

ВОСПИТАНИЕ И РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА



от 0 до 3 лет



УДК 372.3/.4
ББК 74.100
Ш18

Галина Петровна Шалаева

Печатается с разрешения издательства
ООО «Филологическое общество «СЛОВО»»

Шалаева, Г.П.
Ш18 Воспитание и развитие ребёнка от 0 до 3 лет / Г. П. Шалаева. — М.: СЛОВО: Астрель, 2010. — 320 с.

ISBN 978-5-8123-0711-0 (СЛОВО)
ISBN 978-5-17-065974-6 (АСТ)

Воспитание и развитие ребёнка с момента его рождения имеет очень важное значение, ведь именно в первые годы жизни малыш наиболее восприимчив к обучению. Как раз в это время и важно развивать у него множество полезных навыков, тем самым закладывая основы его дальнейшего развития. Наша книга поможет родителям, няням, воспитателям ясель и детских садов, а также будущим мамам и папам всесторонне развить ребёнка. В книге дано множество интересных и полезных развивающих игр и упражнений, подробные советы педиатра и психолога, а также подобран разнообразный материал для физического и нравственного воспитания крохи.

УДК 372.3/.4
ББК 74.100

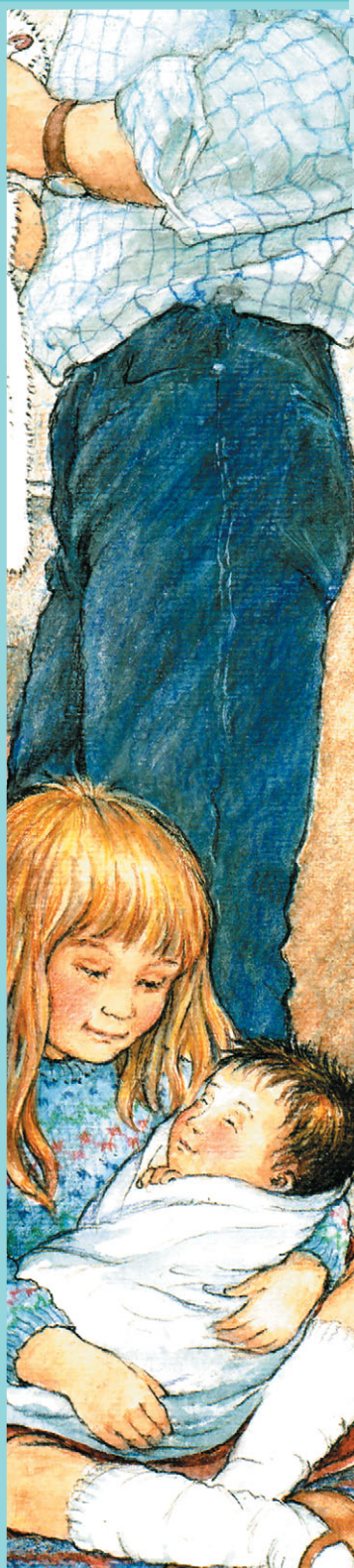
ISBN 978-5-8123-0711-0 (СЛОВО)
ISBN 978-5-17-065974-6 (АСТ)

© ООО «Филологическое общество "СЛОВО"», 2010
© ООО «Филологическое общество "СЛОВО"», оформление, 2010

0-1 год



Средний вес только что рождённого ребёнка составляет 3 кг, а рост 50 см. К году вес крохи утраивается, малыш прибавляет в росте примерно 30 см. У него появляется 8 зубов, он начинает ходить и понимать речь взрослого, усваивает простые действия с предметами, подражает звукам, а к концу первого года произносит уже более 10 осмысленных слов.



Только родители могут в полной мере ощутить тот свет и радость, которые поселяются в их доме с появлением малыша. Однако в то же время они осознают, что забота о новорожденном и его дальнейшее развитие — это ответственная работа. Для новоявленных родителей первые недели являются периодом приобретения практических навыков в дополнение к тому, что они уже знают теоретически.

Многие родители считают, что в этот период самое главное установить у малыша правильный режим питания, прогулок и купания. Но лишь немногие знают, насколько ответственен именно этот первый год жизни ребёнка, именно он закладывает дальнейшее его развитие. Именно в этот период идёт интенсивнейшее развитие малыша: от неподвижного лежания на спинке до первых шагов, от первого гуления до целых слов и даже фраз. И упускать это благодатное время нельзя.

Мысль о том, что физические силы ребёнка нужно укреплять с момента его рождения, а моральные с первого появления в нём сознания, возникла ещё в древности. Античные философы Платон и Аристотель придавали огромное значение воспитанию малыша с первого момента его рождения. Они считали, что именно в этот период, более чем в какой-то другой, у взрослого есть возможность направлять ребёнка по своему усмотрению и развивать в нём множество полезных навыков. Мысль о необходимости раннего развития ребёнка высказывали также все известные педагоги, например Амос Каменский считал, что обучать младенца надо с первого момента пробуждения в нём сознания.

Так как деятельность ребёнка в возрасте до года выражается в игре, следовательно игра и должна быть главным воспитательным и образовательным средством, т.е. все занятия на этом этапе жизни малыша должны иметь характер игры и быть направлены на то, чтобы вносить в детскую жизнь радость, счастье и свет, укреплять его физические и моральные силы.

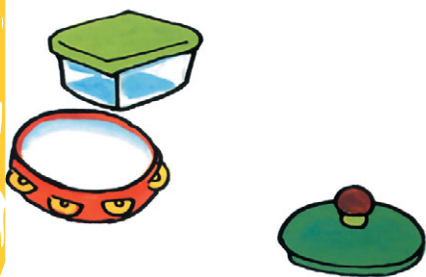
Поэтому воспитывать младенца нужно начинать с его рождения, пользуясь при этом его потребностью двигаться и его внешними чувствами. С первых месяцев жизни малыш проявляет в движениях стремление к деятельности и нельзя оставлять эту его первую черту характера без внимания.



Первый год жизни вашего малыша — это период наиболее быстрого его развития.

Вес его к году увеличивается в три раза по сравнению с первоначальным, а рост примерно на 25–30 см.

К концу года у малыша насчитывается уже восемь зубов, вес головного мозга увеличивается вдвое, малыш начинает ходить, что расширяет его возможности в активном познании окружающего мира. Малыш начинает понимать речь, пользоваться первыми словами при общении с близкими, усваивает простые действия с предметами, у него появляется интерес к окружающим его людям и предметам. Поэтому уже на первом году жизни следует осуществлять всестороннее воспитание и развитие малыша.



На первом году впервые возникает и начинает развиваться специфическая функция человека — речь. В течение первого полугодия жизни малыш привыкает слушать речь окружающих его взрослых и более старших детей, отвечает на обращение. С 6–7 месячного возраста у него начинает развиваться понимание речи, подражание звукам. К концу первого года малыш произносит уже 10–12 осмысленных слов.

Средний вес только что рождённых мальчиков составляет 3,5 кг, а девочек 3,2 кг. Мальчики в среднем также на 1–2 см выше: их рост в среднем составляет 52 см, а средний рост новорожденных девочек лишь 50 см.



Первый год жизни ребёнка делится на четыре возрастных этапа:

× 0–3 месяца

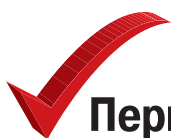
× 3–6 месяцев

× 6–9 месяцев

× 9–12 месяцев



На каждом этапе можно выделить наиболее значимые для общего развития детей умения.

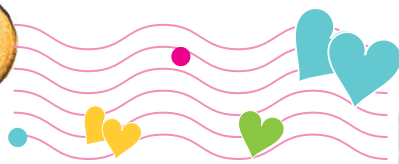


Период от 0 до 3 месяцев

Потребность в общении начинает проявляться у малыша с первых месяцев жизни. При виде склонённого к нему лица взрослого малыш оживляется — он вертит головой, быстро перебирает ручками и ножками, широко раскрывает глаза. Он останавливает свой взгляд на ярких предметах, прислушивается к звукам, когда с ним разговаривает взрослый, и хотя собственная речь появляется у малыша на втором году жизни, но для того чтобы она возникла своевременно, в первый год необходимо развивать такие подготовительные этапы, как умение прислушиваться к различным звукам (речи взрослого, звучанию погремушки), гуление,



лепет, произношение отдельных звуков и слогов. Основное средство для этого и для развития самостоятельной речи — общение взрослого с ребёнком, так как через это общение, через слово взрослого малыш познаёт окружающий мир, учится понимать и говорить.

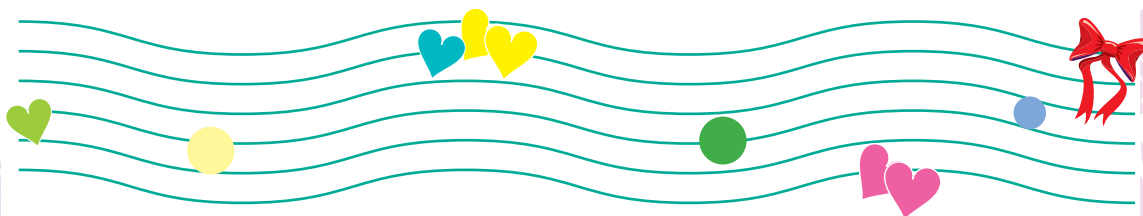




С самого рождения малыш начинает обращать внимание на человеческий голос: издаёт всевозможные звуки и подолгу лепечет сам с собой и с другими. Именно в это время нужно ласково разговаривать с малышом, вызывая у него ответную речевую реакцию. Следует как бы возвращать ему его лепечущие звуки, что даст ему ощущение любви и общения, станет началом настоящей полезной «младенческой беседы» и постепенно приведёт к тому, что ребёнок начнёт имитировать слова.



Однако как только он начнёт произносить первые настоящие слова, взрослым следует прекратить подражать ему, иначе это затруднит понимание малышом обычной взрослой речи.



Советы педиатра

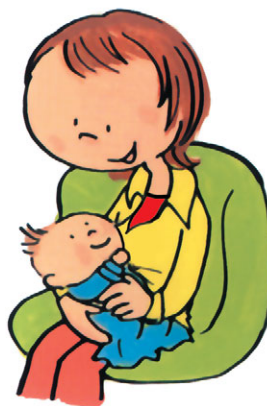
Ухаживаем за пупком

Новорожденных выписывают из роддома уже после отделения остатка пуповины. Когда пуповина новорожденного высыхает и отпадает, остаётся ранка, для заживления которой требуется несколько дней. Для того чтобы образовалась корочка и место зажило, надо следить за тем, чтобы пупок оставался сухим и чистым. Пупок следует протирать смоченной в спирте ватой и делать присыпание при-



сыпкой с дезинфекционным действием; как только ранка заживёт, т.е. как только она засохнет, малыша можно купать. Если из пупка появляются выделения или если вокруг него возникает краснота, значит, туда, возможно, попала какая-то инфекция, и в таком случае надо срочно обратиться к врачу.

Итак, младенца надо нянчить: ласково брать на руки, особенно во время кормления. Находится ли ребёнок на грудном или искусственном вскармливании, он будет испытывать приятное ощущение близости. Если мама держит ребёнка нежно, приговаривая что-то или тихо напевая, то кормление превращается в спокойный и приятный процесс для обоих. Такое общение



порождает в ребёнке чувство доверия и надёжности — самое прочное основание для становления здоровой личности в будущем. В период кормления мама не должна беспокоиться по поводу того, что у неё мало молока, иначе малыш, почувствовав это беспокойство, начнёт нервничать и плохо есть.





Советы педиатра

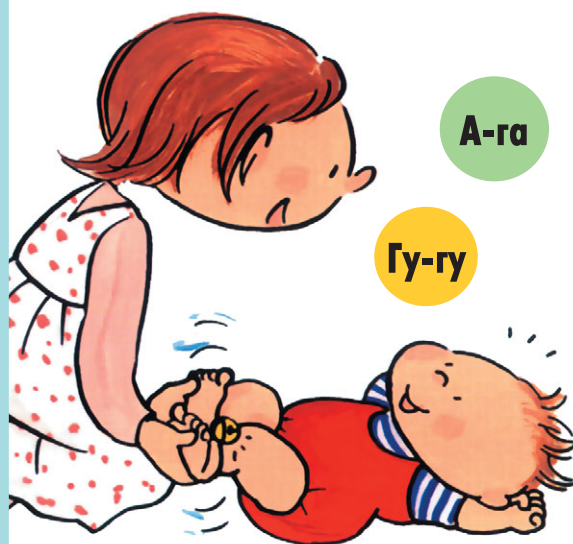
Как определить, что у младенца всё в порядке со слухом?

У большинства грудных детей можно наблюдать разного рода проявления того, что они слышат. В первые недели наблюдается реакция лишь в отношении очень сильных и неожиданных звуков: младенец вдруг вздрогнет, другой раз разведёт руки, либо зажмурится, либо закроет глаза и вдруг заплачет. Проверить, слышит ли он, вы можете сами: хлопните сильно в ладоши и понаблюдайте за реакцией малыша. Он, конечно, не должен видеть ваших движений или почувствовать сотрясение, так что вам нельзя, например, хлопать по столу, на котором он лежит. Лучше всего заняться этой проверкой вдвоём: один человек издаёт звук, находясь вне поля зрения младенца, а второй тихо и спокойно наблюдает за ним. Звук должен быть сильным, кратким, внезапным, для малыша ещё неизвестным, так как важен момент неожиданности. Поэтому не нужно повторять такую проверку слишком часто; кроме того, такого рода заметные реакции на звук со временем слабеют.



В этом возрасте нужно постоянно разговаривать с малышом, напевать, наклонившись над ним, вызывая сосредоточие, улыбку. Для того чтобы ребёнок начал произносить первые слова, надо вызывать у него подражание звукам.

Малыш не сразу начинает повторять звуки за взрослым, сначала он лишь смотрит и молчит и только в результате частого общения и занятий с ним постепенно начинает открывать рот, шевелить губами, а позднее начинает повторять за взрослым звуки.



В возрасте 2–3 месяцев малыш радостно отвечает на обращённые к нему слова взрослого простыми звуками, обычно одной гласной: «а-а-а». Ребёнок реагирует на голос матери, но еще не различает слова. Зато он очень чувствителен к интонации. Ласковые звуки «а-га», «гу-гу» вызывают у него двигательную реакцию и подражание этим звукам — это своеобразная натуральная гимнастика речевого аппарата.

Подвешивать игрушки следует с 6-недельного возраста. До 3–4 недель, если вы поднесёте палец к глазам младенца, он, в большинстве случаев, не моргнёт. Если вы подвигаете рукой над его кроваткой, он не сделает никакого движения глазами. Это означает, что его зрение ещё слишком слабо, и вешать игрушки бессмысленно. Но уже к шестой неделе он пристальнее вглядывается в ваше лицо, улыбается, движения его рук и ног становятся быстрее, хотя ещё неопределённые. В это время и нужно подвешивать над кроваткой игрушки.



Повесьте шарики и наблюдайте за малышом: вот он просыпается, глазки его долго блуждают неопределённо и вдруг его взгляд останавливается на шариках и внимание его сосредотачивается на них и он несколько мгновений не сводит с них глаз. Он заметил игрушки и теперь, просыпаясь, каждый раз будет искать шарики глазами. Это означает, что зрение младенца уже достаточно окрепло. Чтобы игрушка не надоела малышу, нужно постоянно менять её положение: чуть приподнимать и опускать, покачивать её.



Что видит новорожденный ребёнок?

Новорожденный ребёнок вначале может различать только большие тёмные и светлые пятна, но уже на второй неделе он начинает учиться наводить зрение на резкость по большим предметам, следя за ними, хотя лишь при медленном и непродолжительном движении. В начале второго месяца малыш начинает наблюдать приближающееся к нему лицо и ярко раскрашенные крупные предметы. Внимание, с которым он за ними следит, видно по замедлению движений его ручек и ножек. Примерно в возрасте шести недель младенец взглядом следит за передвигающимися лицами и предметами, в возрасте двух месяцев он улыбкой встречает приближающиеся к нему лица, глазами ищет источники звука, особенно если эти звуки связаны с приятными для него ощущениями: голос матери, например. Это видно по тому, что его движения замедляются, иногда он перестаёт плакать, как будто внимательно прислушивается.



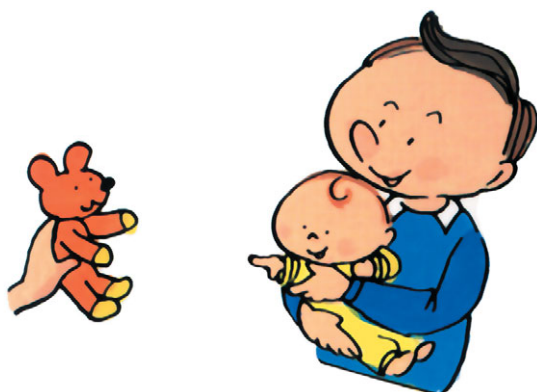
Малыш уже умеет играть сам со своими ручонками, начинает брать в руки предметы, умеет их довольно крепко держать. Поэтому давайте ему палец, игрушку, баранку, — всё, что он может взять в руку. Вначале положите предмет в открытую ладонь ребёнка и подождите, пока ручка сожмётся в кулак. Но вскоре вы заметите, что малыш совершенно сознательно протягивает за предметом руку и берёт его. Так как он умеет его довольно прочно держать, попробуйте потянуть предмет, поворачивая, таким образом малыша на бок. Ввиду того, что младенец размахивает зажатым в ладони предметом, самой подходящей для него игрушкой на данном этапе развития является погремушка.



Чиханье младенцев

Ребёнку в возрасте до трёх месяцев подвешивают неяркие, желательно пастельных тонов, игрушки на расстоянии 50–75 см над грудкой, вызывая слежение за подвешенным перед глазами предметом. Поскольку зрение малыша ещё несовершенно, нельзя подвешивать игрушки ниже, иначе у малыша может развиваться косоглазие.

Родителей часто беспокоят совершенно безвредные проявления в поведении новорожденного. Одним из таких проявлений является чиханье. Родители предполагают, что младенец простудился, и редко оказываются правы. Некоторые младенцы чихают по два-три раза подряд и несколько раз в день просто потому, что их нос раздражает пыль или что-то другое. Иногда чиханье для малышей является способом сморкаться. В любом случае, не надо паниковать, просто внимательно присмотритесь к поведению малыша: если он весел, подвижен и хорошо ест, то повода для беспокойства нет.



В возрасте четырёх недель нужно начинать принимать солнечные ванны. Это очень важный момент, поскольку ультрафиолетовые лучи способствуют образованию в организме витамина D, очень нужного для формирования крепких костей и зубов. Для первого раза достаточно 1–2 минут пребывания на солнце.

Ребёнка надо держать так, чтобы солнечные лучи попадали на спинку и грудь равномерно. Далее процедура удлиняется ежедневно на минуту на каждую сторону, пока не достигнет 15 минут на спину и столько же на грудь. Глаза ребёнка должны быть защищены от прямого солнечного света. Воздух должен быть приятно тёплым, не более 20–22°C.

Весной и осенью маленькие дети могут получать наибольшую дозу ультрафиолета от солнца в полдень, когда лучи падают прямо. Летом солнце полезнее до 11 часов утра и после трёх часов дня, так как полуденные лучи слишком сильные. Необходимо помнить, что солнечный свет, отражённый от песка и воды, может обжечь кожу.

Полезно также делать в это время с малышом специальную гимнастику: потихоньку складывать и разводить в стороны его ручки, сгибать и разгибать ножки.





Советы педиатра

Какой должна быть кроватка младенца?

Многие родители сразу же приобретают для ребёнка детскую кроватку, не желая воспользоваться всевозможными люльками. Кроватка должна соответствовать следующим требованиям:

1 Быть достаточно просторной, чтобы ребёнок мог чувствовать себя в ней свободно до 3–4 лет;

2 Прочной, рассчитанной на то, что ребёнок будет в ней активен;

3 Вертикальные перекладины на кроватке должны быть расположены так, чтобы ребёнок не смог просунуть голову между ними;

4 Боковые перегородки должны быть съёмными, чтобы в случае надобности их можно было снять;

5 Отделка перекладин должна быть из хорошо моющихся, прочных и безвредных материалов, потому что ребёнок может их «пробовать на зуб»;

6 Горизонтальное основание кроватки должно быть регулируемым для удобства родителей и учёта возрастных особенностей ребёнка;

7 Особое внимание следует уделить тщательному выбору матраца: он должен быть жёстким и подходить по размеру кровати, чтобы ручки и ножки ребёнка не оказались зажатыми между кроваткой и матрацем; очень удобно, если матрац имеет водонепроницаемую обивку.

Когда ребёнку исполняется два года, он обычно уже в состоянии начать принимать твёрдую пищу. Поскольку большинству детей нравится вкус фруктов, обычно легче начинать с фруктового пюре. Когда младенец ест твёрдую пищу, лучше всего, если мама поддерживает его в полусидящем положении. Для кормления нужно использовать маленькую ложку, наполняя её только наполовину, и класть на середину языка ребёнка. Если пища попадёт ближе к кончику языка, малыш может выплюнуть её, а если дальше — может подавиться.

Если младенец подавился кусочком пищи или ещё чем-то, малыша надо взять за ноги, поддержать головой вниз и резко ударить по спине. Ребёнка постарше надо попросить наклониться как можно сильнее и потом тоже постучать ему по спине. Если эффект не достигнут и ребёнок начинает синеть из-за затруднённого дыхания, нужна срочная помощь врача. Важно не упустить время. Никогда не пытайтесь сами достать предмет из гортани или дыхательных путей пальцами или какими-либо инструментами.



Поить малыша лучше всего чаем из ромашки. Готовится он так: хорошо прокипятите воду, заварите 1 щепотку ромашки четвертью литра кипятка и настаивайте смесь в течение 10 минут, после чего процедите через ситечко. На 100 г напитка положите 1 кусочек (или 1 чайную ложку) сахара и хорошенько размешайте.



Даже если ребёнок находится на грудном вскармливании, иногда приходится кормить его из бутылочки. Во время кормления бутылочка должна быть приподнята, чтобы молоко свободно поступало в соску, тогда малыш будет заглатывать меньше воздуха и меньше срыгивать. Срыгивание — естественный и необходимый процесс, облегчающий работу желудка. Обычно дети срыгивают в конце кормления, поэтому после кормления ребёнка следует взять на руки так, чтобы животик младенца находился на уровне плеча взрослого, и поглаживать по спинке, ребёнок быстро срыгнёт. Вполне нормально также, если ребёнок не срыгивает. Это значит, что у него достаточно ёмкий желудок или что он почти не наглотался воздуха. Если младенец, наоборот, очень часто срыгивает во время искусственного вскармливания, это может означать, что вы плохо держите бутылочку. Измените угол наклона бутылочки, чтобы молоко свободно поступало в соску. Младенец должен съедать содержимое бутылочки за 20–30 минут. Ребёнка нельзя заставлять есть, если он отказывается. Когда младенец сосёт, он развивает мышцы рта и успокаивает свою нервную систему.

Если у малыша воспаляется рот и кормление доставляет ему беспокойство, возможно у него грибковая инфекция, известная как «молочница». Симптомами молочницы являются белые плёнки, напоминающие молочные, прилипшие к слизистой оболочке рта. Если эту плёнку снять, на её месте остаётся краснота или кровоточащий участок.



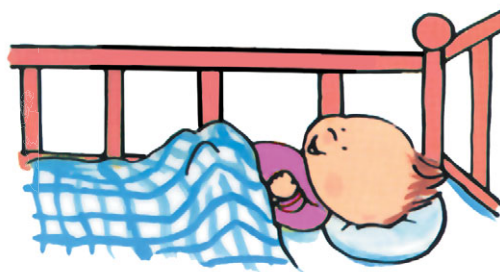


Как приготовить фруктовое пюре для малыша?

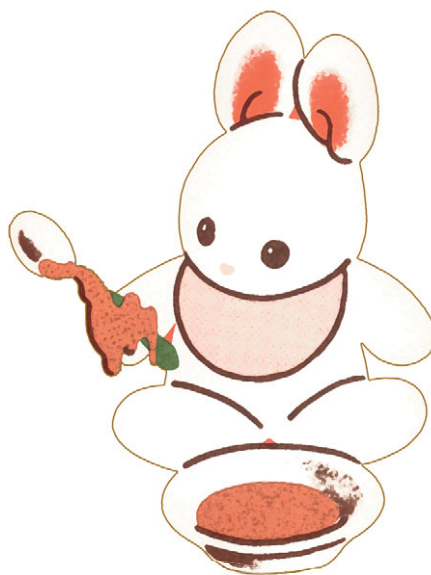
В настоящее время в продаже есть множество разнообразных фруктовых пюре. Но если вы хотите приготовить пюре самостоятельно, то для начала лучше всего подходит яблочный сок или морковный. Готовится он так: спелые яблоки надо очистить и натереть на пластмассовой или стеклянной тёрке (на металлической витамин С, ради которого всё это делается, быстро пропадает в результате окисления). Сок желательно выжимать через ситечко или прокипячённый кусок марли. Первый раз надо дать ребёнку лишь пару капель, на следующий день или через день — половину чайной ложки, а затем каждый день добавлять половину ложки, доводя их количество до 3–5 в сутки, а позднее до 10 чайных ложек в сутки (т.е. примерно 50 г) в зависимости от того, как ребёнок это переносит. Как только его стул становится более жидким или появляется чаще, то необходимо вернуться к порции поменьше или кормить малыша соком через день. Подогревать соки не нужно.

Ароматные сорта фруктов и ягод (смородина, абрикосы, персики, малина и клубника) часто вызывают аллергию, поэтому их лучше не использовать.

Самым подходящим временем для подкармливания ребёнка соком является дообеденное время между двумя приёмами пищи.



Новорожденный несколько часов в день занят кормлением. Единственное, что он умеет делать, — это сосать. Кроме удовольствия от получения пищи, ребёнок испытывает и другие чувства. И если он продолжает сосать грудь или есть из бутылочки после того, как всё молоко съедено, не торопите его, пусть пососёт ещё. Если ребёнок находится на искусственном вскармливании, сделайте отверстие в соске поменьше, чтобы продлить ему удовольствие. Дайте возможность ребёнку время от времени пососать палец, ему это так же приятно, как сосать грудь или соску, и в этом нет ничего страшного, это его успокаивает.



Младенцы любят купаться, а родителям приятно доставлять им это удовольствие. Только делать это надо умело. Если допустить ошибку (вода слишком холодная или слишком горячая, мыло попало в глазки), ребёнок может на время разлюбить эту процедуру. Если у взрослого неуверенные движения из-за боязни причинить неудобство младенцу, малыш сразу же почувствует это.

Поэтому купать младенца нужно умело, придерживаясь следующих правил:

1 В первые месяцы жизни при купании следует обернуть ребёнка пелёнкой или полотенцем.

3 Не наливайте в ванночку много воды, и опускайте ребёнка в воду осторожно. Поддерживайте рукой его головку.

5 Ополоснув, выньте ребёнка из ванночки, положите его на пелёнку на столе, укройте полотенцем и осторожно вытрите, особенно тщательно протирая складочки. Не растирайте тело ребёнка.

4 Намыливайте тело ребёнка или рукой, или мягкой тряпочкой.

2 Моя с мылом голову, смывайте воду к затылку. Не бойтесь касаться «родничка».

6 Купайте ребёнка в одно и то же время, до кормления, а не после него (но не прямо перед кормлением, а то малыш будет капризничать, будучи голодным).



В первые недели жизни младенца температура воды при купании должна быть лишь чуть холоднее температуры тела, т.е. 35–36°C, но скоро воду постепенно и медленно нужно будет охлаждать до 32°C, а затем до 28–29°C для закаливания ребёнка. Слишком горячая вода не годится, так как ребёнок от неё сильно потеет. Температура воздуха в помещении должна быть 21–22°C. Купать ребёнка лучше всего вечером, тогда малыш легче засыпает.

Чтобы не уронить ребёнка во время купания, нужно уметь правильно его держать. Берём младенца на руки нежно, но достаточно крепко. Ввиду того, что позвоночник ребёнка очень гибкий, его нужно держать всегда так, чтобы спина у него не наклонялась ни слишком вперёд, ни назад и чтобы головка могла к чему-то прислониться.

Ребёнка следует положить перед собой на спинку, причём головка должна находиться около правой руки, а ножки — около левой. Правой рукой поднимаем головку и плечики, засунув правое предплечье под него так, чтобы им поддерживался также затылок ребёнка. Правой рукой берём правое плечо малыша, а левую подсовываем ему под попку. Вот так следует переносить ребёнка в ванночку.

Если мама моет ребёнка и, допустим, некому открыть дверь в ванную, то такой способ переноски не подходит, так как обе руки у мамы будут заняты. В этом случае нужно взять ребёнка так: подсуньте правую ладонь ему под попку и прижмите его к себе. Его спина и головка опираются на ваше правое предплечье, а ваша левая рука остаётся свободной. При помощи одной руки можно переносить как одетого, так и завернутого в одеяло малыша. Но этот приём не является надёжным, поэтому мы даём его лишь для исключительных случаев. Особенно опасно так держать мокрого или намыленного младенца, он может легко выскользнуть. Держать мокрого и намыленного ребёнка нужно следующим образом: малыш опять лежит затылочком и плечиками на вашем правом предплечье, а правой рукой вы крепко прижимаете его правую ручку. Ваша левая рука крепко держит обе ножки малыша около щиколоток: большой и указательный пальцы держат одну ножку, а средний и безымянный пальцы — вторую.

(Или же левой рукой вы крепко прижимаете правое бёдрышко ребёнка, а левое находится на вашем левом предплечье.) Приподнимать лежащего на спине ребёнка необходимо под затылок, поддерживая при этом его головку. В ванне рекомендуется держать ребёнка следующим образом: его затылок и лопатки должны опираться на ваше левое предплечье, ваша левая рука крепко держит его левое плечо. Младенцу спинку, держите его аналогично, опирая его грудной клеткой на ваше левое предплечье и держа его левой рукой за правое плечо. Надо непрерывно следить за тем, чтобы ему ни в рот, ни в нос не попадала вода.



Воды в ванне должно быть на 2–3 пальца глубиной, на дно ванны необходимо положить сложенную вдоль в одну треть пелёнку, чтобы младенец не скользил. Если нужно добавить горячей воды, то пелёнку нужно временно вынуть, чтобы вода перемешалась равномерно.

Что нужно для купания ребёнка:



1 Детское мыло (ни в коем случае не пользуйтесь обычным парфюмированным).

2 Термометр для измерения температуры воды.

3 Махровая простынка для обтирания.

4 Вата в баночке.

5 Кружечка с тёплой кипячёной водой для умывания лица.

6 Мягкая губка или рукавичка (рукавичку нужно время от времени кипятить).

7 Мягкая щёточка для волос.



• Перед каждым купанием ополаскивайте ванну кипятком.

• После каждого купания следует хорошенько смыть остатки мыла, сполоснуть ванну и вытереть её насухо.

Долго оставлять малыша в воде во время купания не следует, ведь младенец пока ещё слишком мал, чтобы оценить прелести купания. Только когда он подрастёт, можно дать ему возможность поиграть в воде.

Так как малыши очень не любят вытираться, они начинают капризничать, поэтому не забудьте: самое главное — выкупав малыша и осторожно вытирая его, приговаривать:

**Вода текущая,
Дитя растущее.
С гуся вода,
С тебя худоба.
Вода книзу,
А дитя кверху.**

Младенцам очень нравятся такие прибаутки и они с удовольствием слушают их, забывая капризничать.



Консультация психолога



Младенцы лучше себя чувствуют и развиваются в атмосфере любви. Причём это в равной степени относится как к физическому состоянию ребёнка, так и к его эмоциональному благополучию. Большинство родителей время от времени непосредственно выражают свою любовь и привязанность к младенцу, но проявление чувств отнюдь не связано с постоянными словесными заверениями в любви и поцелуями. Малыш без слов чувствует искреннюю любовь родителей, если его любят таким, какой он есть, а не за его внешность или хорошее поведение.

Родители должны помнить, что каждый ребёнок должен быть любим. Поэтому если в семье, где уже есть дети, появляется младенец, надо уделять ему ласку и внимание, не страшась вызвать ревность остальных детей. ■

Внимание



Итак, как мы уже говорили, первые звуки малыш произносит в полтора месяца. Это гласные звуки:

а-а-а, э-э-э.

В два месяца ему удаются, кроме гласных, ещё и согласные звуки:

г-г-г, и-ги, бу-у, в-и.

В это время нужно начинать проводить с малышом первые «занятия», которые не должны превышать одной минуты.

Начинают со звука «а». Взрослый ласково напевает малышу: «**А-а-а-а**». Малыш, если он здоров, сразу же затянёт в ответ: «**А-а-а-а**».

Далее, на следующих занятиях, взрослый поёт с малышом другие «песенки»:

*И-и-и-и-и
Э-э-э-э-э*



Запомните

Не давайте малышу петь на одном занятии более одного звука, иначе он не усвоит, какому звуку соответствуют данные мышечные ощущения.

Когда ребёнок хорошо освоит эти звуки, взрослый переходит к более трудным по артикуляции звуком, требующим работы губ:

*О-о-о-о-о
У-у-у-у-у*



Вопросы родителей

увидев своего малыша впервые, я была поражена, до чего же странно он выглядит: головка огромная, пушок на спине, а кожа вся какая-то жёлтая. Всё ли с ним в порядке?



Новорожденный ребёнок своим внешним видом поражает любого, кто надеется увидеть миниатюру взрослого человека. Самое большое различие касается размера головы: голова у взрослого составляет примерно $\frac{1}{8}$ величины всего туловища, в то время как у новорождённого — целую четверть. Руки и ноги младенца довольно короткие, а грудная клетка по сравнению с головой кажется маленькой, так как её окружность на 1–2 см меньше, чем окружность головы.

Эта диспропорция начинает исчезать лишь на третьем месяце жизни: впредь окружность грудной клетки будет всё больше превышать окружность головы. Кроме того, не следует забывать, что при родах головка малыша с большим трудом и усилиями проходит через родовые пути, что, разумеется, оставляет свой след в виде лёгкой деформированности и некрасивости. Через несколько недель всё выравнивается, и мягкий пушок на спине тоже исчезает. У некоторых новорожденных наблюдается желтизна кожи — это так называемая «младенческая желтуха». Бояться её не следует. Начиная со 2–3 суток после появления малыша на свет, она проявляется почти у половины новорожденных. Желтуха обычно исчезает в течение недели. Появление её объясняется тем, что в первые сутки жизни большое количество эритроцитов подвергается разложению, приводя к освобождению такого количества кровяного пигмента, которое печень новорожденного способна переработать лишь частично.



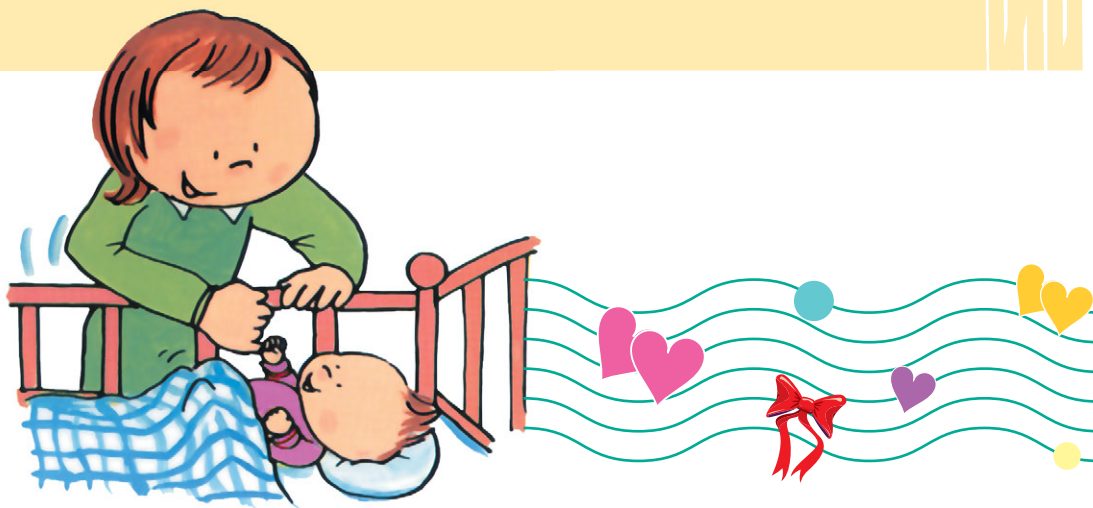


Какой стул должен быть у новорожденного?

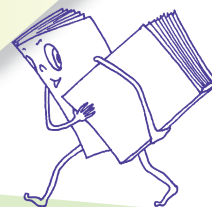
Первый стул после родов выглядит как черновато-коричневая мазь. Затем появляется типичный при кормлении ребёнка грудью стул: жёлтый и кашеобразный, по окраске и внешнему виду напоминающий яичницу, с немного кисловатым запахом, часто на воздухе он зеленеет, иногда сразу после испражнения в нём наблюдаются зелёные, как трава, кусочки. Не стоит беспокоиться и из-за небольшого количества слизи и маленьких белесоватых крошек в стуле малыша. Всё это показывает лишь то, что молоко, которым кормят малыша, содержит излишек жира, и ребёнок не успевает его переваривать. Стул искусственно вскармливаемого ребёнка более бледный, более плотный и менее пахучий.

В среднем стул бывает 5–6 раз в сутки, у одних малышей он бывает после каждого кормления грудью, у других, наоборот, реже. Главное — следить за тем, чтобы масса тела малыша продолжала увеличиваться.

Следите за слизью: если её много, то с малышом не всё в порядке. Если в стуле кровавая слизь — срочно обращайтесь к врачу. Во всех случаях не забудьте захватить с собой пелёнку со стулом!



Как часто нужно кормить грудного ребёнка?



В настоящее время специалисты не рекомендуют строго соблюдать расписание, так как кормление должно соответствовать потребностям ребёнка. Малышу не надо мешать в выборе его собственного ритма, не надо, например, будить его ночью, если он крепко и спокойно спит всю ночь, — т.е. нужно скорректировать расписание согласно потребностям самого малыша. Например, если младенец требует еду раньше, в этом нет ничего страшного, точно так же, как если он сам начнёт удлинять трёхчасовой перерыв. Обычно здоровые младенцы быстро перестают просыпаться ночью, в результате чего им хватает пяти приёмов пищи в сутки. Главное, помнить одно: если вы переносите кормление на полчаса или час, то другие приёмы пищи тоже желательно переместить.

Традиционное кормление обычно состоит из шести приёмов пищи через каждые 3,5 часа с ночным перерывом продолжительностью 6,5 часов. Недоношенных и ослабленных детей кормят чаще: восемь раз в сутки через каждые 2,5 часа, но как только малыши окрепнут, лучше перейти на обычный режим, более подходящий и для желудка.

Самыми оптимальными для грудных младенцев являются следующие часы приёма пищи:

Для сильных детей 5 раз в сутки: 6 часов утра, 10 часов утра, 2 часа дня, 6 часов вечера, 10 часов вечера.

Для средних детей 6 раз в сутки: 6.30 часов утра, 10 часов утра, 1.30 часов дня, 5.30 часов вечера, 9.30 часов вечера, 12 часов ночи (или 3 часа ночи).

Для ослабленных детей 7 раз в сутки: 6 часов утра, 9 часов утра, 12 часов дня, 3 часа дня, 6 часов вечера, 9 часов вечера, 12 часов ночи (или 3 часа ночи).

