж, или белоснежка, которая кормит по очереди всех гномов. Используйте персонажи любимых мультиков, книг и раскрасок. Кормите всех его слоников, роботов и кукол, демонстративно и с аппетитом ешьте сами, не забудьте про папу, бабушку и всех приходящих родственников и знакомых. Такой напор не выдержит самый упрямый ребенок и с удовольствием покушает.

13. Кормление: сколько раз?

В этом вопросе старайтесь быть максимально индивидуальны. То есть сколько хочет, столько и ест, и наоборот. Если только это не доходит до крайностей.

Общие принципы питания таковы: каша – 2–3 раза в день, фрукты и овощи – 1–2 раза, мясо – 1 раз в день.

Чтобы перекусить, используйте следующие нормы.

Полугодовалый ребенок: каши – 2–3 столовые ложки; фрукты-овощи – 1–2 столовые ложки; мясо, курица – 1 столовая ложка.

Годовалый ребенок: каши – 3–5 столовые ложки, фрукты – овощи – 2–3 столовые ложки, мясо, курица – 2 столовые ложки.

14. Кормление: когда бросать?

Не спешите. У вашего ребенка еще будет возможность насладиться прелестями кулинарного мира, жареная индейка с яблоками и прочие «вкусняшки» еще будут в его жизни.

А пока нет ничего полезнее и нужнее материнского молока и прикормки в виде простой пищи. После того как ребенок попробовал новую пищу, делайте перерыв 1–2 дня. Так легче выявить аллергию и увидеть, как усваивается новая пища. Если появилась какая-то реакция, и вы подозреваете, что на продукты, повторите прием этой пищи через неделю, чтобы быть уверенными.

Признаки аллергии: покраснение и шелушение кожи, диарея (может быть с кровью), храп, свист при дыхании, крапивница. Если есть уверенность в том, что это реакция на определенную пищу, ее нужно из рациона исключить. Обращайте внимание и на неаллергическую реакцию ребенка на продукты. Если он кричит, отказывается, выплевывает назад, не настаивайте. Может быть, капризничает, а может, не нравится. Попробуйте позже, и все станет ясно. Если спокойно ест, значит, все хорошо и в рацион можно добавить еще одно новое блюдо.

15. Кормление: магазинное или домашнее?

Еще 10 лет назад такого вопроса не могло и возникнуть. Кроме детского питания «Малыш» в продаже ничего для кормления детей не было, да и это достать не представлялось возможным. Поэтому кормили тем, что делали дома сами: пюре из всего, что было в холодильнике.

Сейчас ситуация изменилась, прилавки пестрят всевозможными баночками и коробочками отечественного и импортного производства. Но что лучше? Ведь для того чтобы сохранить содержимое красивой баночки, в нее добавляют какие-то не совсем нужные ребенку вещества. Может, зря мы радовались появлению на наших прилавках этого многообразия? Истина, скорее всего, где-то посередине. Да, приготовленное дома будет свежее, но не всегда полезнее по содержанию витаминов. Ведь в детское питание добавляют витамины, которые вы на кухне не держите. Опять же нехватка времени, для того чтобы тереть, молоть, выдавливать. А можно купить – раз и готово. Используйте и тот и другой вариант, не ограничивайте себя чем-то одним. А на купленных вами детских продуктах тщательно изучайте информацию о составе.

16. Меню годовалого малыша

На завтрак: селедочный паштет с картофельным пюре или молочную кашу, или ленивые вареники; молоко, чай с молоком, кофе (не натуральный) с молоком и хлеб с маслом или с маслом и тертым сыром.

На обед: суп овощной на мясном бульоне или суп овощной вегетарианский, борщ протертый на мясном бульоне; мясное пюре с протертой морковью или рыбное и картофельное пюре, котлету мясную паровую с пюре из тыквы или кабачков; фрукты, фруктово-ягодный сок.

На полдник: кефир или молоко.

На ужин: творожную запеканку или овощное пюре, гречневую кашу (продел) и молоко или кефир.

Если ребенок привык к позднему кормлению, в 23 часа можно дать ему кефир.

17. Сок

Когда вы начали прикармливать ребенка «взрослой» пищей, потребность в соке резко уменьшается. Если малыш хочет пить, лучше дать ему воду, потому что чем больше он пьет сока, тем меньше он будет есть. А это неправильно. Единственное время, когда хорошо давать сок – время болезни, особенно желудочно-кишечные расстройства. Но даже в это время лучше разбавлять его водой.

Конечно, дети любят сок. Он сладкий и вкусный, но сахар – это основная составляющая «пакетного» сока, в нем мало других полезных веществ. Посмотрите состав соков, в 30 граммах сока содержится:

- Яблочный – 12 граммов сахара, 48 ккал.
- Апельсиновый – 12 граммов сахара, 43 ккал.
- Виноградный – 19 граммов сахара, 70 ккал.

18. Питьевой режим

Питьевой режим новорожденного ребенка во многом зависит от температуры окружающей среды. В первые недели жизни между кормлениями ему дают 3–4 раза в день по чайной ложке кипяченой, неподслащенной воды, но если температура в комнате выше 20 градусов и воздух сухой, потребность в жидкости увеличивается и поить надо чаще, 6–7 раз. После месяца ребенку дают 50–70 граммов воды в день.

Сегодня многие специалисты по грудному вскармливанию советуют давать ребенку в первые месяцы пить поменьше, чтобы он чаще сосал грудь, стимулируя таким образом выработку молока. Но в жаркое время года без воды все равно не обойтись.

19. Режим питания

Если строго соблюдать режим питания, это способствует улучшению аппетита, повышению усвояемости пищи и положительно влияет на самочувствие и поведение ребенка. Детей до четырехмесячного возраста кормят 6 раз в день с промежутком в 3,5 часа и шестичасовым ночным перерывом. От 4–5 месяцев до года – 5 раз (в 6, 10, 14, 18, 22 часа). От года до трех – 4 раза: завтрак – 8.00, обед – 12.00, полдник – 15.30, ужин – 19.30.

До полутора лет можно сохранить пятое кормление перед ночным сном (стакан кефира, молока).

20. Творог

Обычно творог впервые дают ребенку в 4 месяца, начиная с чайной ложки (5 граммов) и постепенно увеличивая порцию, к 6–7 месяцам доводят до 40 граммов в день, а к году – до 50–60 граммов. Творог для ребенка надо получать в детской молочной кухне или готовить самим.

Многие родители задают вопрос: чем полезен ребенку творог? Главным образом высоким содержанием белков, а также кальция, необходимого для формирования костей, зубов.

21. Рыба

Есть поверье, что рыбу нельзя давать ребенку до тех пор, пока он не начнет говорить. Это неверно! Что касается корней этого суеверия, то, вероятно, их надо искать в наивных представлениях наших предков о том, что рыба – молчащее существо – может как бы заразить своим молчанием ребенка.

Рыбу можно давать детям уже в 8–9 месяцев, но, конечно, только отварную, промолотую, в виде пюре или фрикаделек. В рыбе содержатся легко усвояемые белки и минеральные вещества, необходимые растущему организму. Особенно богата ценными минеральными веществами морская рыба – треска, хек, морской окунь.

22. Яичный желток

Яичный желток – источник легкоусвояемого ценного белка, большой группы необходимых ребенку минеральных веществ и витаминов А, D, В₂, РР. Ребенку начинают давать желток с 3–3,5 месяцев, обязательно сваренным вкрутую, вначале несколько крошек, растертых с грудным молоком, потом 1/4 и к 4 месяцам до 1/2 желтка ежедневно. Увеличивать эту порцию до года не следует. Детям старше 4–5 месяцев желток уже не растирают с молоком, а добавляют в овощное пюре.

23. Каша

Каша – это второе, а иногда и первое блюдо прикорма. Манная каша – самая нежная, легко разваривающаяся, но не самая полезная. Ребенка надо приучать к разным кашам – гречневой, овсяной, рисовой, после года-полтора – к пшеничной. Можно варить смешанные каши из разных круп, добавлять в кашу творог, протертые тыкву, морковь, яблоко. Каша дается один раз в день. Детям, страдающим экссудативным диатезом, каши варят без молока, на овощном отваре.

24. Кефир, колбаса, конфеты

Кефир включают в рацион ребенка с 7,5–8 месяцев, начиная с 30 граммов и доводя до 180–200. По назначению врача можно давать цельный кефир и раньше.

Колбасные изделия детям до двух лет не рекомендуются. В рацион ребенка старше двух лет можно иногда включать сосиски и нежирную колбасу, которую тоже следует отваривать.

Кондитерские изделия в детском питании надо ограничивать, особенно если ребенок склонен к полноте. После года можно давать к чаю, молоку по одной-две штучки мармелада, пастилы, зефира. Лучше заменить конфеты сухофруктами.

25. Масло

Растительное масло богато полиненасыщенными жирными кислотами, необходимыми организму. После полугода ребенку добавляют в овощное пюре, помимо сливочного, 2–2,5 г (половина чайной ложки) растительного масла, с года – по 3 г, с полутора лет – по 5 г (чайная ложка) в салаты, винегреты. Особенно полезно растительное масло детям с аллергической реакцией организма, страдающим запорами. Лучше покупать масло на рынке, не рафинированное.

Сливочное масло добавляют в пюре и каши по 3–5 г детям с 4–5 месяцев. Годовалому ребенку в день требуется 12 г сливочного масла (две с половиной чайные ложки).

26. Молоко цельное, сливки

Цельное молоко сначала добавляют только в каши, горячим молоком разбавляют овощное пюре. С семи месяцев можно давать как самостоятельное блюдо (а не питье) вместо кефира или кормления грудью. От года по полутора ребенку требуется 700 граммов молока в день (включая и то, которое идет на приготовление каши, молочного супа), от полутора до трех лет – 600–650 граммов. Дети с аллергической реакцией организма могут реагировать на молоко обострением экссудативного диатеза, кишечным расстройством. Сухое восстановленное молоко они часто переносят лучше, чем натуральное. Сливки в небольшом количестве (одна-две чайные ложки) добавляют вместо масла в пюре или кашу, в творог, если слишком сухой.

27. Мясо, рыба

Мясные блюда включают в рацион ребенка с 7–7,5 месяцев; начинают с мясного пюре из говяжьего протертого фарша (чайная ложка), затем дают паровые фрикадельки, котлеты. К году ребенок должен получать 50 граммов мяса в день. Годовалому ребенку эту порцию увеличивают до 70 граммов. Рыба включается в меню ребенка после того, как он привыкнет к мясному блюду, с 8–9 месяцев.

В детском питании используется только нежирная рыба – треска, судак, минтай, хек. Из нее, тщательно вынув косточки, готовят пюре, фрикадельки, паровые котлеты. Рыбное блюдо дают 1–2 раза в неделю. Мясной бульон богат экстрактивными веществами, способствует лучшему пищеварению. Его следует ввести в рацион ребенка с 7 месяцев. Первые порции – 20 граммов, к девяти месяцам их увеличивают до 50 граммов. Готовить бульон для ребенка надо из нежирной говядины, телятины. Куриный бульон может вызывать аллергические реакции, детям, страдающим экссудативным диатезом, его давать нельзя.

28. Овощной отвар, пюре

Овощной отвар (из моркови, капусты, картофеля) нужно давать детям как питье уже с трехнедельного возраста. Отвары содержат большое количество минеральных солей и особенно полезны детям при кишечных расстройствах и других заболеваниях, вызывающих обезвоживание организма.

Овощное пюре обычно рекомендуется для первого прикорма и остается в меню ребенка до года. Картофель должен составлять не больше половины объема пюре, остальное – разные овощи: морковь, капуста – белокочанная и цветная, свекла, зеленый горошек, помидоры. Детям, страдающим экссудативным диатезом, пюре готовят без моркови и без картофеля, или с картофелем, предварительно вымоченным в течение 7–8 часов в холодной воде. Взамен положите в пюре больше капусты и кабачков.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



29. Развитие годовалого малыша

Физическое развитие ребенка определяется не каким-либо одним показателем (см. масса тела, окружность головы и грудной клетки, рост), а пропорциональностью общего сложения. Огромное влияние на физическое развитие оказывают условия, в которых растет ребенок: уход за ним, режим питания, пребывание на свежем воздухе, закаливание. Развитие движений (моторики) и развитие психики ребенка тесно связаны. Научившись держать голову, поворачиваться, вставать, ребенок получает больше возможностей для познания окружающего мира, а интерес ко всему, что он видит вокруг, стремление захватить рукой игрушку, выяснить, откуда идет звук, или приблизиться к привлекающему внимание предмету становятся стимулом двигательной активности. Оценивая развитие ребенка, врачи учитывают не только его двигательные навыки, но и эмоциональные реакции. Следите и вы за этим, сверяясь с приводимыми средними показателями. Они носят ориентировочный характер, и небольшие отклонения от них возможны у вполне здорового ребенка.

30. Вес

Масса тела (вес) – один из наиболее важных и четких показателей физического развития и состояния здоровья ребенка: на заболевание, малейшие погрешности вскармливания или ухода организм отвечает снижением прибавки массы тела. Чем младше ребенок, тем сильнее выражена эта реакция. Масса тела при рождении считается нормальной в пределах от трех до четырех килограммов. Взвешивают ребенка так часто, как это рекомендует врач или медицинская сестра. Наиболее точные результаты дает взвешивание на специальных детских медицинских весах. Приблизительные данные можно получить, пользуясь домашними напольными весами: взрослый становится на весы сначала с ребенком на руках, потом – без него.

31. Окружность головы

Окружность головы у новорожденного ребенка составляет 33–35 сантиметров и бывает на 1–2 сантиметра больше окружности грудной клетки. Дальнейшее увеличение окружности головы и изменение ее соотношения с окружностью грудной клетки позволяют судить о том, насколько гармонично физическое развитие ребенка. Первые измерения проводят в родильном доме, последующие – при профилактических осмотрах в поликлинике.

Можно определить эти показатели и самим, накладывая ленту сантиметра вокруг головы так, чтобы она сзади прошла на уровне затылочного бугра, спереди – над бровями, а вокруг груди – на уровне лопаток. В норме окружности головы и грудной клетки к 3–4 месяцам становятся примерно одинаковыми (39–40 сантиметров). К году окружность головы увеличивается по сравнению с первоначальной на 10–11 сантиметров, а грудной клетки – на 13–15.

32. Прибавка массы тела

Прибавка массы тела у здорового ребенка наиболее интенсивна в течение первого полугодия жизни. К 4–4,5 месяцам первоначальная масса тела удваивается, к 11–12 месяцам – утраивается. За второй год жизни прибавка составляет 2,5–3,5 килограмма, в последующем – около 2 килограммов в год. К шести годам масса тела становится вдвое, а к 11 годам – втрое больше, чем в годовалом возрасте. Излишняя прибавка массы тела так же нежелательна, как и отставание от возрастных норм. Расчеты прибавки массы тела на каждый месяц можно производить по формуле: $800 - (50 \times \text{на число месяцев жизни})$. К примеру, в 8 месяцев ребенок должен прибавить $800 - (50 \times 8)$, то есть 400 граммов.

Еще один тест: прибавке каждого сантиметра роста должна соответствовать прибавка 280–300 граммов массы тела. После года масса тела рассчитывается по формуле: масса тела годовалого ребенка плюс 2 килограмма, умноженные на число лет. Например, 8-летний ребенок, весивший к году 10 килограммов, должен весить $10 + (2 \times 8) = 26$ килограммов. Все эти формулы являются ориентировочными, точное совпадение необязательно.

33. Оценка развития

Состояние новорожденного ребенка принято сразу же после родов оценивать по специальной шкале, называемой шкалой, или *системой Апгар*, по имени предложившего ее врача. Оценка производится по пяти признакам:

- частота сердечных сокращений;
- глубина дыхания;
- рефлекторная возбудимость нервной системы;
- состояние кожи;
- мышечный тонус.

Самый низкий показатель по каждому признаку – 0, самый высокий – 2. Таким образом, родителей ребенка, получившего оценку 10, можно поздравить – жизненный старт малыш взял отличный!

34. Первые навыки развития моторики

По мере того как растет малыш, растет и его голова. Мозг ребенка увеличивается, постоянно расширяются связи между нервными клетками. Формируются связи между сознательными и бессознательными сигналами, которые дают развитие мозгу.

Уже при рождении существует довольно обширная взаимосвязь клеток головного мозга, которая постоянно расширяется при каждой работе мышц. Когда малыш впервые сосет палец, его мозг запоминает, что взяв палец в рот, малышу становится спокойно. Таким образом строится связь мозга с пальцем во рту. Сначала любые действия малыша спонтанны и случайны, но как только мозг отразит взаимосвязь, действия становятся навыком.

Первыми двигательными навыками являются поднятие головы, переворачивание со спины на бок и живот, соединение рук вместе, попытки держать голову лежа на животе, слежение за двигающимся предметом.

Эти первые двигательные навыки формируют основные связи мозга с телом, которые в будущем приведут малыша к более сложным движениям, таким как ползание, сидение, хватание и т. д.

35. Двигательные навыки в 4 месяца

Четырехмесячные малыши должны уметь опираться на руки и поддерживать себя, когда пытаются встать, лежа на животе; хвататься за предметы; крепко держать погремушку; дотягиваться до игрушек и различных предметов. Многие дети уже могут переворачиваться с боку на бок во время сна. В настоящее время педиатры рекомендуют класть ребенка спать на спину, так как в таком положении малыш не задохнется, он сможет немного дольше поспать и самостоятельно перевернуться во время сна, сменив таким образом позу.

Некоторые дети в этом возрасте уже пытаются ползать, хватаясь за покрывало на кровати и подтягивая себя таким образом. Понаблюдайте за вашим малышом. Положите перед ним на небольшом расстоянии какую-нибудь игрушку, переверните его на живот и наблюдайте. Можете в это время фотографировать или снимать на камеру. Когда ребенку будет около 3-х лет, и он научится разговаривать, покажите ему видео, он будет в восторге. Дети обожают смотреть на самих себя.

36. Двигательные навыки в 5–7 месяцев

Двигательные навыки малышей в возрасте 5–7 месяцев отличаются совершенствованием движений от центра наружу. Дети могут лежать на спине и активно болтать ногами и размахивать руками. Все эти движения говорят о том, что малыш уже готов играть с вами. Если малыш уже умеет сидеть самостоятельно, он будет пытаться встать, держась руками за что-либо и подтягивая себя вверх. Малыш также будет получать удовольствие от того, что научился перекладывать предмет из одной руки в другую. Поиграйте с ним, дайте ему игрушку, потом две и посмотрите, что он сделает с первой.

В этом возрасте также необходимо побеспокоиться о мерах безопасности. Если ваш малыш уже пытается вставать в кроватке, поднимите спинку в самое высокое положение или опустите дно кровати. Это необходимо для того, чтобы малыш случайно не выпал из кровати. Те же рекомендации относятся и к коляскам. Пристегивайте малыша каждый раз, если вы оставляете его одного в коляске.

У детей в этом возрасте голова – самая тяжелая часть тела, поэтому перевесив голову через спинку кровати, он может перекувыркнуться и упасть. Можно также подстраховаться, положив пушистый коврик перед кроватью. Если малыш все-таки упадет, ему будет не так больно.

37. Двигательные навыки в 7–10 месяцев

В возрасте 7–10 месяцев малыши уже могут самостоятельно есть печенье, пить из бутылочки и даже держать ложку и пытаться самим есть из нее. Когда вы кормите малыша пюре или супом, дайте ему вторую ложку, пусть он пытается самостоятельно попадать ложкой в рот и в тарелку. Так он быстрее научится координировать движения своих рук. Единственный минус – малыш и вы будете перепачканы, а после кормления необходимо будет делать уборку.

Если вы ставите малыша играть в манеж, то ему может там быстро наскучить. Гораздо интереснее лазать по комнате и трогать все своими руками. Скорее всего, все, что будет попадаться малышу на глаза, он будет тянуть в рот. Поэтому вам надо будет позаботиться о различных заграждениях, преградах, через которые малыш не сможет перелезть, и конечно, о чистоте и гигиене в доме.

38. Двигательные навыки в 10–12 месяцев

В этом возрасте все дети начинают поднимать с пола мелкие предметы, играть с крупными игрушками, и, конечно же, толкать свою коляску на прогулке.

Для того чтобы лучше развить мелкую моторику малыша, рассыпьте перед ним горох и фасоль или пуговицы и обязательно наблюдайте за ним во время игры, помогайте ему собирать горох в одну баночку, фасоль в другую, а пуговицы в третью. Начните с одной фасоли и постепенно доводите до нескольких компонентов. Когда ребенок справится с этим заданием, можно предложить ему поиграть с большим мячом. Детям сложно брать то, что больше их или такого же размера, как они сами. Лучшим примером для подражания малышу будут дети на игровой площадке. Если кто-то будет играть с чем-то большим или детской коляской для кукол, будьте уверены в том, что вашему малышу непременно захочется того же.

Если малыш толкает свою коляску, то вам необходимо придерживать ее каким-то образом, так как ребенок может опрокинуть ее на себя и ушибиться.

39. Левша или правша?

В возрасте между 6 и 8 месяцами у ребенка формируется склонность к развитию координации движения правой или левой рук. Вначале у малышей нет какой-либо склонности к ведущей правой или левой руке. Но со временем вы заметите, что он хватается игрушки, держит ложку и ест печенье какой-то одной рукой.

Понаблюдайте, если малыш все берет только левой или правой рукой, а другой рукой вообще ничего не держит, его нужно показать врачу. Возможно, у него нарушена координация, или слабо развита какая-то из сторон. Но в большинстве случаев дети перерастают, и если вам сейчас кажется, что ребенок будет левшой, то к двум годам может оказаться, что он будет правшой.

40. Небольшие паузы в развитии

Однажды сделав какое-либо новое движение, ребенок может сделать паузу перед тем, как его повторить. Пауза может длиться несколько дней или даже недель. Родители могут недоумевать, почему же их малыш перестал дотягиваться до той игрушки или полки с вазочками? Не волнуйтесь зря, ваш малыш мог просто больно шлепнуться на попку, дотягиваясь до игрушки, и теперь, когда ему хочется вновь, он вспоминает свой неприятный опыт и просто ждет.

Малыш обязательно вернется к тому, чтобы дотянуться до предмета вожделения, но это будет позже, либо когда он попробует еще раз, и у него это получится, либо когда сможет придумать, как это сделать по-другому. А когда у него это получится, то постепенно разовьется навык и новое движение.

41. Основные этапы развития

Единственный способ понять, как обращаться с вашим малышом – это знание основных этапов развития ребенка первых 18–24 месяцев. Педиатры обычно выделяют 4 момента, на которые необходимо обращать внимание.

Язык, на котором вы разговариваете с вашим малышом, играет важную роль. Здесь необходимо учесть, что язык можно разделить на *экспрессивный* (что вы говорите малышу) и *рецептивный* (что он понимает). Рецептивные навыки более развиты у детей первого года жизни. Вы обязательно заметите, что ваш малыш очень хорошо понимает односторонние команды: «Иди к маме», «Принеси бабушке очки» – гораздо раньше, чем он их сможет сказать сам.

Навыки общения начинают развиваться с осознания и понимания ребенком своих движений и самого себя, а позже уже разовьется и узнавание окружающих малыша людей, он безошибочно отличит маму, папу, бабушку от незнакомых ему людей.

Большая моторика – когда малыш начинает координировать свои руки и ноги.

Мелкая моторика – когда малыш начинает координировать пальцы рук, две руки вместе и координация рук с глазами.

42. Рост

Рост (длина тела) ребенка – более стабильный показатель, он менее зависит от общего состояния, чем масса тела. Длина тела здорового доношенного ребенка обычно 48–52 сантиметра.

В первые 3 месяца жизни она увеличивается в среднем на 9 сантиметров (по 3 сантиметра в месяц), в последующие 3 месяца – по 2,5 сантиметра в месяц, во втором полугодии – по 1–1,5 сантиметра в месяц, всего за год – на 23–25 сантиметров. На втором году жизни ребенок растет менее интенсивно, рост увеличивается на 9–10 сантиметров, на третьем – на 7–8 сантиметров. К 4,5–5 годам рост ребенка вдвое больше, чем при рождении.

43. Недоношенный малыш

Недоношенный – ребенок, родившийся при сроке беременности менее 38 недель. Масса тела у таких детей обычно ниже 2500 г, рост меньше 45 сантиметров.

Жизнеспособность недоношенного ребенка зависит от зрелости его внутренних органов и условий, которые ему созданы, больше, чем от показателей массы тела.

44. Психомоторное развитие 1

В первые недели жизни ребенок часто и беспорядочно двигает руками и ногами из-за того, что мышцы-сгибатели пока сильнее мышц-разгибателей, он лежит, прижимая согнутые в коленях ноги к животу, согнутые в локтях руки – к груди, его пальцы часто зажаты в кулачок. Малыш неосознанно захватывает и довольно крепко держит вытянутый палец.

В 1–1,5 месяца младенец радостно реагирует на появление матери, быстро двигает ручками и ножками, улыбается. Врачи называют это состояние «комплексом оживления».

В 2–2,5 месяца ребенок уверенно удерживает голову в вертикальном положении 1–2 минуты, поднимает голову, когда его кладут на живот. Начинает «гулить» – подолгу певуче произнося звуки типа «га», «гу», «гкха», отвечая ими на ласковое материнское «агу».

45. Психомоторное развитие 2

В 3–4 месяца, лежа на животе, малыш начинает приподниматься, опираясь на руки, громко смеется, когда с ним играют, улыбается маме, папе, бабушке, дедушке, настораживается или даже плачет, увидев незнакомое лицо.

В 4–5 месяцев ребенок самостоятельно поворачивается со спины на бок, охотно берется за протянутые к нему руки и при поддержке садится. Протягивает руку к подвешенной над кроваткой игрушке, стараясь подтянуть ее к себе. Стоит при поддержке под мышки.

В 5–5,5 месяцев малыш самостоятельно поворачивается со спины на живот, свободно берет и держит в руке удобные для захватывания предметы. Различает тон, каким к нему обращаются: слыша ласковую, спокойную речь – улыбается, когда говорят сердито, резко – хмурится.

46. Психомоторное развитие 3

В 5,5–6 месяцев малыш самостоятельно поворачивается с живота на спину, переступает ногами, когда его поддерживают под подмышки, с интересом смотрит на новую яркую чашку, тарелку, игрушку. Произносит отдельные слоги, подолгу певуче повторяет их.

В 7–8 месяцев ребенок свободно меняет положение тела в манеже или кроватке, встает на четвереньки, самостоятельно садится из положения лежа и недолго сидит без поддержки. По просьбе взрослого ищет взглядом и находит знакомые предметы. Повторяет за взрослым простые слоги – «ба», «да», «па», «ма»...

В этом возрасте малышам очень нравится, когда их подбрасывают, делают «козу», накрывают пеленкой, как бы играя в прятки. Ребенку может очень понравиться заводная и говорящая игрушка, особенно бурно в этом возрасте дети реагируют на домашних питомцев.

47. Психомоторное развитие 4

В 8–9 месяцев малыш начинает ползать. Встает на ноги, ухватившись за перила манежа; переступает вдоль него, держась обеими руками. По просьбе взрослого подает ему руку, машет при слове «до свидания», играет со взрослым «в прятки».

В 10–11 месяцев ребенок свободно ползает, довольно быстро передвигается на четвереньках, переступает за коляской, держась за нее обеими руками. Он знает имена близких, названия наиболее употребляемых предметов, любимых игрушек. Начинает говорить односложные и двусложные слова – «на», «дай», «мама», «папа», «баба».

В 11–12 месяцев малыш самостоятельно, без поддержки стоит. Балансируя руками, делает первые самостоятельные шаги. Называет начальными слогами некоторые игрушки, вещи, хорошо произносит 5–10 слов, начинает складывать пирамидку, матрешку, пытается сам надеть носки, рубашку, шапочку, понимает слова «можно», «нельзя».

48. Улыбки

Новорожденный может наблюдать за вами глазами и улыбаться вам в ответ. Именно улыбка – первый признак социализации, а также проявления любви малыша к вам.

Как определить, является ли улыбка улыбкой в первые две недели жизни вашего малыша? Самые первые улыбки не совсем еще улыбки, это просто рефлекс. Когда малыш пописает или выпустит газики, он будет доволен и начнет улыбаться. Со временем улыбки будут связаны не только с физиологическими процессами и станут более частыми, и вы уже сможете определить, улыбается ли малыш вам или просто доволен тем, что пописал или выпустил газики.

49. Ранняя моторика

Впервые несколько недель движения вашего малыша будут беспорядочными и даже в чем-то от него не зависящими. Когда малыш спит, обычно он завернут в пеленки, которые фиксируют его ножки, ручки и спинку. Но как только вы его развернете, то сразу заметите, что он рефлекторно поджимает одну половину тела, а другую, наоборот, выпрямляет. Это называется *рефлексом Моро*.

Если вы погладите малыша по щеке, то он инстинктивно повернет голову в ту сторону, где вы его гладили, и откроет рот, как будто бы ища соску или грудь. Такое поведение малыша называется *рефлексом Рута*.

Эти первоначальные рефлексy – врожденные, заложенные в каждом ребенке природой, своего рода механизм выживания, чтобы малыш был накормлен и находился в тепле. Примерно через два месяца растущие мышцы и мозг ребенка отвергнут неосознанные реакции, присущие малышам сразу после рождения, и он уже осознанно будет понимать, где его бутылочка или грудь, даже без поглаживания по щеке.

Если ваш малыш к двум месяцам сам не просит грудь или бутылочку и вам постоянно приходится его стимулировать, обращаясь к природным инстинктам, необходимо показать малыша врачу, так как такое поведение может быть следствием асфиксии (удушья), каких-либо неврологических нарушений или многочисленных медицинских проблем во время беременности мамы.

50. Стул

Стул в первые месяцы жизни может быть довольно частым, после каждого кормления. Он желтого цвета, иногда с беловатыми хлопьями. Но если стул у ребенка учащается до 8–10 раз в сутки, становится водянистым, пенистым, слизистым, зеленым, к врачу обращайтесь немедленно! Обезвоживание в этом возрасте может быть смертельно.

51. Худенький малыш

Тощий цыпленок; худой, как велосипед; вы, наверное, не кормите своего ребенка – так часто говорят (особенно бабушки) о худощавых детях. Но худощавые малыши очень часто здоровее упитанных.

Конечно, если ваш худенький малыш печален, легко утомляется, пассивен, то это уже повод обратиться к врачу. У детей с недостаточным весом могут быть различные проблемы – кардиологические дефекты, ослабленный иммунитет, повторяющиеся инфекции. В этих случаях необходима консультация врача. Если не обратить внимание на эти симптомы, то у ребенка может развиваться бронхиальная астма.

52. Температура тела

Температура тела у новорожденного ребенка, как и у взрослого, считается нормальной в пределах от 36 до 37 градусов. Повышение температуры выше 37 градусов свидетельствует о заболевании, но у детей первых недель жизни, особенно у недоношенных, вследствие недостаточного развития терморегулирующих центров температура может повышаться и от перегревания. В этих случаях достаточно освободить ребенка от лишней одежды, чтобы температура снизилась. Измеряют температуру под мышкой, в паху; можно измерять в заднем проходе: смазанный вазелиновым или прокипяченным растительным маслом градусник осторожно вводят в прямую кишку на глубину 2–3 сантиметра и обязательно придерживают. Под мышкой и в паху градусник держат 5–7 минут, в прямой кишке – 3–4 минуты.

53. Срыгивание

Срыгивание обычно происходит от того, что ребенок заглатывает вместе с молоком некоторое количество воздуха. Поскольку мышечный жом между желудком и пищеводом еще недостаточно развит, воздух, поднимаясь вверх по пищеводу, увлекает за собой и некоторое количество пищи. Это – естественное явление. В тех случаях, когда ребенок срыгивает много, часто фонтаном, необходима консультация педиатра.

Чтобы предупредить срыгивание, старайтесь, кормя грудью, вложить в рот ребенка не только сосок, но и околососковый кружок; если кормите из бутылочки, наклоняйте ее так, чтобы горлышко было заполнено смесью. После кормления несколько минут подержите ребенка вертикально.

54. Слюноотделение

Если у ребенка обильное слюноотделение, необходимо его более плотно кормить. Но как и чем именно, вам придется подбирать индивидуально. Экспериментируйте с различными видами круп. Старайтесь, чтобы смесь получалась достаточно густой. Отверстие в бутылочке нужно будет расширить, чтобы смесь легче проходила. Ячменная или овсяная каша являются хорошей альтернативой манке, если ребенку она надоела. А еще попробуйте смешивать разные крупы. Когда ребенок станет постарше, слюноотделение уменьшится, так как пища станет более твердой и расстояние между желудком и пищеводом увеличится.

55. Кривоногость

Почти все дети рождаются с той или иной степенью кривоногости. В роддоме должны измерить степень отклонения. Если угол кривизны составляет больше 15%, то кривоногость необходимо лечить. Обычно между ног размещают специальную жесткую перекладину во время сна, которая выравнивает угол изгиба ног.

Если угол кривизны составляет меньше 15%, то обычного пеленания будет достаточно. К 2–3-м годам ноги, конечно, выпрямляются сами собой, даже если малыша не пеленать (если у вас в семье кривоногость не является наследственной).

56. Укачивание

Укачивание как ритмический раздражитель может способствовать развитию процессов торможения в головном мозге, из-за чего ребенок быстрее засыпает. Но это очень скоро входит у детей в привычку, и они вообще перестают засыпать без укачивания.

Физиологической потребности в укачивании у ребенка нет – это вредная привычка, которую взрослые прививают ему сами. Опыт детских отделений родильных домов, детских больниц и домов ребенка, где младенцев не укачивают, подтверждает, что они могут быстро засыпать и без укачивания и спят крепче и дольше.

57. Профилактика развития плоскостопия

Форма ступней малыша формируется во многом благодаря правильно (или неправильно) подобранной обуви, которую он носит. Покупайте ребенку всегда только качественную обувь с супинаторами для правильного формирования свода стопы. Особенно это касается первой пары обуви. Старайтесь не надевать на малыша обувь, которую до него кто-то успел поносить, так как у прежнего «хозяина» пары были свои особенности ступни, и ваш малыш может начать косолапить или выворачивать ногу внутрь.

Нога должна дышать, а щиколотка – поддерживаться высокой пяткой. Голеностоп малыша еще недостаточно крепок и должен плотно фиксироваться. Позволяйте малышу иногда бегать босиком по траве или камням. Особенно это хорошо делать на море, хотя многим детям это не нравится, и они начинают проситься на руки или искать свои босоножки.

58. Зубы

Не слишком ли рано прорезались у моего ребенка зубы? Не слишком ли поздно? Родителям, которых тревожат эти вопросы, предлагаем для ориентировки формулу: количество молочных зубов у ребенка от полугода до двух лет должно равняться возрасту в месяцах минус четыре. Ребенку шести месяцев, например, положено иметь 2 зуба (6–4); в год – 8 зубов (12–4); в полтора года – 14 зубов (18–4).

Прорезывание молочных зубов заканчивается к двум годам, и их становится 20 (24–4). Но это средние сроки; прорезывание зубов у вполне здоровых детей может быть и несколько более ранним и значительно более поздним.

59. Половые кризы

Половые кризы начинаются на 5–6-й день жизни и продолжаются несколько дней. В это время у ребенка могут припухать соски; у мальчиков иногда слегка отекают половые органы, у девочек из влагалища выделяется розоватая слизь. Лечение обычно не требуется. Если грудные железы резко увеличились (примерно до размера сливы), до прихода врача наложите сухую согревающую повязку. Надавливать на железы нельзя!

60. Речь

Если вы решили обучать своего ребенка английскому (немецкому, китайскому и т. д.) языку уже с годовалого возраста, не переживайте – ребенку не повредит, если родители будут разговаривать с ним то по-русски, то по-английски.

Специалисты считают, что ребенок в раннем детстве легко усваивает два языка, если постоянно слышит в семье, скажем, русскую и узбекскую, русскую и грузинскую, русскую и татарскую речь... С таким же успехом могут быть усвоены и иностранные языки. Однако овладение вторым языком только тогда не тягостно ребенку, когда оно происходит без принуждения, как бы само собой.

61. Развитие речевых навыков у 3–5-месячных малышей

К 3–5 месяцам ваш малыш научится издавать различные гласные звуки. Обычно это долгое «а-а-а», «у-у-у», «о-о-о», «и-и-и» и т. д. – так называемое «агуканье». Так ваш малыш делится с вами своими эмоциями, переживаниями и желаниями. Если вы внимательно прислушаетесь к издаваемым им звукам, то заметите, что долгое «а-а-а», например, означает, что он доволен и хочет с вами поиграть. Долгое «о-о-о» – он проголодался, «и-и-и» – он хочет спать и т. д. По тому, как четко вы будете знать или догадываться о настроении и эмоциональном состоянии малыша, можно будет судить, насколько хорошая вы мама. Чем старше будет ваш малыш, тем разнообразнее будет его речь. Вскоре он научится произносить удвоенные гласные звуки: «а-у», «у-а», «а-ы», «а-и» и т. д.

Было бы здорово, если бы вы повторяли за малышом его звуки и смогли бы произнести ему какие-то новые для него сочетания звуков. Так вы будете развивать в нем внимательность и немного позже усидчивость во время учебы.

62. Развитие речевых навыков у 6–9-месячных малышей

Когда малышу исполнится полгода, он начнет пытаться произносить согласные звуки. Произнесение согласных звуков требует определенного усилия языка и мышц рта. Попробуйте сами произнести, например, «да», «ла», «на», «га», и вы почувствуете, как меняют свое положение язык и губы. Произнеся свой первый слог, малыш будет повторять его постоянно, до тех пор пока он не научится говорить другой, а ваша задача помочь ему разнообразить его разговорные навыки.

Первое, что произносят полугодовалые малыши, обычно, – «да», потом «па», и только потом долгожданное «ма». Пройдет еще какое-то время, прежде чем малыш сможет произнести один слог дважды. И вашему восторгу не будет предела, когда однажды он скажет вам «ма-ма». Между родителями может возникнуть даже соревновательный интерес или спор, кого первым назовет малыш – маму или папу. Чем чаще вы оба будете повторять ему «ма-ма» или «па-па», тем быстрее он научится произносить эти слова.

63. Развитие речевых навыков у 10–12-месячных малышей

Примерно в возрасте 11 месяцев малыши начинают говорить свои первые слова. Сначала это могут быть «баба», «деда», «мама», «папа», «дядя». Затем и названия животных, о которых вы читаете ему перед сном в сказках, например, «кот», «ав-ав», «му-му», игрушек, с которыми он играет днем «би-би», «тук-тук» и т. д.

Если малыш случайно сказал какое-то слово, которое имеет смысл, покажите ему этот предмет, обратите на него внимание, скажите это слово сами. Через 3 месяца после произнесения первого осознанного слова ребенок сможет произносить около 50 слов. Спустя 6 месяцев он сможет говорить уже двусложные предложения. Но для того чтобы это все произошло, необходимо заниматься с малышом ежедневно. Читайте ему детские книжки по возрасту, пойте песенки, играйте в пальчиковые игры, просите его повторять различные звуки и короткие слова, и вы увидите, как быстро развивается ваш малыш.

64. Социальное развитие: зрение

Новорожденные дети могут видеть только яркие или темные пятна. Вначале они вообще видят все расплывчато. Для них гораздо важнее видеть мамино лицо и только потом ее грудь. Лицо мамы находится на расстоянии 30–40 см – как раз таком же, на котором младенец может видеть четко. Поэтому нет необходимости прикреплять над лицом малыша к его кроватке крутящиеся игрушки сразу после рождения. Лучше это сделать ближе к 8 неделям после рождения.

Зрение проверяется окулистом в поликлинике во время первого осмотра специалистами. Когда малышу исполнится 2 месяца, он должен уметь поворачивать голову и рассматривать интересующий его предмет, а также водить глазами из стороны в сторону и следить за движением предмета перед ним. Если этого не происходит, покажите малыша окулисту еще раз.

65. Социальное развитие 5–7-месячного малыша

Для детей в возрасте 5–7 месяцев камнем преткновения может стать понимание того, что предметы могут менять свое месторасположение. Например, когда вы играете в прятки и прячетесь, будьте готовы к тому, что, когда вы снова появитесь, малыш может вас ударить или пнуть ногой. Для 1–2-месячного малыша нет никакой разницы, видит ли он ваше лицо перед собой или вы куда-то отошли, и лицо исчезло перед ним. Но для 5–7 месячного малыша очень важно проверить на ощупь, куда делось лицо его мамы, которая только что была перед ним. Поэтому, играя в прятки, появляйтесь аккуратно, чтобы потом не залечивать синяки.

Очень важный момент социальной адаптации и развития детей этого возраста – ощущение пространства. Малыши в возрасте 5–7 месяцев еще не чувствуют пространства. Ползая по кровати или дивану, они могут легко упасть. После нескольких падений они будут более осторожны, и через какое-то время начнут понимать, что с дивана или кровати можно упасть, если близко подползти к краю. Ваша задача на этом этапе – предупредить возможные падения. Можете взять игрушку и показать, как она падает, при этом погрозив пальчиком малышу и сказав, что нельзя подползать к краю кровати.

66. Социальное развитие 7–10-месячного малыша

В возрасте 7–10 месяцев малыши начинают активно познавать мир вокруг себя. Многие из них в этом возрасте уже ползают, и, естественно, все трогают и тянут в рот. Ваша задача на этом этапе – не допустить попадания в рот малыша мелких, колючих, острых, горячих предметов, бытовой химии, краски и всего, что может каким-либо образом ему навредить.

Пробуя все на вкус, дети познают мир. Кстати, именно в этом возрасте у них режутся первые зубки, и это тоже может стать причиной того, что все тянется в рот.

Вы можете заметить, что настроение малыша резко меняется в течение дня. Это может быть вызвано желанием ребенка делать сразу несколько дел. Может, он хочет побыть с мамой или дотянуться до той лампы на тумбочке, или открыть ящик, или засунуть руку в видеоманитонфон. У малыша всегда есть богатый выбор. Вам нужно только следить за ним и объяснять, что может случиться, если он потянет ручку сковородки или дотронется до духовки. Будет «вава», это горячо, будет «бух» и т. д.

67. Пупочная ранка

Пупочная ранка, остающаяся после отпадения пуповины, обычно заживает в течение первой недели жизни. К тому времени, когда ребенка привозят домой, корочка на пупке должна быть сухой и чистой, без покраснения вокруг. Если врач или медицинская сестра заметили какие-то отклонения и посоветовали протирать пупок перекисью водорода, прижигать раствором перманганата калия (марганцовки) или бриллиантового зеленого (зеленки), выполняйте этот совет очень аккуратно. Незажившая пупочная ранка может угрожать ребенку развитием тяжелого заболевания – пупочного сепсиса.

В продаже есть специальные памперсы с вырезом в области пупка – чтобы лишний раз не раздражать эту зону. Если пупочное кольцо слишком большое, можно наложить на него монетку. Делается это так: пупок заглубляется в складочку из кожи живота, сверху накладывается монетка (хорошо взять старый пятак), монетка фиксируется пластырем. Чтобы кожа ребенка не пострадала, накладывайте монетку через день.

68. Когда сидеть? Когда ходить?

Сидеть ребенок любит, это доставляет ему удовольствие. Но до тех пор пока он не научится сидеть самостоятельно, не следует сажать его в подушки, подолгу держать в сидячем положении на руках. Это может привести к искривлению позвоночника. Пока мышцы спины еще слабы, ребенок сидит сгорбившись, а это деформирует грудную клетку, нарушает дыхание.

Ходить ребенок обычно начинает к году или на один-два месяца позже. Искусственно ускорять этот навык не надо – к ходьбе ребенка исподволь готовят гимнастика, массаж, свобода движений в кроватке и манеже, стояние, ползание. Первые шаги он делает по собственной инициативе или при небольшом поощрении. Водить ребенка на «вожжах», пользоваться «ходунками» нежелательно, так как это подавляет самостоятельность, и лишенный такой страховки ребенок будет долго бояться ходить.

69. Стоять

Стоять ребенок учится постепенно, так как этот навык требует развития многих групп мышц.

С 2,5–3 месяцев следует по несколько раз в день давать малышу упираться ногами в ровную плоскость, поддерживая его под подмышки, с 4–4,5 – поддерживая, помогать ему «при-танцовывать» на ровной плоскости, на коленях у взрослого. Опирается ребенок должен не пальцами, а всей стопой. Если ребенок встает только на цыпочки и иначе у него не получается, обратит на это внимание врача: такая особенность в сочетании с другими симптомами может быть признаком нарушения деятельности центральной нервной системы.

Научившись вставать и стоять самостоятельно, ребенок может стоять, держась за опору, столько, сколько ему хочется. Специально удерживать его в стоячем положении не надо.

70. Обрезание

Обрезание – это хирургическое вмешательство, требующее отдельного внимания и определенной доли понимания. Во-первых, некоторое количество сукровичных выделений – это нормально. Во-вторых, появление покраснения тоже не должно пугать. Смажьте место надреза вазелином и сделайте так, чтобы ребенок не мог его задеть, в ближайшие несколько дней оно будет очень чувствительно. Все это нормально. Меняйте пеленки чаще обычного. Постарайтесь не купать ребенка несколько дней без особой необходимости. В крайнем случае сделайте все, чтобы не мочить место надреза. Если в течение нескольких дней идет кровь или ребенок чувствует себя дискомфортно, обратитесь к врачу.

71. Родничок

До недавнего времени было принято считать, что родничок закрывается к году. Однако акселерация внесла в эти сроки свои коррективы: теперь нередко родничок закрывается к 8 месяцам. Родители, которых беспокоит более раннее закрытие родничка, должны знать: если окружность головы ребенка продолжает увеличиваться и все другие показатели психофизического развития соответствуют возрасту, оснований для тревоги нет.

72. Предназначение сосков

У всех новорожденных есть соски. И у мальчиков, и у девочек. Это не имеет никакого отношения к полу. Наука еще не ответила толком на вопрос: «Зачем мужчинам соски?». Но, тем не менее, они есть, причем с самого раннего детства. Происходит это благодаря женскому гормону *эстрогену*, который, проникая через плаценту, формирует у эмбриона соски. Если уровень этого гормона у ребенка очень высок, могут даже появиться выделения из сосков. Не паникуйте. Самое страшное, к чему это может привести – кожная инфекция. Чтобы этого избежать, меньше трогайте соски ребенка руками, не давайте инфекции шанс превратиться в абсцесс или мастопатию. Очень часто мастопатия приключается у мамы и у ребенка одновременно. После абсцесса нередко остаются шрамы, которые могут стать проблемой для девочек в будущем и повлиять на развитие груди. Поэтому научите и самого ребенка не трогать свою грудь. Кажется, ваша мама когда-то и вам об этом говорила?

73. Первая прическа

У некоторых младенцев задерживается рост волос. Первые мягкие, восхитительные волосы выпадают и скатываются при лежании к 3–4 месяцам, и на их месте должны появиться новые. Но иногда они не растут до 10–12 месяцев. У 80 % малышей до года волосы светлые. Если вы переживаете, что вашу девочку принимают за мальчика, потому что у нее нет волос, покажите, что она девочка, другими способами: одевайте ее в розовое, украшайте заколками даже короткие волосы, повяжите вокруг головы ленточку и т. п. А ко второму дню рождения у нее обязательно будут красивые волосы.

Единственная причина волноваться относительно волос – если они растут местами. Это может быть вызвано несколькими причинами: грибковая или какая-нибудь другая инфекция. Часто родители начинают паниковать, когда на голове есть прямые и кудрявые волосы – создается впечатление неравномерного роста. Иногда волосы выпадают после болезни с температурой, но после вырастают такие же, как были до болезни.

74. Дыхание малыша

Малыши не дышат так, как это делаем мы. Они дышат чаще, только через нос и могут ускорять или замедлять дыхание через определенные промежутки времени. За этим очень интересно наблюдать.

Дыхание малыша может напугать, если вы не знаете, почему ваш малыш дышит именно так. Особенно когда малыш затихает на какое-то время и вам может показаться, что он перестал дышать совсем. На самом деле он продолжает дышать, только мы этого не слышим, и грудь малыша не приподнимается при вдохе. Может быть и по-другому: ребенок начинает учащенно и достаточно громко дышать, затем резко затихает, особенно это заметно во время сна.

Не стоит пугаться и переживать. Все вышеописанное является нормальным дыханием детей первых месяцев жизни. Со временем дыхание придет в норму, и единственным отличием между вашим и детским дыханием будет только более быстрый темп дыхания вашего малыша.

75. Громкое посапывание или похрюкивание

Малыши издают различные смешные звуки, чтобы привыкнуть к которым, вам потребуется время. Громкое посапывание или похрюкивание – одни из них. Кажется, что ваш малыш хочет выпустить газы, но он при этом не плачет, и его подгузник чистый, при этом хотя он издает такие необычные звуки, что они могут поначалу смутить вас. Не переживайте зря и не берите в голову, похрюкивание, также как и громкое посапывание, не является отклонением. Педиатры называют такие звуки «смешными детскими звуками».

На похрюкивание необходимо обратить внимание только в том случае, если вы замечаете по ребенку, что он испытывает дискомфорт или не может при этом дышать, или дышит быстрее обычного, кашляет, ребра малыша втягиваются при каждом вдохе, или у него посинели губы или область вокруг них. На похрюкивание необходимо также обратить внимание в зимний период времени, оно может быть следствием вирусной инфекции. В этом случае малыша необходимо будет показать специалисту.

76. Ненормальное дыхание

Помимо громкого посапывания и внезапного затихания во время дыхания, что не является отклонением от нормы, вам необходимо также знать, что может являться отклонением и в каких случаях вам необходимо незамедлительно что-то предпринять.

Ребенок не дышит 15–20 секунд, он резко побледнел или посинел. «Синева» гораздо хуже, чем просто бледность. Сразу звоните в «03» или «112». (Конечно, 15–20 или даже 5-секундная задержка дыхания может показаться вечностью). Если ребенок здоров, спокоен и имеет здоровый цвет лица (обычно розовый), то такие, даже длительные задержки могут быть просто небольшой паузой в дыхании.

Кашель на первых неделях жизни – всегда признак слабой дыхательной деятельности. Через 2–3 месяца кашель может привести к заболеванию верхних дыхательных путей, как обычная простуда.

Шумное дыхание, которое вы можете услышать, когда малыш спит, если при этом он еще и кашляет, чихает, давится и задыхается во время кормления – это ненормально. Покажите малыша врачу или звоните в «03» или «112».

Если при каждом вдохе ребра малыша втягиваются, мышцы шеи заметно напрягаются и очень сильно раздуваются крылья носа, обратитесь к врачу.

77. Почему дети тянут себя за уши?

Если ваш малыш тянет себя за уши, то это не обязательно означает, что у него ушная инфекция или боль, это может быть просто привычкой или чудным поведением. Но вам следует понаблюдать за малышом день-два, чтобы убедиться в том, что он тянет себя за уши просто так. Если ваш малыш ест с аппетитом, не капризный и с удовольствием играет, значит, не стоит беспокоиться из-за его ушей. Но если вы заметили, что он плохо ест, спит, все время плачет и тянет свои уши, покажите его врачу. Дети, один раз перенесшие воспаление уха, могут страдать ушными инфекциями довольно часто. Если это ваш случай – обратитесь к ЛОРу.

78. Родимые пятна

Светло-коричневые родинки, которые есть у всех, не являются родимыми пятнами, так как мы с ними не рождаемся. Подлинные родимые пятна проявляются следующим образом:

Монгольские пятна: серовато-голубые пятна на ягодицах, обычно на какой-то одной половине. Внешне немного похожи на синяки – с небольшой разницей: у них нет красноватого оттенка, который характерен для синяков, и они не меняют цвет даже через 10 дней. Монгольские пятна бледнеют через 3–5 лет.

«Укус аиста»: плоское, красновато-розовое пятно на шее или немного выше глаза.

Гемангиомы: красные или фиолетовые пятна, которые могут появиться где угодно. Они могут разрастаться в течение первого года жизни, а затем стать малозаметными или совсем исчезнут. Гемангиомы удаляют при помощи лазерной хирургии в случае особенно обширного разрастания и в косметических целях.

«Портвейновые» пятна: плоские, красные или разноцветные пятна, не увеличивающиеся в размере. Такие пятна могут быть постоянными.

79. Мимика в 4–6 месяцев

У новорожденного малыша не слишком разнообразная мимика, это связано с тем, что у него довольно ограниченные потребности. К 4–6 месяцам потребности малыша увеличиваются, и вы сможете наблюдать за тем, как меняется его мимика. В этом возрасте ему уже хочется играть и познавать окружающий его мир. Он также любит наблюдать за вашей реакцией, когда он бросает игрушку на пол, вы приходите и реагируете. Учась у вас, он копирует прежде всего вашу мимику.

Вам нужно просто понаблюдать за малышом, за его мимикой, и вы будете понимать его с полуслова. Так, например, когда он плачет или хнычет, а вы приходите, хмурясь, и уходите из комнаты, где находится малыш, наверняка ему это не понравится, и он начнет плакать еще громче. А если вы станете с ним разговаривать и будете улыбаться, возьмете его на руки, то он будет вести себя уже более спокойно и станет выражать свои эмоции в другой форме.

80. Как распознать эмоции ребенка 7–12 месяцев?

После полугода малыш уже что-то может говорить, причем достаточно выразительно и эмоционально. Он также понимает много слов, выражений и даже может вместе с родителями «останавливать такси». Его речевые навыки только созревают, поэтому малыш пользуется языком тела и мимикой.

В этом возрасте необходимо объяснять все, что происходит вокруг малыша. Особенно когда вы находитесь вне дома, где малыш уже успел освоиться и ничего не может внезапно напугать его.

Когда вы идете на прогулку или на детскую площадку, будьте внимательны, следите за реакцией вашего малыша. Его может напугать собака на поводке, буйные дети, играющие в активные игры, и многое другое. Нужно сразу же рассказать малышу, что собака на поводке, и ее не надо бояться. Мама может ее погладить, и малыш тоже. Взрослые дети играют в «Казак-разбойников», и они не причинят малышам вред. Уведите малыша в сторону от активно играющих взрослых детей.

Однажды услышав от вас, что никакой опасности нет, малыш без лишних эмоций разрешит вам покатасть его с горки или на качелях. Ваша задача – создать возле него благоприятную спокойную атмосферу, и тогда не будет криков и слез.

81. Стул новорожденного 1

Самый первый стул вашего малыша – *меконий*, который представляет собой темно-зеленую субстанцию, достаточно густую по консистенции. Меконий – остаток анатомической жидкости и других клеточных остатков за 9 месяцев созревания плода. Меконий выходит из малыша первые несколько дней после рождения.

После того как меконий вышел, у ребенка будет формироваться стул более светлого оттенка, так как он уже начал есть молоко или смеси. Стул может быть двуцветным – зелено-желтый, он должен иметь пастообразную консистенцию. Впоследствии стул должен быть просто светло-желтого цвета. Если ваш малыш на грудном вскармливании, то его стул должен быть мягким, желтым. Иногда в нем может присутствовать жидкость. Это не понос, как вам может показаться, а нормальная работа кишечника малыша.

У детей на искусственном вскармливании стул более насыщенного желтого цвета, более твердый, с гораздо меньшим содержанием воды, чем у детей на грудном вскармливании. «Искусственники» пачкают подгузники реже детей, которые питаются материнским молоком. У новорожденных испражнения еще не пахнут плохо. Подождите, когда ваш малыш будет получать прикорм – стул будет меняться.

82. Стул новорожденного 2

Если с консистенцией стула малыша все понятно, то с частотой стула и его количеством иногда возникают вопросы.

Малыши могут испражняться один раз в три дня или три раза за один день. Как правило, малыши на грудном вскармливании испражняются достаточно часто, несколько раз в день, а дети на искусственном вскармливании – реже, но не все. Все зависит от организма малыша и от того, как четко работает его кишечник.

Еще одной проблемой может быть поведение малыша перед стулом. Некоторые дети ведут себя беспокойно, поджимают ножки, плачут, другие вообще не издают никаких звуков, затаиваются. Если ваш малыш напрягается перед тем как сходить в туалет, помогите ему. Положите его на спину, согните его ножки и легко надавите ими на животик. То есть вы сгибаете и разгибаете ножки, массируя при этом животик. Можно также погладить живот по часовой стрелке. Если это не помогает и малыш все-равно плачет, можно делать ему клизму. Наберите в клизму (спринцовку) 100–150 мл слегка теплой воды, можно добавить 1/4 ч. л. яблочного уксуса, смажьте наконечник детским кремом или растительным маслом, выпустите первую струю воды (попытайтесь при этом не набрать воздух в спринцовку). Положите малыша на левый бочок и введите спринцовку в анальное отверстие. Воду вводите мягко, смотрите при этом на реакцию малыша. После того как вы ввели воду, зажмите ягодицы ребенка и переверните его на правый бок, затем погладьте ему животик по часовой стрелке. Можно даже перевернуть малыша вниз головой, но лучше обойтись без этого. Обязательно подстелите подгузник или уже мокрый одноразовый памперс под попку малыша, сделайте гимнастику ногами и ждите, когда ребенок получит облегчение.

83. Стул новорожденного 3

Если в стуле малыша вы заметили кровь, необходимо вызвать врача на дом и показать ему стул. Кровянистые вкрапления в стуле могут быть следствием трещин в кишечнике, вызванных отхождением газов. Вы также могли поцарапать наконечником анальное отверстие, когда делали малышу клизму.

Если кровь в стуле вызвана аллергией, инфекцией или чем-то еще, то у ребенка будет понос, температура, он будет вести себя беспокойно или вяло.

Если малыш ведет себя как обычно, у него не поднимается температура, и кровянистые вкрапления в стуле уменьшаются или исчезают совсем, можно не обращаться к врачу.

84. Кое-что о газиках

Все дети пукают, при этом не важно, есть ли у них колики или нет. Дети, страдающие коликами, постоянно плачут и много пукают. Метеоризм усугубляется еще и тем, что во время кормления дети заглатывают воздух, и он выходит из анального отверстия. Это также относится и к крикунам, они плачут и тоже заглатывают воздух.

Для облегчения отхождения газов можно ежедневно делать гимнастику с малышом, сгибать и разгибать его ножки, прижимая их к животу. Давайте ему пить настой коры крушины и коры дуба, а также укропную воду. Это намного облегчает отхождение газов. Наберитесь терпения, иногда вы можете чувствовать себя абсолютно беспомощной, видя, как мучается ваш малыш. Обычно детские страдания заканчиваются в полгода-год.

УХОД



85. Утренний туалет

Утренний туалет ребенка проводится ежедневно после ночного сна.

Малыша подмывают, меняют ему распашонку и пеленки. Каждый глаз промывают отдельным ватным тампоном, смоченным кипяченой водой, и сразу же вытирают отдельными сухими тампонами. Лицо умывают кипяченой водой комнатной температуры, кожу за ушами протирают влажным тампоном. Нос очищают тонкими ватными фитильками, смоченными вазелиновым или прокипяченным растительным маслом, вводя их в ноздри осторожными вращательными движениями. Очищать нос ватой, накрученной на спичку, нельзя – так можно травмировать слизистую оболочку и вызвать ее воспаление.

86. Принимаем витамины

Если вашему ребенку для профилактики рахита назначили раствор витамина D, обратите внимание, что количество капель, которое назначил врач, нужно строго соблюдать, так как передозировка витамина D небезопасна. Можно не капать его в рот, а давать в ложечке грудного молока или молочной смеси.

87. Голодный малыш

Растущему организму ребенка требуется больше еды. Первый год жизни малыша – период самого быстрого роста вашего ребенка.

В некоторые месяцы дети растут быстрее, чем в остальные. Именно в эти периоды быстрого роста ваш ребенок будет постоянно голодным. Он может даже не захотеть ждать следующего кормления, если вы кормите по часам. Между кормлениями может пройти меньше часа, а вы уже слышите голодный рев. В какой-то момент вам наверняка будет казаться, что малышу не хватает молока, но не переживайте напрасно. Чем больше ребенок сосет грудь, тем больше молока она вырабатывает.

Не надо удивляться крику, это вовсе не из-за коликов или газиков, просто малыш голоден. Малыши на искусственном вскармливании могут немного дольше ждать следующего кормления, чем дети, получающие грудное вскармливание, так как материнское молоко усваивается быстрее.

88. Шум во время сна малыша

Наконец-то ваш малыш заснул, и вы можете заниматься своими делами. В первый час сна, когда ребенок находится в фазе глубокого сна, можете шуметь как обычно, конечно, не стоит включать на всю громкость музыку, заводить под окном мотоцикл и громко хохотать над сериалом. Но готовить на кухне, общаться со старшими детьми и развешивать белье в нормальном режиме – допустимо. Через час после засыпания дети переходят в фазу поверхностного сна, поэтому если вы хотите, чтобы ребенок поспал подольше, нужно вести себя тише. Часто бывает так, что ребенок просыпается в плохом настроении. Это может быть связано с тем, что он слышал все, что происходило за пределами его кроватки, и не мог хорошо выспаться. Поэтому грамотно рассчитывайте время для занятий делами, пока малыш спит.

Чего не стоит делать – ходить на цыпочках и разговаривать шепотом во время сна малыша. Он привыкнет к полной тишине и будет просыпаться от малейшего шума. Тогда вам будет сложно приучить его засыпать и спать с нормальным шумом (закипающий чайник, работающая стиральная машина, шум дороги за окном, ремонт в соседней квартире, виброзвонок мобильного и т. д.).

Полезное наблюдение: если прилечь вместе с малышом, он будет спать на 0,5–1 час дольше обычного. На свежем воздухе дети спят дольше и крепче, а бытовой шум на балконе почти не слышен.

89. Меры предосторожности в машине 1: общие положения

Перевозка детей в автомобиле, автомобильное кресло – это все еще новые для России вещи, и большинство родителей (80% согласно опросу) допускает нарушения или недостаточно осведомлено о правилах.

Что необходимо знать о перевозке детей? Для детей до 36 кг и 12 лет должны использоваться специальные автокресла. Идеальный вариант – размещение кресла на заднем, более безопасном сиденье. Если ремней безопасности на заднем сиденье нет, кресло можно не устанавливать. В этом случае нужно поставить кресло на сиденье рядом с водителем и отключить подушки безопасности, если они есть. Детей постарше перевозят, усадив на «бустер» (седушку) – чтобы ремень проходил по груди. В качестве «подкладки под попу» можно использовать даже свернутое одеяло.

В любом случае ребенку в автомобиле должно быть выделено отдельное место, держать его в дороге на руках (даже если сильно кричит) нельзя. Для новорожденных предусмотрены специальные люльки, рассчитанные на вес до 10 кг. Кресло, в котором малыш сидит, лучше установить спинкой по ходу движения – так позвоночник и голова будут защищены лучше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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