



|    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс | Пн | Вт | Ср | Чт | Пт | Сб | Вс |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |

# Дневник молодой матери

- Уход и питание
- Спокойный сон
- Визит к врачу
- Первая помощь
- Гимнастика  
и массаж
- Развитие



УДК 618.2  
ББК 88.3  
Д ВО

Автор-составитель Вера Надеждина

**ДВО** **Дневник молодой матери** / Авт.-сост. В. Надеждина. — Минск: Харвест, 2007. 160 с.

Жизнь каждого с первых дней существования неразрывно *связана* с самым близким и дорогим человеком — мамой. Рождение ребенка — великое счастье для любой женщины. Однако мало дать жизнь малышу, надо его вырастить, воспитать, а это требует, помимо желания, усиления терпения, — необходимых знаний и умений.

Источником самых полезных и необходимых знаний станет наша книга. В ней содержатся практические рекомендации по ежедневному уходу за новорожденным в течение первого года его жизни, которые помогут вам вырастить крепкого, здорового, веселого ребенка. Материал книги изложен в виде ежедневника, т. е. распределен по возрастным периодам жизни малыша, чтобы родители могли своевременно получить нужную информацию.

УДК 618.2  
ББК 88.3

© Подготовка и оформление.  
Харвест, 2007





## Вступление



Дорогие родители! Большинство из вас имеет возможность, если нужно, обратиться к врачу. Врач знает вашего ребенка и только он может дать вам самый лучший совет. Иногда ему достаточно лишь взгляда и одного-двух вопросов, чтобы понять, что с вашим ребенком. Однако очень часто на посещение врача или даже на короткий телефонный звонок ему нет времени, да и не всегда в наших условиях ваш детский врач может оказаться на месте. Кроме того, многие молодые мамы часто в большей степени полагаются на собственную интуицию — ведь кому как не им лучше всего знать своего ребенка.

По возвращении из роддома (особенно, если ребенок первый) каждая мама чувствует себя неловкой, робкой, испытывая некоторый страх и сомнение в том, сможет ли она справиться со всем тем количеством забот и проблем, которые сразу же наваливаются на нее. Прежде всего успокойтесь и подумайте о том, что все родители учатся ухаживать за малышом когда-нибудь в первый раз, и все с этим справляются довольно успешно. Первый ме-

сяц — это месяц привыкания, «присматривания». Не торопитесь делать сразу какие-либо выводы, наблюдайте за малышом, и в конце первого месяца у вас сложится определенная система общения, наладится режим, что значительно облегчит вам уход за ребенком в будущем.

Постарайтесь полюбить это крохотное, беспомощное существо, которое целиком и полностью зависит от вас, разговаривайте с малышом во время переодевания и гигиенических процедур. Он привыкнет к вашему голосу и очень скоро начнет его узнавать. А когда в ответ на свои слова вы увидите на лице своего малыша очаровательную улыбку, вы почувствуете себя самым счастливым человеком на свете.

Очень важно не только держать младенца в чистоте и сытости, но и развивать. Как? Стимулирующее влияние на развитие моторики ребенка первых месяцев жизни оказывает все, что вызывает интерес малыша: яркие, издающие разнообразные звуки игрушки, активные игры со взрослыми, активная жизненная позиция родителей, правильный





режим дня и полноценное питание. Очень важно таким образом организовать жизненное пространство ребенка, чтобы у него была возможность постоянно двигаться, не подвергая себя опасности.

Практически все молодые родители, готовясь к встрече со своим первенцем, внимательно читают толстые основательные книги о правильном уходе за крохой.

Иные их конспектируют, догадываясь, что уход за малышом часто будет требовать лаконичного ответа на сиюминутный вопрос. Книжечка, которую вы взяли в руки, призвана стать для вас своего рода конспектом, «шпаргалкой»-подглядкой на каждый день, в которой вы найдете ответы на все вопросы, возникающие у молодых родителей в первые 365 дней жизни их малыша.

#### Параметры среднего нормального психического и физического развития новорожденного

- \* Средний вес при рождении 3500 г (мальчик)  
3300 г (девочка)
- \* Рост при рождении 48—55 см
- \* Окружность головы 34—36 см
- \* Окружность груди 32—35 см
- \* За период новорожденности в среднем малыш прибавит в весе 400—700 г, вырастет на 30—35 см, окружность головы увеличится на 2—2,5 см, окружность груди — на 1—1,5 см
- \* Ребенок должен научиться фиксировать взгляд, следить за перемещением лица матери, улыбаться ей.







# Новорожденный ребенок

## Особенности малыша при рождении



### Строение тела

Голова новорожденного имеет правильную форму, на ней при ощупывании легко определяются расхождения между отдельными костями черепа. В первый год происходит самый интенсивный рост костей черепа: к 2—3 месяцам швы уже затягиваются. Но окончательное сращение костей черепа происходит к 3—4 годам.

На голове новорожденного ребенка прощупываются два родничка, натянутые перепонкой: большой и малый. Большой родничок находится в месте схождения теменных и лобной костей и имеет ромбовидную форму. Малый родничок расположен в месте схождения теменных и затылочной костей и имеет форму треугольника. Малый родничок зарастает к 3 месяцам, большой — к 12—15. Позвоночник новорожденного почти прямой. Но как только ребенок на-

чинает держать голову, у него образуется шейная кривизна выпуклостью вперед — лордоз.

### Сердце и кровеносная система

Относительный вес сердца у ребенка почти в 1,5 раза больше, чем у взрослого. К 8—12 месяцам масса сердца удваивается.

Расположено сердце выше, так как в первый год жизни ребенок, как правило, находится в горизонтальном положении, и диафрагма у него находится выше.

Кровеносные сосуды у новорожденного шире, чем у взрослого. Их просвет постепенно увеличивается, но медленнее, чем объем сердца.

Процесс кровообращения у детей происходит интенсивнее, чем у взрослых. Пульс у ребенка учащенный: 120—140 ударов в мину-





ту. На один цикл «вдох-выдох» приходится 3,5—4 сердечных удара. Но через полгода пульс становится реже — 100—130 ударов. Подсчитывать количество сердечных ударов у ребенка лучше во время сна, когда он находится в спокойном состоянии, нажав пальцем на лучевую артерию. Кровяное давление у детей первого года жизни низкое. С возрастом оно повышается, но у разных детей по-разному, в зависимости от веса, темперамента и т. д.

У новорожденного в крови содержится большое количество эритроцитов и лейкоцитов, гемоглобин повышен. Но постепенно в течение года их число снижается до нормы. Поскольку кровеносная система младенцев очень чувствительна к разного рода внешним и внутренним вредным воздействиям, дети первого года жизни чаще, чем дети более старшего возраста, подвержены заболеванию анемией.

К моменту рождения ребенка развитие лимфатических узлов практически завершено, но их клеточная и тканевая структуры развиты недостаточно. Защитная функция лимфоузлов становится ярко выраженной в конце первого года жизни. У ребенка хорошо прощупываются шейные, паховые, а иногда подмышечные и затылочные лимфатические узлы.

### **Не мамин и не папин цвет глаз у малыша**

Зачастую причиной семейных неприятностей бывает то, что у родившегося ребенка цвет глаз

отличается от маминого и папиного, что приводит к появлению недоумения у мужчин. Однако мнение, что ребенок обязательно должен родиться с глазами того же цвета, что и у кого-то из родителей, ошибочно. Дело в том, что большинство детей появляется на свет с ярко-голубыми глазами. Офтальмологи полагают, что причина — в отсутствии особого пигмента, для образования которого может понадобиться 20—30 месяцев. И только примерно к 3 годам цвет глаз у ребенка становится таким, каким и будет в дальнейшем.

### **Движения**

Движение, являясь одной из функций человеческого организма, с самого начала его формирования становится основой активной жизнедеятельности. С первых недель внутриутробного развития и на протяжении всей жизни человеческий организм находится в движении. Даже во сне отмечаются кратковременные сокращения скелетных мышц и постоянная работа мускулатуры внутренних органов. Сокращения скелетных мышц, принимающих непосредственное участие в организации двигательной активности организма, кроме этой своей функции, принимают участие в процессах теплообмена, обеспечивают защиту внутренних органов от внешних повреждений, развитие нервной системы. Поэтому от состояния мускулатуры зависит здоровье человека с первых дней жизни.





## Умения, данные от рождения

К моменту рождения мышечная масса новорожденного составляет около 23 % от общей массы тела. Это в два раза меньше, чем у взрослых. Мышцы верхних конечностей развиты лучше, чем мышцы нижних конечностей, которые увеличивают свою массу к подростковому возрасту более чем на 16 % по отношению к общей массе тела. Раньше всего созревают мышцы, обеспечивающие акт сосания, — мышцы языка и губ, и акт дыхания — межреберные мышцы, мышцы спины и диафрагмы. Чуть более медленно происходит «взросление» мышц верхних конечностей, и самыми последними заканчивают развитие мышцы ног. Этим объясняется последовательность формирования двигательных навыков. К моменту рождения ребенок может эффективно и длительно сосать — это необходимо для поддержания его жизни. Способность новорожденного ребенка к сосанию страдает лишь при заболеваниях, сопровождающихся выраженным нарушением общего состояния. То же самое можно сказать и о дыхательных мышцах: их эффективные и полноценные сокращения необходимы для нормальной работы органов дыхания. Нарушение функции этих мышц происходит только в самых тяжелых случаях патологии периода ранней новорожденности.

## Обоняние

Родителей волнуют вопросы, касающиеся компетентности но-

ворожденного: что он видит? Слышит? Чувствует?

Обоняние очень рано развивается у ребенка и играет большую роль в узнавании матери, в возникновении взаимной привязанности. Уже на третьи сутки жизни малыш способен отличить свою маму от всех остальных именно по запаху. Если ваш ребенок сыт и одет в чистое белье, но никак не засыпает, попробуйте положить в кроватку рядом с его головой платок, смоченный материнским молоком — в половине случаев это успокаивает малыша, и он засыпает крепким и здоровым сном.

## Слух

В наше время доказано, что еще в утробе матери ребенок поразному реагирует на спокойную и быструю музыку, на громкие звуки, узнает голос отца и матери. Рождаясь на свет, он уже обладает развитым слухом, в этом вы легко можете убедиться, наблюдая за новорожденным: громкие звуки заставляют его вздрагивать. Если с ним разговаривать, он повернет голову в ту сторону, откуда раздается голос. Нежная мелодичная музыка может на какое-то время заставить его замолчать и прислушаться к звукам.

## Зрение

Можно поспорить о том, насколько хорошо видит новорожденный, но свет и темноту он различает: при ярком свете он закрывает глаза, а в полумраке открывает их.







Цвета он начнет различать намного позже, но с самого раннего возраста яркое, красное, блестящее привлекает его внимание. В возрасте 3 недель он уже может недолго следить глазами за движущейся игрушкой. В возрасте 6 недель отличает плоское от объемного, а к 10-недельному возрасту — выпуклое от вогнутого. В 3 месяца он видит почти так же, как взрослый (считается, что именно в этом возрасте он узнает маму не только по запаху или голосу, а именно по очертаниям лица; начинает различать лица людей и иногда плачем встречает чужого человека). В 4—5 месяцев ребенок различает основные цвета.

### Вкус

Вкус играет важную роль с самых первых дней, ведь именно сладковатый вкус маминого молока вызывает довольную улыбку, а если мама злоупотребила чесноком, луком или другими пряностями, то изменившийся вкус молока может так не понравиться малышу, что даже сильное чувство голода не заставит его есть. Очень быстро новорожденный начинает различать концентрацию сахара. Попробуйте предложить ему просто кипяченую воду и 5 %-й раствор глюкозы — вы увидите, что ему понравится больше.

### Осязание

Новорожденный очень чувствителен к прикосновениям, некоторые из них его успокаивают, другие, наоборот, возбуждают, и роди-

тели очень быстро замечают это. Малыш сосет, он голоден; если вы его ласково погладите, он перестанет сосать, если вы продолжите ласку, пауза в кормлении продлится, так как он счастлив таким проявлением любви и внимания, которые ему дороже удовлетворения чувства голода. А сколько приятных ощущений доставляет большинству малышей купание! На развитом чувстве осязания основано и целебное действие массажа, как успокаивающего, так и тонизирующего.

Итак, новорожденный ребенок не является просто «переваривающим устройством» — он вполне самостоятельная личность, способная видеть, слышать, чувствовать, и от того, насколько рано вы это поймете, прочувствуете, зависят ваши взаимоотношения в течение всей жизни. Научитесь любить своего малыша, понимать его, доставлять радость своей заботой, и очень скоро он ответит вам взаимностью. Именно в течение первого месяца вы сможете построить свои взаимоотношения таким образом, чтобы дарить друг другу счастливые мгновения.

### Психотип вашего крохи

Вы, может быть, знаете, что люди делятся на визуалов, слушателей и деятелей, т. е. для них наиболее важны, соответственно, зрительные, слуховые или тактильные ощущения. Но такая градация относится не только ко взрослым, но и к новорожденным.

Младенец-зритель, даже когда он надрывно плачет, все равно проявляет необычайную бдитель-





ность: своими заплаканными глазами он все время рассматривает окружающие его предметы в поисках чего-нибудь интересного, на чем можно было бы остановить взгляд. Он не закрывает глаз даже во время кормления — изучает лицо матери, а потом может разглядывать потолок. Когда такой малыш лежит на животе, он поднимает голову и вытягивает шею, как бы желая убедиться, что ничего из виденного им раньше не исчезло. А когда лежит на спине, может подолгу разглядывать собственные пальчики. Родители считают таких детей спокойными, поскольку их любимое занятие — созерцание, и у них нет большой потребности в движении или общении.

«Слушатели» познают окружающий мир, воспринимая голоса и звуки, предпочитают слуховые ощущения зрительным и осязательным. Слушатели раньше других начинают говорить и отличаются большим словарным запасом. Слушателей-младенцев легко успокаивает музыка или знакомые голоса, они с радостью сами воспроизводят простейшие звуки. Младенца-слушателя мало интересует внешний вид окружающих предметов. Такие дети любят играть в звуковые игры: лепечут, воркуют, щелкают язычком, чмокают губами, в общем, пытаются звуками привлечь к себе внимание. Они могут довольно долго сидеть без игрушек — при условии, что в комнате слышится разговор или играет музыка. Когда же все умолкает, ребенок начинает «разговаривать» сам, как бы желая заполнить вакуум. Родители характеризуют таких детей как дружелюб-

ных, эмоциональных, но несколько нескоординированных.

«Деятели» познают окружающий мир тактильным (или кинестетическим) способом, т. е. путем непосредственного прикосновения или движения. Такой способ получения информации предполагает сильно развитую моторику и активное движение, а значит, активность крупной мускулатуры — рук, ног, плеч, стоп и т. д. Большинство деятелей-младенцев не знает покоя. Они раньше, чем другие дети, начинают ползать, а потом и ходить.

### Реакция на папу

Иногда отцы считают, что их «время воспитания» наступает, когда малыш уже начинает что-то понимать. Не ждите, когда ваш малыш научится ходить, говорить — постарайтесь с первых же дней принимать участие во всех делах, связанных с уходом за младенцем. Постепенно ваша взаимосвязь станет крепче и теснее, что обязательно отразится на ребенке: дети, с которыми отцы занимаются с первых дней, раньше развиваются, они более самостоятельны и уверены в себе, и у них лучше развито чувство юмора.

### Первые игры

Уже с первых дней жизни ваш малыш будет с интересом наблюдать за движущейся игрушкой или флажком (игрушку можно даже взять с собой в роддом; если же вы не сообразили или не успели этого сделать, не беда: подойдет любой небольшой яркий предмет).





Сядьте и возьмите ребенка на руки так, чтобы он не видел вашего лица (иначе он будет смотреть не на игрушку, а на вас). Помашите игрушкой, заставьте ее «побегать», «попрыгать». И малыш проявит первое в своей жизни усилие воли, пока еще с трудом фиксируя взгляд на заинтересовавшем его предмете.

Одно из важных «открытий» новорожденного двух-трехнедельного возраста — это цвет. Малыши с удовольствием рассматривают игрушки одинаковой формы, но разных цветов. Можно прикрепить игрушку к мобилю (предварительно сняв с него все остальные предметы) или просто подвесить над кроваткой. Через 2—3 дня замените ее похожей игрушкой другого цвета. Попробуйте использовать игрушки не только контрастных, но и близких тонов (например, желтого и оранжевого).

### Мобиль для младенца

Самая подходящая игрушка для малыша, которому еще не исполнился месяц, — это мобиль. Мобиль — подвижная подвеска, которая укрепляется над кроваткой ребенка. Если, например, изобретателем погремушки считают древнегреческого философа Архитаса, то о мобилях известно лишь то, что их аналоги издавна существовали у многих народов. На севере России до сих пор делают из дерева так называемых «драночных птиц». Правда, раньше эти птицы в крестьянских избах в основном играли роль «оберегов» — талисманов, которые берегли се-

мью от «дурного глаза» и нечистой силы. Но, безусловно, они радовали и малышей.

Преимущества мобиля перед другими традиционными игрушками для самых маленьких (например, гирляндой из пластмассовых игрушек или резиночкой с нанизанными на нее шариками) — в том, что игрушки на нем движутся, а ребенку в этом возрасте наиболее интересны именно движущиеся предметы.

В магазинах детских товаров вам предложат довольно неплохой ассортимент мобилей: в основном это разнообразные вращающиеся подвески на пластмассовых каркасах, крепящихся к кроватке. Одни из таких подвесок заводятся ключиком, другие работают от батареек, а некоторые к тому же исполняют нехитрую мелодию.

Сделать мобиль можно и самим. А если у вас есть старшие дети, то это занятие может стать для них увлекательной игрой. Самодельный мобиль, подобно драночным птицам, приходит в движение от малейшего колебания воздуха. Он крепится к потолку и состоит из легких реечек — к ним на прочных нитках подвешивают игрушки или просто предметы быта, которые должны находиться на расстоянии 25—30 см от глаз ребенка. Это могут быть: разноцветные фигурки-оригами, яркие банты, легкие мягкие игрушки, помпоники из ниток, бумажные новогодние игрушки (лучше всего — объемные, сделанные из папиросной бумаги) и даже детские вещи, например варежки и носочки. Все предметы, которые подвешиваются к мобилю, должны быть







яркими и, конечно, легкими и небьющимися. Их не должно быть слишком много: оптимальное количество — 3—4. Желательно, чтобы они не были перегружены мелкими деталями и имели достаточно простую форму.

### Физические параметры вашего малыша при рождении

- \* Вес \_\_\_\_\_
- \* Рост \_\_\_\_\_
- \* Окружность головы. \_\_\_\_\_
- \* Окружность груди \_\_\_\_\_

## Грудное вскармливание

### Грудное вскармливание

Грудное вскармливание на первом году жизни малыша является наилучшим способом питания. Грудное вскармливание — естественный физиологический процесс, необходимый для гармоничного развития ребенка, обеспечения его устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным воздействиям (рис. 1).

Период грудного вскармливания совпадает с периодом адаптации семьи к новой жизни, ломки стереотипа образа жизни женщины и членов семьи. Очень важен настрой в семье на грудное вскармливание, поддержка мужа и других членов семьи. Грудное вскармливание — не тяжелый труд, а физиологический процесс. Об этом нужно всегда помнить. Необходимо терпение, уверенность в своих силах, некоторые знания по технике грудного вскарм-



Рис. 1. Кормление грудью

ливания (рис. 2). Главное — помнить, что грудное вскармливание играет не только пищевую роль, но и необходимо для нормального развития центральной нервной системы ребенка и сохранения контакта с ребенком, формирование которого начинается с периода беременности. Необходимо приложить все усилия для сохранения лактации, так как ее прекращение приводит к преждевременному разрыву контакта с ребенком. Да, бывают ситуации, когда мать не может кормить малыша по тем или иным причинам, но это лишь 5 случаев из 100. Остальные женщины должны кормить своих детей и могут это сделать.

Грудное молоко — теплое, стерильное, имеет уникальный состав пищевых веществ, содержит



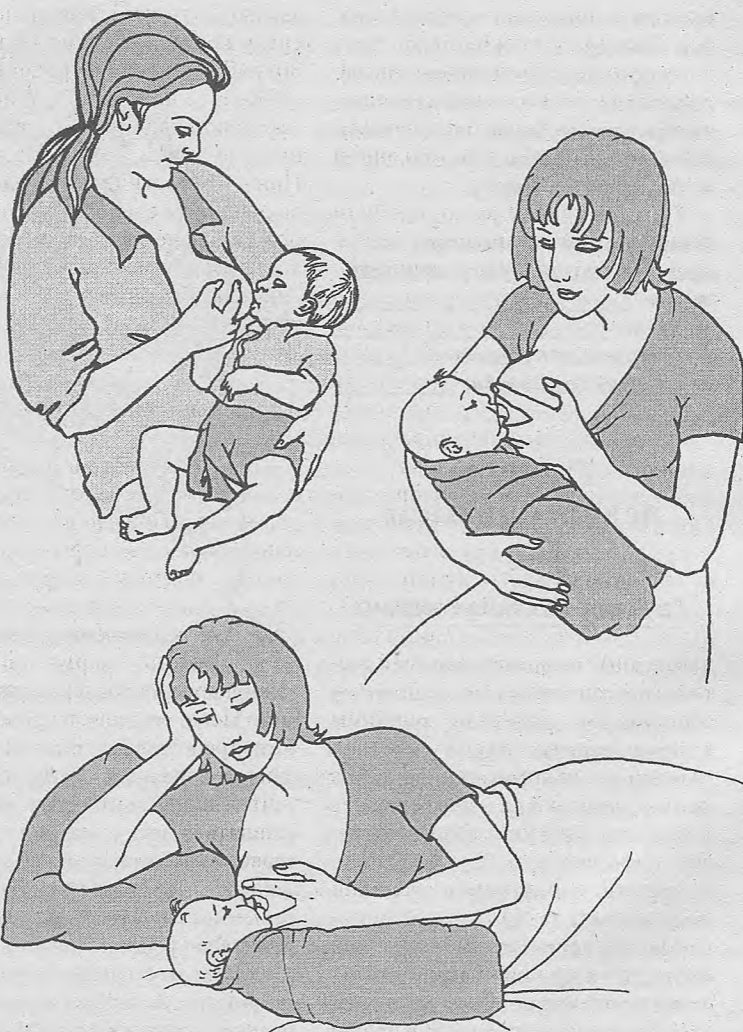


Рис. 2. Положения при кормлении грудью

множество биологически активных и защитных факторов, способствующих развитию устойчивости малыша к инфекционным и вирусным заболеваниям. Только женское молоко содержит веще-

ства, необходимые для развития центральной нервной системы ребенка. Грудное вскармливание снижает риск развития аллергических заболеваний, а также заболеваний органов пищеварения





у детей. При грудном вскармливании дети более спокойны.

Грудное вскармливание оказывает влияние и на здоровье матери. У женщин, кормящих грудью, реже встречается рак молочной железы и яичников.

Кормить грудью на протяжении первого года жизни может любая практически здоровая женщина, важно только захотеть и знать, что нужно делать для этого в период беременности и в ранний период кормления грудью, как ухаживать за грудью, какие средства могут усилить лактацию, как предупредить развитие застоя молока.

Одним из важных факторов является сознательное отношение матери и близких к грудному вскармливанию, психологический настрой на грудное вскармливание (формирование доминанты лактации во время беременности). «Доминанта лактации» — стойкая убежденность женщины в неоспоримых преимуществах грудного вскармливания перед искусственным и уверенность в том, что она сумеет кормить ребенка грудью.

Одним из важных условий обеспечения полноценного кормления материнским молоком является раннее прикладывание новорожденного к груди, которое способствует также отхождению плаценты, профилактике послеродовых кровотечений. У детей, приложенных к груди сразу после рождения, отмечается снижение частоты аллергических заболеваний на первом году жизни. В связи с этим, при отсутствии противопоказаний со стороны матери, здоровых новорожденных прикла-

дывают к груди в родильном зале сразу после рождения (в течение 30—40 минут после родов).

Желательно, чтобы после родов новорожденные круглосуточно находились вместе с матерью. При физиологических родах уход за ребенком с первых часов после рождения не является обременительным для матерей, владеющих основными приемами ухода за детьми.

### Режим кормления

При грудном вскармливании рекомендуется свободный режим кормления. При свободном вскармливании ребенок сам должен определять частоту прикладывания к груди. Свободное вскармливание приводит к усилению выработки молока. Частота кормлений играет важную роль в поддержании лактации. Новорожденный ребенок может «требовать» от 8 до 12 и более прикладываний к груди в сутки, длительность кормления может составлять 20 минут и более. К концу первого месяца жизни новорожденного частота кормлений снижается до 7—8 раз. Уменьшается также и длительность кормления. Частота прикладывания к груди определяется активностью сосательного рефлекса у ребенка (рис. 3), его массой тела при рождении.

Выработка молока — процесс, зависящий от многих факторов, в том числе от питания матери и срока лактации. С 1-го по 5-й день после родов вырабатывается молозиво, которое содержит много белка и является очень ценным продуктом. Даже небольшие ко-





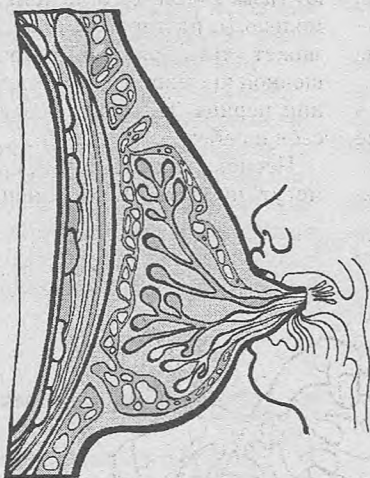


Рис. 3. Правильное взаимодействие ребенка и соска

личества молозива очень полезны для ребенка. С 6-го до 15-го дня вырабатывается переходное молоко, а с 15-го дня — зрелое. Известно, что состав материнского молока зависит от химического состава рациона матери, а особенно от таких составляющих, как жир, минеральные вещества и витамины. Состав молока изменяется во время кормления ребенка. Содержание жира в материнском молоке в начале кормления («переднее молоко») в 2—3 раза меньше, чем в конце кормления («заднее молоко»). Необходимо помнить о «суточном» ритме лактации. Утром грудного молока вырабатывается больше, чем вечером, в связи с этим следует уменьшить интервалы между кормлениями в вечерние часы. Важно помнить, что становление лактации происходит в конце 1-го месяца, в конце

3-го может отмечаться лактационный криз, вызванный снижением уровня гормона пролактина, регулирующего интенсивность лактации. При этом может снижаться суточный объем лактации. Нормальная лактация восстанавливается в течение нескольких дней за счет более частого прикладывания ребенка к груди. В период лактационного криза необходимо использовать средства для стимуляции лактации.

### Как увеличить количество и позаботиться о качестве молока

После того как вы покормили малыша, сцедайте из груди остатки молока (рис. 4), даже если осталось всего несколько капель — в следующий раз молока придет больше.

Для того чтобы материнское молоко имело полный набор и достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов, кормящей маме необходимо правильно и регулярно питаться. Женщине в период кормления грудью следует исключить из рациона свежие огурцы, квас (окрошку), арбузы, дыни, так как все эти продукты могут вызвать очень сильный понос у малыша (даже если мама съела «всего 2 кружочка» огурчика) или сильное брожение в кишечнике, и ребеночка будут мучить газы.

Следует ограничить употребление ярко окрашенных фруктов, овощей и ягод (красные яблоки, апельсины, персики, абрикосы, свекла, морковь, помидоры, мали-





на, клубника). Дело в том, что эти источники витаминов, к сожалению, могут вызвать аллергическую реакцию у малыша.

Молоко следует употреблять только кипяченым, так как иначе оно вызовет сильное вздутие кишечника у малыша, и его замуча-

ют газы. Кроме того, некипяченое молоко (и пастеризованное тоже) может стать причиной острой кишечной инфекции, особенно в летний период. Не стоит подвергать себя и ребенка такому риску.

Чеснок, лук, сельдерей, спаржа могут придать молоку неприят-

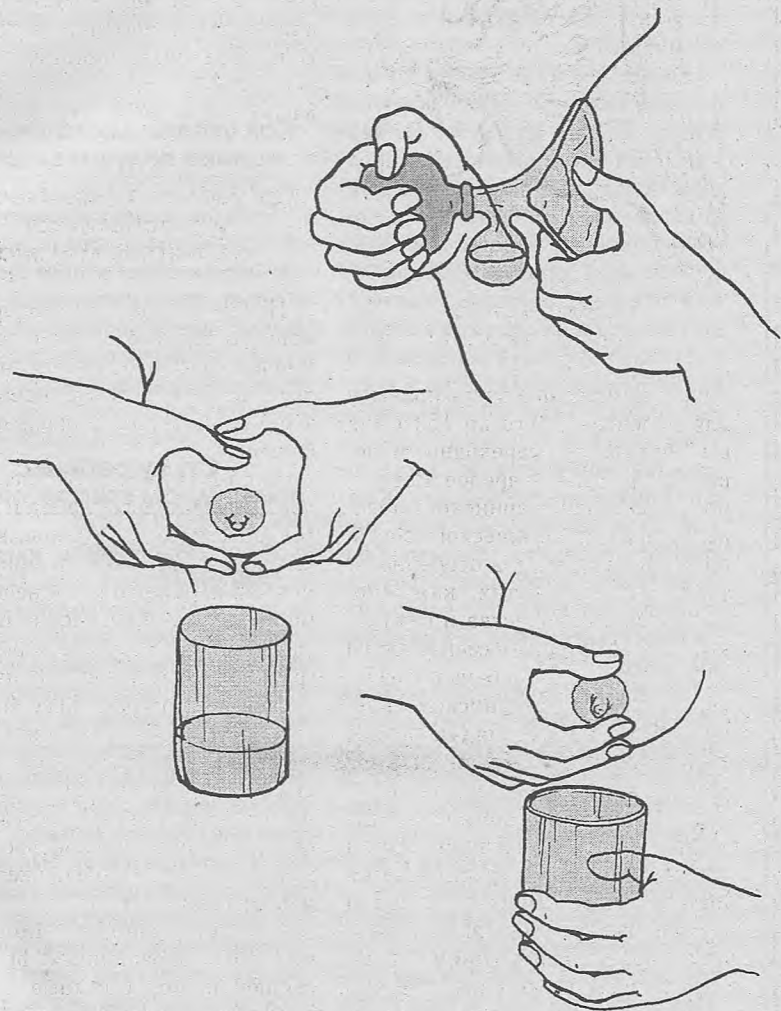


Рис. 4. Сцеживание молока после кормления





ный вкус, поэтому не желательно их употреблять в больших количествах. Алкоголь и табак придадут горьковатый привкус молоку, кроме того, вещества, содержащиеся в них, отрицательным образом могут отразиться на развитии ребенка: существенным образом затормозить его, так как они блокируют кислород, поступающий в организм малыша.

Кормящей маме требуется больше калорий, чем в обычной жизни. Где же их взять? Во-первых, завтрак должен быть плотным (каша, яйца, творог), а полдник сытным. К обычному рациону необходимо добавить: молоко и молочные продукты, сыры — они содержат большое количество кальция и фосфора, в которых растущий организм малыша особенно нуждается (кстати, в твердых сырах типа «Российский», «Голландский» гораздо больше кальция, чем в мягких сортах типа «Камамбер», «Рокфор»). Каждый день обязательно надо употреблять продукты, богатые белками (рыба, мясо, яйца), фрукты и овощи, так как в них содержится много витаминов и минеральных солей.

Женщине, кормящей ребенка грудью, требуется не только больше калорий, но и жидкости, так как материнское молоко на 90 % состоит из воды. Поэтому желательно употреблять в среднем 2—2,5 л жидкости в сутки (а в жаркое время и 3 л), причем 0,5—1 л из них должны составлять молоко или кисломолочные продукты. Петрушка, укроп, тмин придадут молоку приятный вкус и будут способствовать лактации.

Лекарства следует употреблять только с разрешения врача, так как многие из них могут нанести серьезный вред здоровью ребенка (например, транквилизаторы — успокаивающие средства, снотворные, гормональные препараты, обезболивающие в больших количествах (больше 1 г в сутки), противосудорожные и другие группы лекарств).

### **Как узнать, достаточно ли молока получает малыш**

Если он в меру спокоен, спит по 2,5—3 часа после каждого кормления, стул у него 2—6 раз в сутки, кожа белая и чистая — значит, все в порядке. Далее вы будете ориентироваться по ежемесячной прибавке веса.

### **Стул у ребенка при грудном вскармливании**

Стул может быть несколько и даже много раз в день. В первые недели стул у новорожденного может быть после каждого кормления. Цвет обычно светло-желтый. По консистенции кал новорожденного обычно похож на густой суп-пюре или на тесто и практически никогда не бывает слишком твердым. В первые 2—3 месяца стул у ребенка бывает то часто, то редко. У одних детей он бывает каждый день, а у других — только через день или через два. Это может испугать мать, которая привыкла считать, что стул должен быть каждый день. Вам не о чем беспокоиться, если ребенок хорошо се-







бя чувствует. Кал ребенка, находившегося на грудном вскармливании, остается мягким, даже если он бывает через 2—3 дня.

Бывает, что ребенок с трудом выдавливает кал, накопленный за 2—3 дня, а по консистенции он как суп-пюре. Это объясняется тем, что кал настолько жидкий, что он не создает достаточного давления на внутренность заднего прохода. Обычно при введении твердой пищи в питание ребенка стул налаживается. Посоветуйтесь с врачом, он может рекомендовать ввести твердую пищу раньше. Несколько ложек пюре вареного чернослива помогут ребенку. Слабительные средства в таких случаях не нужны. Избегайте употреблять слабительное или клизму регулярно, так как ребенок привыкнет к ним. Попробуйте обойтись черносливом или другой твердой пищей.

### Как и когда следует отнимать младенца от груди

Отнятие от груди — важное мероприятие и для ребенка, и для матери не только физически, но и эмоционально. Бывает, что мать, придающая большое значение грудному кормлению, чувствует себя разочарованной и даже впадает в депрессию, когда приходит время отнимать ребенка от груди. Ей может показаться, что она отдалилась от ребенка или потеряла свою значительность. Поэтому тем важнее по возможности очень постепенно отнимать ребенка от груди.

Отнять от груди, когда у матери мало молока, очень легко. Просто перестаньте кормить грудью. Если молока накопится много и возникнут неприятные ощущения, приложите ребенка к груди на 15—30 секунд. Ребенок высосет излишнее молоко, и неприятные ощущения исчезнут. В то же время выработка молока не увеличится. Если неприятные ощущения в груди возникнут вновь, повторите эту процедуру. Если у вас умеренное количество молока, отнятие от груди должно быть более постепенным. Не нужно туго перевязывать грудь или ограничивать потребление жидкости. Попробуйте кормить ребенка грудью через раз. Если через 1—2 дня грудь не набухла, прекратите регулярное кормление вообще, но прикладывайте ребенка к груди на короткое время, если из-за накопившегося молока возникают неприятные ощущения.

Однако у вас может возникнуть экстренная необходимость отнять ребенка от груди, например, если вы серьезно заболели или должны срочно уехать (если у матери не очень тяжелое заболевание, кормление грудью обычно не прекращают, но этот вопрос решит ваш врач). Один из методов — ограничить потребление жидкости, туго забинтовать молочные железы и прикладывать к ним лед.

Когда отнятие от груди проводят постепенно, болезненных ощущений в груди обычно не возникает. Однако если они все-таки появятся, достаточно приложить ребенка к груди на 15—30 секунд, чтобы он отсосал излишек молока. Не позволяйте ему сосать в те-





чение 5 минут, так как это уже будет стимулировать выработку молока.

Иногда матери боятся совсем прекращать грудное кормление, так как из чашки ребенок выпивает меньше молока, чем высасывает из груди. Таким образом, отнятие от груди может затянуться. Лучше перестать кормить грудью, если ребенок выпивает в среднем 120 г молока в каждое кормление или 350—500 г за весь день. Обычно этого количества молока ему вполне хватает, поскольку в это время он уже получает много другой пищи.

Предпочтительнее окончательно отнять ребенка от груди к годовалому возрасту. Дети редко требуют грудь после года. Правда, некоторые матери продолжают давать грудь перед сном, так как это помогает ребенку уснуть. Если мать продолжает кормить ребенка грудью в возрасте, когда он действительно уже в этом не нуждается, это может сделать его неестественно зависимым от матери.

Предположим, что у вас по-прежнему достаточно молока, но вы хотите кормить грудью только несколько месяцев, пока ребенок не окрепнет. Как долго необходимо кормить ребенка грудью? На этот вопрос не существует определенного ответа. Преимущества грудного молока — его стерильность, хорошая усвояемость — очень важны для ребенка вначале. И нельзя сказать, что в каком-то возрасте оно вдруг теряет свою ценность для ребенка. Эмоциональные преимущества грудного вскармливания также не могут исчезнуть в какой-то определенный

период. Вы можете отнять ребенка от груди даже в 3 месяца, так как к этому возрасту его пищеварительная система относительно установится. Его уже не будут так сильно мучить газы. К этому возрасту ребенок окрепнет и в то же время будет по-прежнему интенсивно прибавлять в весе. Можно отнимать ребенка от груди в 4,5 и в 6 месяцев и даже в 2 месяца. В жаркую погоду лучше не отнимать от груди. Если вы собираетесь отнять его от груди так рано, то уже с 2 месяцев давайте ему молоко из соски 2—3 раза в неделю или каждый день, если хотите.

## Искусственное вскармливание

### Режим питания

Режим питания малыша на искусственном вскармливании радикально отличается от режима грудного вскармливания. Малышей, получающих материнское молоко, следует кормить по требованию. Детям, находящимся на искусственном вскармливании, необходим определенный режим питания — это 6—7-разовое кормление, через каждые 3—3,5 часа с 6-часовым ночным перерывом, с последующим с переводом на 5-разовое питание. В первые 2 месяца жизни ребенок должен получать за сутки смесь в объеме  $\frac{1}{5}$  от массы тела, с 2 до 4 месяцев —  $\frac{1}{6}$  от массы тела, в 4—6 месяцев —  $\frac{1}{7}$  от массы тела, после 6 месяцев —  $\frac{1}{8}$ — $\frac{1}{9}$  от массы





тела. Соки и вода не включаются в объем основной пищи.

Объем одного кормления рассчитывается так: то, что получается (по данным выше), делим на число кормлений. Например, ребенку 2 месяца, весит он 4,5 кг.  $\frac{1}{5}$  массы тела — 900 г смеси. Разделив 900 г на 7, получаем 130 г на 1 кормление.

### **Тактика перехода от грудного вскармливания к искусственному**

Часто у матери нет возможности либо желания кормить грудью до того возраста, когда ребенок готов перейти сразу к чашке (обычно в конце первого года жизни). Обычно у матери становится недостаточно молока, ребенок много плачет от голода и плохо прибавляет в весе. В этом случае он легко перейдет от груди к соске. Постепенность перехода от груди к соске зависит от количества грудного молока у матери. Если запас грудного молока у вас быстро уменьшается и ребенок явно голодает, начинайте давать молоко из соски после каждого грудного кормления. Пусть он выпивает столько, сколько хочет. Затем кормите его только из соски в 18.00, через два дня — в 18.00 и в 10.00 и так далее, заменяя по одному грудному кормлению молоком из бутылки каждые 2—3 дня в следующем порядке: 14.00, 22.00, 6.00.

Если грудного молока достаточно, отнятие от груди должно быть как можно более постепенным с самого начала. Замените ис-

кусственным молоком одно из кормлений грудью (например, в 6 часов вечера). Пусть ребенок выпьет столько, сколько хочет. Затем подождите 2—3 дня, чтобы молочные железы привыкли к перемене, и заменяйте кормление в 10 часов утра. Таким образом, вы уже 2 раза в день будете кормить ребенка из соски. Затем еще через 2—3 дня замените кормление в 2 часа дня. Останется только два грудных кормления. Вам придется заменять их с перерывом в 3—4 дня. Если в груди скопится слишком много молока вам будет больно, приложите ребенка к груди на 15—30 секунд, даже если время кормления еще не подошло. Можно сцеживать молоко вручную или молокоотсосом в течение нескольких минут — это снимет давление молока в груди.

Двухмесячный ребенок, которого никогда не поили из соски, может решительно отказаться от нее. Попробуйте предлагать ему молоко из соски до грудного кормления в течение недели. Не настаивайте, если он сопротивляется, не сердите его. Дайте ему грудь. Через несколько дней попробуйте опять. Может быть, он передумает. Если он упрямится, попробуйте не давать ему грудь в 2 часа дня; тогда к 6-часовому вечернему кормлению его будет мучить жажда и он попытается попить из соски. Но если он все равно не хочет пить из соски, дайте ему грудь, поскольку в ней уже скопится очень много молока. Но продолжайте в течение нескольких дней пропускать кормление грудью в 2 часа дня. Следующим этапом будет замена грудных кормлений через од-







но в течение суток. Давайте ребенку меньше другой пищи, чтобы он проголодался как следует, или даже исключите ее совсем.

Если ребенок все равно сопротивляется, единственное средство заставить его капитулировать — не давать ему есть вообще. Это крайнее средство, и оно тяжело и для матери, и для ребенка. Тем временем вы можете пользоваться молокоотсосом или сцеживать молоко вручную, когда грудь набухнет.

### **Сколько молочной смеси давать в каждое кормление**

Ребенок, весящий 2,7 кг, будет съедать 80—90 г приблизительно каждые 3 часа в дневное время (6.00, 9.00, 12.00, 15.00, 18.00) и приблизительно каждые 4 часа ночью (22.00, 2.00), в целом около 600 г за 24 часа. Ребенок, весящий 3,2—3,6 кг, может съедать по 110 г каждые 4 часа и днем, и ночью (6.00, 10.00, 14.00, 18.00, 22.00, 2.00) в первую неделю или дольше, в целом около 700 г в сутки. Через несколько недель он обычно пропускает ночное кормление, если его разбудят и накормят в 10—11 часов вечера. В таком случае вы можете увеличить его порцию в другие кормления.

Суточное количество молочной смеси вы можете давать так, как удобнее, исходя из того, сколько раз в сутки ребенок требует кормления и сколько он обычно съедает в каждое кормление.

Например, если в первые недели вы готовите 850 г молочной

смеси для ребенка, весящего 3,2—3,6 кг, вы можете давать по 110 г в каждое из восьми кормлений. Если он нуждается лишь в шестиразовом кормлении, вы можете использовать оставшееся молоко для первых двух кормлений следующего суточного цикла и готовить другую смесь уже не на следующее утро, а позднее. Или вы можете выливать оставшееся молоко (или использовать его для приготовления своего завтрака) и готовить новую молочную смесь в одно и то же время дня.

Однако большинство новорожденных вначале просыпаются нерегулярно. Если ваш врач рекомендовал гибкое расписание — кормить ребенка (по крайней мере в дневное время), когда он кажется действительно голодным, то ребенок, который просыпается чаще, чем 6 раз в сутки, может потребовать дополнительно два кормления, хотя маловероятно, что ребенок, весящий 3,2—3,6 кг, высосет больше 560—670 г молока в сутки. Вы можете ожидать, что в некоторые кормления он не будет высасывать свою бутылку до конца.

Со временем вы можете ожидать, что число ежедневных кормлений постепенно сократится; вы можете увеличить как обычную порцию ребенка, так и суточную норму молока. Следя за тем, как ребенок меняется, вы сможете определить, когда увеличить порцию молока в каждое кормление и сократить число кормлений. 880 г молочной смеси можно давать по 110 г 8 раз в сутки, по 120 г — 7 раз, по 140 г — 6 раз и по 170 г — 5 раз в сутки.





### Дополнительная жидкость

Ребенок, находящийся на искусственном вскармливании, должен дополнительно получать жидкость (примерно 100—200 мл), это может быть кипяченая или детская бутилированная вода или детские чаи промышленного производства (специально подслащивать воду не надо). Определенных норм объемов дополнительной жидкости по возрастам не существует, поэтому поить ребенка нужно по требованию, в перерывах между кормлениями, так как если предложить ребенку жидкость перед кормлением, то объем желудка заполнится и необходимых питательных веществ ребенок недополучит.

### Лечебные смеси

С помощью искусственных смесей можно не только обеспечить полноценное питание новорожденного ребенка, но и решать определенные проблемы со здоровьем. Фирмы-производители предлагают большое количество лечебных смесей, которые можно разделить на следующие группы:

- \* смеси на основе соевого белка. Соевые смеси не содержат белков коровьего молока и лактозу, в связи с чем их можно использовать в питании детей с непереносимостью коровьего и материнского молока, а также с лактазной недостаточностью;
- \* смеси на основе полностью или частично гидролизированных (расщепленных) белков. Смеси с измененным белковым компо-

нентом могут использоваться при пищевой аллергии, непереносимости белков коровьего молока, при нарушениях всасывания пищи в кишечнике, при гипотрофии — низкой массе тела;

- \* безлактозные или низколактозные смеси. Их назначение зависит от вида лактазной недостаточности — при первичной лактазной недостаточности назначаются безлактозные, а при вторичной — низколактозные смеси, в их качестве могут выступать и соевые смеси, и смеси на основе гидролизированных белков; смеси, не содержащие фенилаланина;
- \* группа продуктов, необходимых для лечения детей с тяжелым наследственным заболеванием — фенилкетонурией (наступает вследствие врожденного дефекта фермента, отвечающего в организме человека за нормальный обмен фенилаланина — одной из незаменимых аминокислот, входящих в состав белка, приводит к нарушению обмена веществ и, как следствие, к недоразвитию организма ребенка). При своевременном диагнозе помочь может правильная диета;
- \* смеси, содержащие пребиотики (неперевариваемые ингредиенты пищи, способствующие избирательной стимуляции роста и/или активности одной или нескольких групп бактерий, обитающих в кишечнике) или пробиотики (живые или высушенные культуры «полезных» бактерий — лакто-, бифидобактерии, обычно существующие в





желудочно-кишечном тракте человека). Смеси предназначены для коррекции нарушений кишечной микрофлоры при нарушениях двигательной функции кишечника, кишечных инфекциях, при пищевой непереносимости; смеси с добавлением загустителей — полисахаридов;

- \* смеси, предназначенные для профилактики и лечения синдрома упорных срыгиваний у детей;
- \* смеси, обогащенные среднецепочечными триглицеридами. Предназначены для питания детей с нарушенным кишечным всасыванием, заболеваниями поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей.

Напомним, что рекомендовать лечебные смеси, учитывая их состав и показания к применению, может только врач.

### Выбор соски

Это очень индивидуальный и деликатный вопрос. Иногда детки отказываются от самых лучших и дорогих сосок, предпочитая их более непритязательным образцам. Единственное, что надо учитывать, соски и бутылочки нужно приобретать в специализированных магазинах и аптеках, и желательно хорошо зарекомендовавшей себя фирмы-производителя, отвечающей за качество и безопасность товара. Если ребенок помимо смеси получает грудное молоко, то следите за тем, чтобы отверстия в соске были минимальными, чтобы ребенок при кормлении из бутылочки прила-

гал усилия, схожие с таковыми при кормлении грудью.

При кормлении ребенка молочной смесью необходимо соблюдать следующие правила: готовить смесь непосредственно перед употреблением в термически обработанной посуде (очень удобно использовать стерилизатор для бутылочек); при разведении смеси точно соблюдать инструкцию; для разведения смеси использовать специализированную воду для детского питания, не содержащую вредных веществ; перед употреблением приготовленной смеси проверить ее температуру (температура смеси должна соответствовать температуре тела, в среднем 36,6 °C); при кормлении малыша следить за тем, чтобы он не заглатывал воздух (чтобы в соске не было воздушного пузыря и ребенок плотно обхватывал соску губами); не предлагать повторно неиспользованную смесь ребенку; тщательно обработать бутылочки и соски после кормления.

### Посуда для кормления ребенка

После того как ребенок высосет молоко, сполосните бутылочку, промойте отверстия в соске, тщательно вымойте бутылочку и соску щеткой горячей водой с мылом. Сполосните и высушите. Значительно легче вымыть посуду сразу же после употребления. Но вы можете мыть все бутылочки и соски сразу перед тем, как вы начнете готовить молочную смесь. Если отверстия в сосках засоря-







ются, ежедневно прочищайте их зубочисткой.

Вам понадобятся несколько бутылочек для молока емкостью около 230 г. Вначале бутылочек нужно иметь столько, сколько потребуется ребенку, чтобы выпить суточную норму молока — возможно, 6—8. Если ребенок пьет воду, вам может понадобиться дополнительная бутылочка и равное количество сосок.

Стерилизация бутылочек осуществляется так: закройте бутылочки крышками, но не очень плотно, чтобы был выход воздуха, когда бутылочки начнут нагреваться. Поставьте бутылочки в кастрюлю для стерилизации, налейте немного воды, накройте крышкой и поставьте на плиту. Вода должна кипеть 25 минут. Пенок образуется меньше всего, если молочная смесь остывает медленно без взбалтывания. Поэтому кастрюлю с бутылочками оставьте остывать на плите; крышку не снимайте. Когда бутылочки остынут, поставьте их в холодильник.

Если вы пользуетесь сосками, которые натягиваются на горлышко бутылочки, кипятите их 3 минуты под крышкой, затем слейте воду и опять накройте крышкой до тех пор, пока они не понадобятся.

Разливают молочную смесь по бутылочкам так: когда кастрюля, в которой вы стерилизуете бутылочки, достаточно остынет, поставьте ее на стол. Выньте воронку, ситечко и положите их на внутреннюю стерильную сторону крышки. Избегайте трогать руками горлышки бутылочек, внутреннюю сторону воронки и сетку си-

течка. Переверните бутылочки и поставьте их на стол.

Используя воронку и ситечко, налейте нужное количество смеси в каждую бутылочку. Закройте их. Если вы надеваете на бутылочку соску, будьте осторожны! Берите соску только за края. Когда смесь остынет, поставьте бутылочки в холодильник.

Вместо кипячения бутылочек, воронки и ситечка вы можете, если предпочитаете, поставить их в духовой шкаф плиты на 15 минут. Температура должна быть около 250 °С. Не кладите в духовку соски и крышки для бутылочек.

Охлаждают молочную смесь в холодильнике. Но, если там не хватает места, вы можете налить готовую смесь через ситечко в большую бутылку (ее можно простерилизовать отдельно, если она не умещается вместе с молочными бутылочками). Закройте горлышко вощеной бумагой, натяните резиновое колечко и поставьте в холодильник. Пустые молочные бутылочки можно поставить на полку и наполнять молочной смесью по одной для каждого кормления.

### Кормление из соски

Обычно ребенка кормят первый раз через 12 часов после рождения, хотя можно и раньше, если он явно голоден. Сначала ребенок будет выпивать совсем мало молока, может быть, только 10—20 г. Не заставляйте его выпить больше и не беспокойтесь. Через 3—4 дня или через 1—2 недели он сможет выпить больше. Для его пищева-





тельной системы лучше начинать постепенно. Он сам установит свою норму, придя в себя через несколько дней после рождения.

Достав бутылочку из холодильника, взболтайте ее, чтобы сливки смешались с молоком. Подогрейте бутылочку с молоком в теплой воде до температуры тела. Температуру молока проверяют, вытряхнув несколько капель на внешнюю сторону запястья. Сядьте в удобное кресло и держите ребенка так же, как его держат при кормлении грудью (рис. 5). Некоторые женщины предпочитают кормить, сидя в кресле-качалке.

Держите бутылочку так, чтобы соска все время была заполнена молоком (рис. 6). Обычно дети сосут молоко без передышки, пока не насытятся. Но некоторые проглатывают столько воздуха с молоком, что им приходится оста-

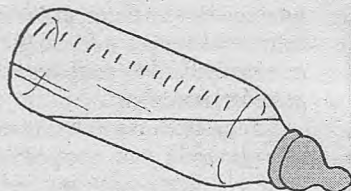
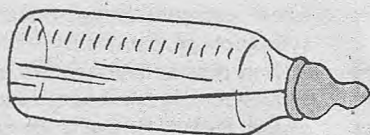


Рис. 6. Положение бутылочки с питанием во время кормления:  
неправильное  
и правильное

навливаться, так как воздух скапливается в желудке и мешает есть. Вам, следовательно, нужно поднять ребенка, чтобы он отрыгнул воздух, после чего продолжайте кормление.

Некоторым детям приходится помогать несколько раз отрыгнуть воздух в течение кормления, а другим это совсем не нужно. Вы скоро узнаете, какого типа ваш ребенок. Как только ребенок перестал сосать и выглядит сытым и довольным, прекратите кормление. Он лучше знает, сколько ему нужно.

Во время кормления лучше держать ребенка на руках. Такое положение предусмотрено природой. Мать и ребенок находятся в непосредственной близости и могут видеть лица друг друга. Пока еще еда для ребенка — высшее наслаждение, и он связывает



Рис. 5. Кормление из бутылочки





это наслаждение с присутствием матери и ее лицом. С другой стороны, некоторые очень занятые матери, которые должны присмотреть и за другими детьми, бывают вынуждены подкладывать бутылочку в некоторые кормления. Например, матери близнецов часто подкладывают бутылочки одному или обоим детям. Бутылочку подкладывают на сложенной в несколько раз пеленке.

Отверстия в соске не должны быть слишком маленькие, иначе ребенку будет трудно сосать и он начнет сердиться, устанет и уснет раньше, чем насытится. Если отверстия слишком большие, ребенок может захлебнуться или у него может возникнуть расстройство пищеварения. Кроме того, он быстро выпьет всю бутылочку и его инстинкт сосания не получит удовлетворения, тогда он будет сосать палец. Ребенок же должен выпивать свою порцию молока из соски минут за 20, если он сосет без остановки.

Правильность величины отверстий проверяется так. Переверните бутылочку с молоком. Первые 1—2 секунды молоко летит тоненькой струйкой, а затем капает. Если молоко продолжает литься струйкой, значит отверстия слишком большие. Если оно только капает с самого начала, значит отверстия слишком малы.

Обычно новые соски слишком туго для новорожденных, но как раз подходят для детей постарше и покрепче. Если отверстия слишком малы, вы можете их расширить следующим образом: воткните иголку ушком в пробку; держа иголку за пробку, раскалите ее

в огне и проткните соску. Не обязательно протыкать имеющееся отверстие. Не надо протыкать иголку слишком далеко, пока вы не проверите результатов. Если вы сделаете отверстия слишком большими, вам придется выбросить соску. Вы можете сделать одно, два или три увеличенных отверстия. Если у вас нет пробки, оберните тупой конец иглы тряпкой или держите иголку щипцами.

Вместо отверстий можно сделать в соске два маленьких перекрестных надреза. Тогда у вас никогда не будет трудностей, связанных с засорением отверстий в сосках. Надрезы можно сделать бритвой, предварительно сжав кончик соски пальцами.

### **Должен ли младенец съедать всю смесь**

Главный недостаток искусственного вскармливания — это то, что мать видит, сколько молока осталось в бутылке. Одни дети всегда выпивают одно и то же количество молока, а другие — то больше, то меньше. Не считайте, что ваш ребенок должен выпить определенное количество молока в каждое кормление. Мы же доверяем ребенку, которого кормят грудью. А он может выпить в одно кормление 300 г, а в другое — только 120 г и быть сытым. Точно так же вы должны доверять и ребенку, находящемуся на искусственном вскармливании.

Это крайне важный вопрос, так как очень многие дети из-за этого теряют аппетит. Почему же дети упрямятся, отказываясь от мно-







гих или даже от всех видов пищи? В 9 из 10 случаев аппетит становится плохим у тех детей, которых с младенчества заставляли съесть немного больше, чем им хотелось. Если вы уговорите ребенка съесть еще несколько ложек, то считаете, что чего-то добились. Но это не так. Он просто меньше съест в следующий раз. Он хорошо знает количество и даже виды пищи, необходимые его организму. Уговорами вы ничего не добьетесь, а вред принести можете, так как уговоры постепенно уменьшат аппетит ребенка и он будет съедать меньше, чем требует его организм.

В конце концов уговоры могут принести даже гораздо больший вред, чем просто ухудшение аппетита. Уговоры отнимают у ребенка часть его радостного отношения к жизни. Первый год жизни ребенок должен проводить так: проголодался — требует пищи, потом наслаждается ею до полного удовлетворения. И это повторяется минимум 3 раза в день, месяц за месяцем. Так у ребенка создаются уверенность в себе, общительность, доверие к матери. Но если каждая еда — борьба, его хотят накормить, а не сам он требует еды, он начинает сопротивляться и постепенно это может вылиться в упрямство и подозрительное отношение к людям.

Нет ничего плохого, если вы иногда разрешите ребенку допить остаток молока позже, когда вы уверены, что он действительно голоден. Но сначала дайте ему возможность снова уснуть (например, предложите ему соску-пустышку), считая, что он сыт.

Другими словами, всегда надо стараться оттянуть следующее кормление так, чтобы перерыв составлял 2—3 часа.

Бывает, что мать приносит ребенка домой из родильного дома и он начинает пить меньше молока, засыпая, когда бутылочка еще наполовину полная. В родильном доме мать уверяли, что ребенок выпивал всю бутылочку. Мать пытается заставить ребенка выпить еще немного, а это чрезвычайно трудная и неблагодарная работа. В чем же дело? Возможно, ребенок еще не совсем пришел в себя после рождения (некоторые дети в первые 2—3 недели после рождения остаются инертными, а затем становятся более активными).

Прекратите кормление, как только ребенок перестанет есть, даже если он выпил только 30—60 г. Может быть, он проголодается раньше времени, а может быть, и нет. Если он проголодается, накормите его. Но вы скажете: «Тогда мне придется кормить его весь день». Отнюдь. Ваша цель — заставить ребенка есть большими порциями и, следовательно, дольше спать. Вы добьетесь этого, если будете прекращать кормление, когда ребенок перестает есть, чтобы он узнал, что такое голод; тогда он постепенно научится быть внимательнее к еде. Попробуйте растягивать промежутки между кормлениями на 2—2,5 и затем 3 часа. Не берите его на руки, как только он заплачет. Подождите немного, он может снова уснуть. Но если его плач усиливается, то вам придется его накормить.





### Стул ребенка при искусственном вскармливании

Сначала стул бывает 1—4, а иногда и 6 раз в день. Число испражнений не имеет значения, если консистенция кала нормальная и ребенок хорошо прибавляет в весе.

Кал ребенка, питающегося коровьим молоком, бывает светло-желтого или бежевого цвета. Однако у некоторых новорожденных кал напоминает мягкую яичницу или кусочки творога в жидкой среде. Если ребенок чувствует себя хорошо и нормально прибавляет в весе, то вам не о чем беспокоиться.

Наиболее часто встречающаяся трудность, которая возникает при искусственном вскармливании, — это предрасположенность к запорам. В первые месяцы у детей, находящихся на искусственном вскармливании, редко бывает жидкий, зеленоватый или створоженный кал. Если вы увеличите количество сахара в молочной смеси, то качество стула ухудшится. Если стул новорожденного характеризуется упомянутыми признаками, необходимо как можно чаще показывать ребенка врачу. Попробуйте совсем исключить сахар из питания ребенка. Но если у ребенка всегда несколько жидкий стул, а он при этом весел, хорошо прибавляет в весе и врач не находит никакой болезни, то вы можете считать стул нормальным.

Когда вы убедились, что ребенок хорошо прибавляет в весе и его стул всегда одинаков, то кон-

систенция и цвет кала не имеют значения. Но если стул резко меняется по качеству, необходимо посоветоваться с врачом. Например, кал был вязким, а затем вдруг стал жиже с кусочками непереваренной пищи и участился — это может быть признаком расстройства пищеварения. Если кал стал очень жидким, частым, зеленоватым по цвету и имеет другой запах, то это почти наверняка означает кишечное заболевание (понос) в тяжелой или легкой форме. Если стула долго не было, а потом появился кал необычно жесткий и сухой, то иногда (но не обязательно) это означает начало простуды или другого заболевания. Дело в том, что инфекция не только уменьшает аппетит, но изменяет функцию кишечника. Вообще говоря, изменения цвета и частоты стула не так важны, как изменения консистенции и запаха.

В жидком стуле часто бывает слизь, наличие которой подтверждает заболевание кишечника. Слизь попадает в кал, если у ребенка насморк или бронхит. Часто у здоровых новорожденных в первые недели образуется много слизи. Когда в питание ребенка вводят новый вид овощей, часть их может выйти в кале непереваренными. Если при этом кал становится жиже и в нем появляется слизь, в следующий раз давайте ему совсем немного этих овощей. В противном случае продолжайте давать то же количество или постепенно увеличивайте порции, пока ребенок не привыкнет к этому виду овощей. От свеклы кал может окраситься в красный цвет.







На воздухе кал может стать коричневым или зеленым. Это ничего не означает. Следы крови на поверхности кала говорят о том, что на стенках прямой кишки имеются царапины от слишком твердого кала. Хотя это не заболевание, но все-таки обратитесь к врачу, чтобы вовремя вылечить ребенка от запора. Запор оказывает вредное влияние не только на физическое, но и психическое состояние ребенка. Если в кале много крови, что бывает крайне редко, то причиной может быть неправильное строение кишечника либо тяжелая форма поноса, либо инвагинация. Незамедлительно вызовите врача или доставьте ребенка в поликлинику.

### **Эмоциональный дискомфорт и искусственное вскармливание**

Не всем мамам переход на искусственное вскармливание дается легко. Преодолеть эмоциональный дискомфорт поможет максимальная «приближенность» к естественному типу питания. Начиная кормление, отложите все дела, отключите телефон и телевизор, сядьте поудобнее в уютном кресле, расслабьтесь и успокойтесь. Возьмите малыша на руки, прижмите к обнаженной груди (контакт «кожа к коже» при искусственном вскармливании очень важен), скажите несколько нежных слов.

Старайтесь, хотя бы в первое время, сами кормить младенца из бутылочки, или чередуясь только с одним человеком — папой или

бабушкой малыша, например. Маленький ребенок будет очень нервничать, если кормить его будут поочередно, да еще сменяясь несколько раз в день, разные люди. Но если у вас сохранилось какое-то, пусть самое маленькое количество своего молока, ни в коем случае не бросайте грудное кормление! Попробуйте наладить так называемое «смешанное вскармливание».

### **«Смешанное вскармливание»**

Этот термин обозначает питание младенца как грудным молоком, так и молочными смесями в качестве докорма. Смешанное вскармливание — более приемлемый вариант питания, чем исключительно искусственное. Конечно, будет нелегко: ведь перед каждым кормлением вам придется готовить смесь, сохранять ее теплой до окончания кормления грудью и подогревать в случае необходимости. Но при этом, в первых, остается возможность наладить выработку грудного молока в полном объеме. Во-вторых, даже небольшое количество грудного молока положительно сказывается на здоровье и развитии малыша.

Режим питания при смешанном вскармливании остается свободным: сначала вы прикладываете младенца к груди (причем, к обеим), затем докармливаете молочной смесью. Если объем докорма невелик, то целесообразнее докармливать смесью из ложечки или чашечки — более лег-







кое поступление пищи из бутылочки с соской может способствовать отказу ребенка от груди. Если объем докорма из бутылочки большой, то лучше использовать достаточно упругую соску с мелкими отверстиями, иначе малыш совсем откажется «трудиться» у груди.

В случае смешанного вскармливания важно определить соотношение грудного молока и смеси-докорма. Используйте метод «контрольного взвешивания»: в течение суток перед и после каждого кормления необходимо взвесить ребенка. Выведя среднее число граммов, «съеденных» малышом, вы определите объем смеси в качестве докорма.

Переводить младенца первых месяцев жизни полностью на искусственное вскармливание нельзя чересчур быстро: в силу физиологической незрелости организма ребенка его адаптация к новому виду питания будет очень напряженной. Ведь все системы и органы «рассчитаны» на переваривание и усвоение именно грудного молока, а не искусственного, пусть и самого высокого качества.

В качестве основного питания ребенка первого года жизни нельзя использовать молоко домашних животных (коровье, козье): животный белок продуктов предназначен для вскармливания детенышей этих животных, пищеварительная система которых уже при рождении готова его переработать, в отличие от желудочно-кишечного тракта детей человека. По сравнению с женским в коровьем молоке мало минеральных веществ, витаминов и ферментов,

необходимых ребенку, в нем нет антител, защищающих малыша от болезней. А вот животного белка в коровьем молоке как раз переизбыток, да еще и в виде трудно перевариваемого казеина, а не легкоусвояемых белков молочной сыворотки, которые присутствуют во многих смесях-заменителях женского молока. Поэтому для искусственного вскармливания малышей, особенно первых месяцев жизни, нужны только адаптированные молочные смеси — максимально приближенные к составу женского молока.

### Состав смеси

Заменители материнского молока (смеси) должны быть максимально приближены (адаптированы) по своему составу к грудному женскому молоку. Чаще всего смеси для искусственного вскармливания изготавливаются на основе коровьего или козьего молока. На производствах детского питания проводится приближение состава молочных смесей к составу женского молока по всем компонентам — белковому, углеводному, жировому, витаминному, минеральному. Такие смеси называют адаптированными, о чем имеется надпись на упаковке. Адаптация белкового (протеинового) компонента заключается в снижении общего уровня белка до 1,4—1,6 г/100 мл в готовой молочной смеси, что почти соответствует уровню белка в женском молоке — 0,8—1,2 г/100 мл. Это делается для того, чтобы предупредить неблагоприятное воз-





действие избытка белка на пищеварительный тракт и незрелые почки малыша.

Еще одним моментом адаптации является введение в заменители женского молока белков молочной сыворотки, которые по своему составу приближены к женскому молоку. В отличие от белка-казеина, преобладающего в коровьем молоке, сывороточные белки в процессе пищеварения образуют в желудке более нежный и легкоусвояемый сгусток. Смеси, обогащенные сывороточными белками, способствуют поддержанию оптимального состава кишечной микрофлоры, реже вызывают функциональные изменения со стороны желудочно-кишечного тракта малыша. Соотношение сывороточных белков к казеину в молочных смесях для детей первых 4 месяцев жизни должно составлять 60/40 %, а для детей второго полугодия жизни — 50/50 % (информация о содержании и концентрации сывороточных белков и казеина в полном объеме размещена на упаковках смесей, самостоятельно можно подсчитать их соотношение друг к другу).

Производители указывают на коробочках и баночках состав молочной смеси, который для большинства родителей остается «тайной за семью печатями». Приоткроем эту тайну.

Линолевая кислота — незаменимая жирная кислота, необходимая для правильного формирования головного мозга ребенка и зрительной сетчатки.

Таурин — свободная аминокислота, необходимая для формиро-

вания центральной нервной системы, зрительных функций.

Декстринмальтоза — природный углевод, усваивающийся значительно легче, чем крахмал, даже у младенцев первых дней жизни; способствует росту бифидобактерий в кишечнике

Крахмал — полиуглевод; у детей первых трех месяцев жизни недостаточно фермента амилазы, который расщепляет крахмал. Поэтому в смесях для младенцев первых месяцев жизни присутствие крахмала нежелательно. Определенное количество крахмала в продуктах питания для детей более старшего возраста возможно: крахмал повышает насыщаемость малыша, к тому же делает смесь более однородной.

Лактоза — молочный сахар, содержится в молоке млекопитающих, в том числе и женском.

Карнитин — витаминоподобное соединение, способствующее усвоению жира.

Сахароза — обычный пищевой сахар.

### Как выбирать смеси

Для младенцев первых дней, недель и месяцев жизни покупайте максимально адаптированные молочные смеси, предварительно проконсультировавшись с врачом. Чем современнее и качественнее молочная смесь, тем она дороже, но экономить на этом — значит, экономить на здоровье ребенка. Раз уж так получилось, что ваш малыш стал искусственником, физиологический стресс для его организма должен быть мини-





мальным (а это возможно только за счет качественных, современных и, значит, дорогостоящих продуктов).

Большинство молочных смесей можно давать младенцам с рождения и в течение всего первого года жизни, на упаковке это обозначено словами «от рождения до 12 месяцев». Некоторые производители выпускают специальные смеси для новорожденных. Сухие адаптированные смеси, имеющие в своем названии цифру «2», предназначены для детей второго полугодия жизни и относятся к так называемым «последующим формулам» (или «последующим смесям»). По составу они менее адаптированы, чем «стартовые формулы» (для детей первых месяцев жизни), но содержание белка и энергетическая ценность здесь выше — в соответствии с возрастными потребностями грудничков. Такие смеси нельзя использовать в питании новорожденных и младенцев до 4—5 месяцев!

Покупайте адаптированные смеси известных производителей. Покупать детское питание необходимо в специализированных магазинах либо в крупных универсамах. Приобретая молочные смеси у случайных людей и по «смешным» ценам, вы подвергаете опасности здоровье своего малыша.

При покупке, особенно в летнее время, обращайте внимание на срок годности и условия хранения. Большинство сухих молочных смесей выпускаются в пакетах из комбинированного полимерного материала. Они дополнительно упакованы в картонные пачки, на которых поме-

щена вся информация о продукте. Срок хранения такой смеси — от 6 до 18 месяцев. Намного дольше может храниться смесь в металлической банке — от 3 до 5 лет. Но как бы ни был упакован «порошок», после открытия банки или пачки его нужно использовать в течение 3 недель. Причем хранить вскрытую банку или коробку нужно в сухом и прохладном месте, но не в холодильнике: смесь отсыреет и будет плохо растворяться.

## Уход за новорожденным малышом

### Купание

Обычно матери находят для себя удобным купать ребенка перед 10-часовым вечерним кормлением. Однако можно купать перед любым кормлением (но не после него, так как после кормления ребенок обычно засыпает). Когда ребенок станет старше и будет ложиться спать не сразу после ужина, то можно будет купать его перед сном.

Чтобы ребенок не чувствовал голода, пока его купают, давайте ему перед купанием сок. Купать ребенка нужно в теплом помещении, например в кухне.

Согласно давно установившемуся обычаю, ребенка купают или обмывают целиком каждый день. Однако особой необходимости в таком частом купании нет. В прохладную погоду достаточно купать







ребенка один или два раза в неделю при условии, что лицо и нижняя часть туловища содержатся в чистоте, т. е. обмываются в те дни, когда ребенка не купают.

Многие неопытные матери вначале боятся купать ребенка. Ребенок кажется им пугающе беспомощным. Кроме того, он скользкий, особенно, когда намылен. Ребенку также неудобно и страшно в ванночке. Поэтому в первые несколько недель или даже месяцев вы можете обмывать его, пока и вы, и ребенок не почувствуете себя увереннее. Некоторые матери предпочитают обмывать ребенка, пока он не начнет сидеть, а затем начинают купать в ванночке.

Обычно пока у новорожденного не зажил пупок, его не купают. Обмывают ребенка либо на столе, либо держа его на коленях. Если вы моете его на столе, подстелите клеенку, а под клеенку подложите что-нибудь мягкое (большую подушку, сложенное одеяло и т. п.), чтобы маленький ребенок не перекашивался по столу, это может его испугать. Вымойте головку и лицо ватой или мягкой тряпочкой и чистой водой. С мылом головку моют один или два раза в неделю. Тельце слегка мылят рукой, тряпочкой или ватой. Затем минимум дважды обтирают его ватой или тряпочкой, намоченной в воде, обращая особое внимание на кожные складки.

Прежде чем начать купание, убедитесь, что вы приготовили все необходимое. Если вы забудете полотенце, вам придется идти за ним с мокрым ребенком на руках. Не забудьте снять часы. Наденьте передник, чтобы не замочить одежду.

Приготовьте следующие предметы: мыло (любое нещелочное), тряпочку (или вату), полотенце, вату, чтобы чистить нос и уши ребенка, если есть необходимость, масло или пудру, если вы ими пользуетесь, распашонки, пеленки.

Купать ребенка можно в эмалированном тазу или в ванночке. Можно купать и в обычной большой ванне, но матери трудно так низко наклоняться. Для удобства можно поставить ванночку на стол, около которого вы будете сидеть, или на что-нибудь другое (выше стола), около чего вы будете стоять (рис. 7).

Температура воды должна быть приблизительно такая же, как температура тела (32—38 °С). Вначале, пока вы не научитесь хорошо поддерживать ребенка в воде, наливайте в ванночку совсем немного воды. Если вы пользуетесь металлической ванночкой, постелите на дно пеленку, чтобы дно не было скользким. Сначала вымойте ребенку лицо ваткой без мыла, потом вымойте головку. Дважды смойте мыло мокрой ватой. Вата не должна быть слишком мокрой, чтобы мыльная вода не попала в глаза. Затем намыльте тельце ребенка рукой.

Вытирайте ребенка мягким полотенцем, но не трите, а промокайте. Если вы купаете его, пока пупок еще не зажил, то после купания тщательно вытирайте пупок стерильной ватой.

Большинство детей через несколько недель начинают получать огромное удовольствие от купания. Не торопите ребенка и наслаждайтесь, купая его, как и он наслаждается купанием.



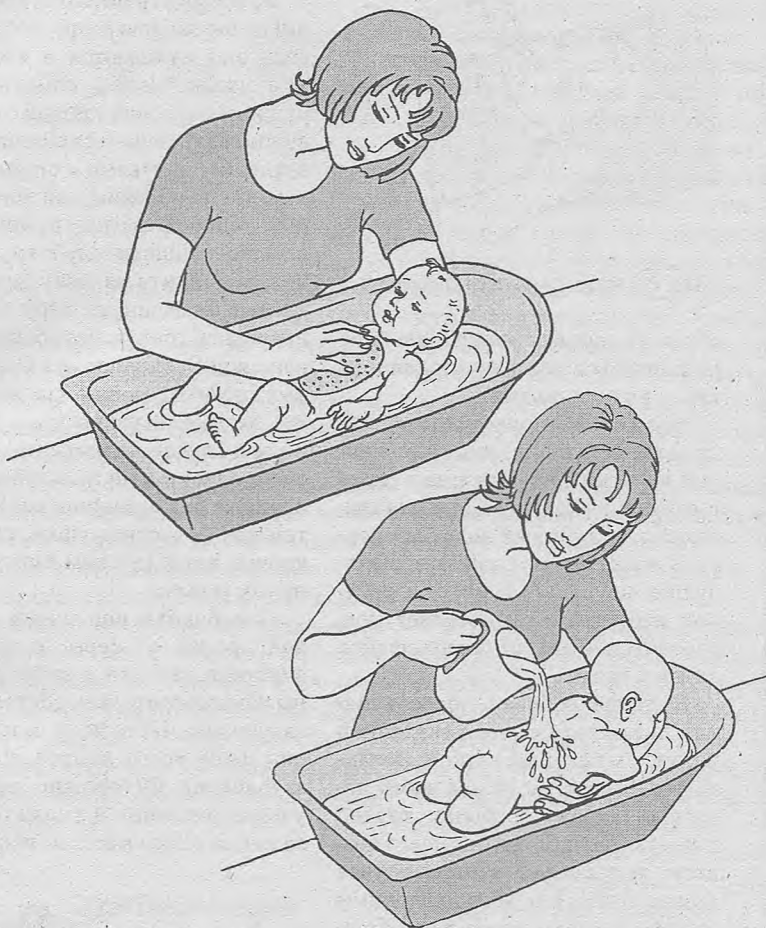


Рис. 7. Купание ребенка

**Уход за ушами, носом,  
глазами, ртом, ногтями**

Мойте только ушные раковины, но не слуховой проход. Сера образуется и скапливается в ушном канале, чтобы защищать и очищать его. Ушной канал покрыт крошечными, почти невидимыми волосками, которые медлен-

но передвигают серу и скопившуюся грязь к выходу.

Глаза промываются слезами, которые образуются постоянно, а не только тогда, когда ребенок плачет. Поэтому здоровые глаза не нуждаются в промывании.

Как правило, рот тоже не нуждается в уходе.

Ногти новорожденного нужно



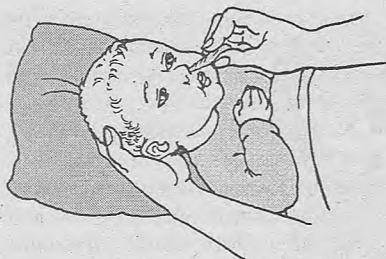


Рис. 8. Уход за носом ребенка

обрезать, когда он спит. Удобнее пользоваться щипчиками для ногтей, а не ножницами.

Нос снабжен превосходной системой самоочищения. Крошечные волоски в носу двигают слизь и грязь к выходу, где они скапливаются на длинных волосках почти у выхода, что вызывает щекощущее ощущение в носу, и ребенок либо чихает, либо трет нос, освобождая его от скопившейся слизи и грязи.

Вытирая ребенка после купания, почистите его нос скатанной жгутиком влажной ваткой. Делайте это быстро. Если нос забит засохшей слизью, ребенку трудно дышать. Дети более старшего возраста и взрослые в этом случае дышат ртом. Но новорожденным трудно дышать через рот. Если нос ребенка забит, почистите его жгутиком (рис. 8).

### Тонкости ухода за ушами

Как правильно обращаться с этим деликатным, очень нежным и крайне важным органом? Как сделать так, чтобы ушки не болели, а если это все же случилось, что предпринять, чтобы их вылечить?

Во время утреннего туалета малыша не забудьте про его ушки, ведь они нуждаются в ежедневном уходе. Чтобы очистить наружный слуховой проход от серы, воспользуйтесь специальными ватными палочками с ограничителем. Он необходим для того, чтобы ненароком не проникнуть в ушко слишком глубоко, а значит, причинить малышу боль, еще глубже отодвинуть серу и даже повредить тонкую барабанную перепонку. Если у вас нет специальных палочек, можно свернуть тугие ватные жгутики (рис. 9). Ни в коем случае не наматывайте вату на спички и не пользуйтесь палочками без ограничителя! Перед тем как почистить ушки, смочите кончик ваты детским или вазелиновым маслом.

Освободите наружный слуховой проход от серы, осторожно очистите завитки ушной раковины и посмотрите, как обстоят дела за ушками (кстати, у младенцев они чаще всего плотно прижаты к головке). Осторожно отогните ушную раковину и смажьте кожу за ней детским маслом, используя



Рис. 9. Уход за ушами ребенка





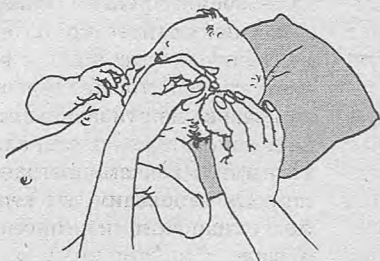


Рис. 10. Уход за кожей за ушами

для этого кусочек ваты или детские влажные салфетки для умывания (рис. 10). У грудничков за ушками часто образуются корочки (такие же, как и на головке). И в этом случае детское масло подойдет как нельзя лучше. Кроме того, за ушками вас могут поджидать и неприятные сюрпризы, например аллергическая сыпь или гнойнички. В первом случае обрабатывайте кожу отваром ромашки или лаврового листа, а во втором — прижгите зеленкой. Если эти явления не проходят, обратитесь к врачу, не откладывайте этот визит надолго и не запускайте процесс.

### **Как происходит заживление пупка**

Развиваясь в матке, ребенок питается через кровеносные сосуды пуповины. Сразу же после рождения врач обрезает пуповину ребенка. Оставшийся кусок засыхает и отпадает, как правило, через неделю, а иногда и позже. После отпадения пуповины остается открытый участок, который заживает через несколько дней, а в исключительных случа-

ях — через несколько недель. Если пупок заживает медленно, может образоваться зернистая ткань. Но это не болезнь и скоро пройдет. Пупок не требует никакого лечения. Его просто нужно содержать чистым и сухим, чтобы не попали опасные бактерии. Если пупок сухой, он покрывается струпиками и затем заживает. Современные врачи рекомендуют не бинтовать пупок, чтобы он все время оставался сухим. Иногда врачи советуют не купать ребенка, пока не заживет пупок. Но если вы после купания вытираете пупок стерильной ватой, то все будет в порядке. Следите, чтобы мокрая пеленка не прикасалась к незажившему пупку, так как это может вызвать его раздражение.

Если пупок мокнет и гноится, его следует ежедневно вытирать спиртом и еще тщательнее следить за тем, чтобы его не касалась мокрая пеленка. Если пупок и кожа вокруг него покраснели, значит попала инфекция, и вам следует немедленно обратиться к врачу. До тех пор, пока врач не осмотрит воспаленный пупок, сделайте на него компресс.

### **Одежда ребенка при комнатной температуре**

Ребенок весом от 2,5 до 4 кг не нуждается в дополнительном обогревании. Он будет прекрасно себя чувствовать при комнатной температуре (20—22 °C) под одним-двумя легкими шерстяными одеялами, одетый в хлопчато-





бумажное белье. К тому времени, когда вес ребенка достигнет 4 кг, его организм научится лучше регулировать температуру тела. Кроме того, под кожей образуется жировой слой, который поможет ему сохранять тепло. Теперь во время сна ребенка в его комнате в прохладную погоду может быть около 16 °С. Нет необходимости снижать температуру в комнате ниже 16 °С. При этой температуре ребенка надо укрыть теплее. В комнате для игры и еды может быть 20—22 °С. Такая температура подходит как для новорожденных, весящих свыше 2,5 кг, так и для более старших детей и взрослых. При этой температуре ребенка можно укрыть легким одеялом, а пока он маленький, надевать ему легкую кофточку поверх распашонки. Матери в большинстве случаев слишком кутают детей, что очень вредно. Если ребенок всегда слишком тепло одет, его тело теряет способность приспосабливаться к изменениям температуры. Такой ребенок скорее простудится. Поэтому лучше надеть меньше, чем излишне много.

Наблюдайте за ребенком. Когда ему становится холодно, его щеки теряют краску и он может даже заплакать от холода. Цвет лица — самый точный способ узнать, холодно ли ребенку. Не смотрите, что у него холодные пальцы. Лучше пощупайте шею, ноги или руки.

Надевая ребенку свитер или рубашку через голову, помните, что голова его не круглая, как шар, а яйцевидная. Поэтому сна-

чала соберите руками свитер и затем натягивайте его на голову с затылка вперед. А когда вы снимаете свитер, сначала выньте ручки ребенка из рукавов, затем стяните свитер прежде всего с лица, в то время как противоположная сторона отверстия держится за шею сзади. Потом снимите свитер совсем.

### Как обустроивается детская кроватка

Все одеяла и простыни должны быть достаточно большого размера, чтобы их можно было хорошо заправить под матрац, тогда ребенок не будет раскрываться. Клеенки и подкладки нужно заправлять под матрац либо закреплять с помощью тесемок, пришитых к их углам и завязывающихся за прутья спинки или за раму кровати. Матрац должен быть достаточно плоским и жестким, чтобы ребенок не лежал в изогнутом положении. Матрац в коляске должен закрывать все дно коляски. Маленькому ребенку не нужна подушка ни в кровати, ни в коляске.

Детские чепчики должны быть вязаными. Если такой чепчик и сползет на лицо во время сна, то ребенок сможет дышать через него. Можно пользоваться любыми шапочками при условии, что мать находится рядом.

Многие матери пользуются спальными мешками, которые застегиваются на молнию, затягиваются у шеи и привязываются к углам кровати. Вы можете сами сшить для ребенка спальный кос-





тюд из толстого одеяла. Или вы можете использовать комбинезон, из которого вырос ваш старший ребенок. Можно также сделать мешок, который будет пристегиваться английскими булавками на уровне подмышек; при этом на ребенка надевают одну или две кофточки. Даже если ребенок встанет в таком мешке, он все равно будет хорошо укрыт. Такой мешок можно сделать из старого одеяла. Продольный шов оставьте открытым сверху на одну треть. Положив ребенка в мешок, запахните две половинки, чтобы они плотно обхватывали тельце, и пристегните двумя английскими булавками на спине, где он до них не доберется. Если погода очень холодная, наденьте два мешка.

## **Разумные пределы стерильности**

Некоторые матери впадают в крайность и стерилизуют все, что попадает в рот ребенка. В этом нет необходимости. Не нужно стерилизовать тарелки, чашки и ложки, поскольку бактериям нигде размножаться на чистой, сухой поверхности посуды. Разумно вымыть апельсин, прежде чем его разрезать. Но не нужно мыть нож, которым вы разрезаете апельсин. Бактерии не успеют размножиться в соке, который ребенок выпьет через 10 минут после приготовления.

Купив игрушки, соски-пустышки или резиновые кольца для зубов, вымойте их водой с мылом. Но нет смысла часто мыть их и в дальнейшем (разве что они

упадут на пол), так как на них будут только те бактерии, к которым ребенок давно привык.

## **Мытье с мылом**

Мыть младенца с мылом каждый день совсем не обязательно. Мыло сушит кожу, смывает естественную смазку, может вызвать раздражение. Полезны ежедневные ванны с отварами трав, хвойным экстрактом, морской солью. Ребенка до года достаточно мыть с мылом 2—3 раза в неделю или еще реже.

## **Необходимость присыпки или детского масла для кожи малыша**

Если ребенок достаточно времени проводит голеньким (несколько часов в день), то можно обойтись без этих средств. Присыпка применяется, если в кожных складках появляется мокнущее раздражение. Ее надо посыпать на свою руку, а потом нанести на раздраженное место. Если вы используете присыпку, то не забывайте ее почаще смывать, иначе, смешиваясь с потом, она может создать среду, благоприятную для размножения бактерий. Масло же желательно наносить лишь на те участки, которые шелушатся (места контакта с резинками памперсов, глубокие кожные складки). Основная часть кожи должна оставаться чистой, так как кожа должна дышать. Для малыша кожа — вторые легкие.







### **Всегда ли красные щечки малыша — признак диатеза?**

Прежде чем сдавать анализы на диатез, попробуйте несколько дней тщательно (но без мыла) умывать ребеночка после любого приема пищи. Если краснота пройдет абсолютно, то визит к врачу можно отложить. Это было просто раздражение от контакта с активными веществами продуктов.

### **Опрелости у малышей**

Опрелостей быть не должно. Они — показатель того, что ребенок недостаточно много времени проводит раздетым или что его плохо подмывают, а также это своеобразная форма диатеза. Раздражающим фактором могут стать и неправильно подобранные памперсы. Есть дети, которые «предпочитают» памперсы только одной фирмы. Сделать правильный выбор возможно только методом подбора.

### **Лечение малыша травами**

Любое лекарство может быть опасно, если принимать его неправильно. Не экспериментируйте на ребенке, давая ему травяные настои просто «для профилактики». Как минимум изучите аннотацию на упаковке. Для детей травы завариваются в меньшей концентрации, для грудничков — в 3 раза слабее, чем для взрослых. Травы

особенно осторожно надо давать малышам, склонным к аллергическим реакциям.

### **Икота, чихание и крик**

Почти все детки икают, особенно в первые месяцы жизни. Более того, многие начинают это делать в утробе матери. По своей сути это сокращение диафрагмы (эластичной перегородки, разделяющей грудную клетку и брюшную полость). Икота может быть спровоцирована, например, срыгиванием или неудобным положением. Поносите малыша на руках, поговорите с ним, приложите к груди. Можно дать немного теплой воды. И уж ни в коем случае не надо, основываясь на нашем взрослом опыте, пугать кроху, чтобы он перестал икать!

Слизистая носовых ходов крохи настолько нежная, что любая частичка пыли или резкий запах могут привести к тому, что вы услышите «Апчхи!». Зачастую чихание для малыша — это стремление избавиться от избыточной слизи, скопившейся в носике. Помогите ему, прочистив нос ватными турундами.

Крик малыша — сигнал о желании пообщаться с кем-то из родителей, о том, что подошло время подкрепиться, сменить подгузник и т. д. Нет никакой связи между длительностью крика и развитием легких. Дыхательная гимнастика — вещь полезная, но заниматься ею лучше, когда ребенок немного подрастет.





## Сон младенца

### Оформление детской

Не стоит стены детской оклеивать обоями с «веселенькими» детскими рисунками, как правило, на белом фоне. Взрослые подобным рисункам умиляются и думают, что и малышам они тоже нравятся. Однако, как отмечают психологи, статичные фигурки заек, мишек и корабликов очень быстро начинают «мозолить глаза» малышу. И если он совсем маленький, то сам не в силах разобраться, что его раздражает, и тем более не сможет рассказать вам об этом.

По оценкам специалистов, намного полезнее для глаз и нервной системы малыша однотонный спокойный цвет: розовый, голубой, салатный, бледно-желтый. Рекомендуются также, по возможности, ежегодно или раз в два года цвет заменять на новый.

Считается, что маленьких мальчиков следует одевать в одежду и окружать предметами голубых тонов, а девочек — розовых тонов. Но, как показали специальные исследования, функциональное состояние нервной системы малышей гораздо стабильнее, если они одеты в голубое и зеленое. Причем это относится в равной степени и к мальчикам, и к девочкам. «Кислотные» цвета — пронзительные салатный, розовый и голубой маленьким детям абсолютно противопоказаны!

Цветопсихологи рекомендуют в помещениях для малышей использовать гамму цветов от жел-

товато-зеленого через желтый до бледно-оранжевого. Светло-синий и светло-зеленый цвета подходят для детских комнат, выходящих окнами на юг, — эти цвета создают ощущение прохлады.

Покупая мебель для малыша, особенно стол, выбирайте светлый: натурального дерева или салатного цвета. Розовый слон или голубой щенок вызовут нежную привязанность у чувствительных девочек. Мальчики же, по наблюдениям, выбирали исключительно светло-коричневых медведей, но решительно отказывались от точно таких же, но темно-коричневых или черных. В первые месяцы наиболее приятны детскому глазу нежно-розовые, желтоватые и голубые оттенки.

### Особенности сна новорожденного

Некоторые считают, что очень вредно малыша перед сном укачивать. Однако именно при укачивании у него тренируется вестибулярный аппарат, быстрее развиваются структуры мозга, ответственные за движение, улучшается пространственная координация. Детям, девять месяцев проводившим в качающейся материнской утробе, очень недостает таких ощущений после рождения. Поэтому, убаюкивая свое солнышко, не бойтесь, что вы избалуете его.

Организм ребенка устроен так, что он расслабляется и засыпает после еды, а, находясь у мамы на руках, он при этом чувствует себя в безопасности.





Это нормально, когда новорожденный засыпает у вас на руках. Но начиная с 6-недельного возраста немного разбудите ребенка перед тем как положить в кроватку. Что значит немного? Достаточно, чтобы он просто открыл глаза. Это обеспечит ребенку опыт засыпать самостоятельно.

Некоторые мамы думают, что если ребенок спит на балконе, то гулять с ним совсем не обязательно. Однако сон на балконе не заменяет полноценной прогулки в коляске. Дело в том, что на улице ребенок не только дышит свежим воздухом, но и перемещается в пространстве. Даже самому маленькому малышу нужны впечатления и события. Не стоит думать, что если он во время прогулки в коляске спит, то не получит никаких впечатлений. Уже давно не секрет, что сон — не пассивное состояние, и во время сна также происходит общение с окружающим миром. Стоит добавить, что наблюдения показывают: на балконе ребенок спит на час-полтора меньше, чем во время полноценной прогулки на улице.

До сих пор многие врачи рекомендуют мамам укладывать детей спать по режиму. И это очень печально, так как нет более эффективного средства для отучения ребенка от его природного биоритма, чем соблюдение режима. Поэтому, если родители хотят, чтобы ребенок хорошо и крепко спал, следовал своему природному биоритму, нужно придерживаться главного правила: ребенок должен спать тогда, когда он хочет, а не тогда, когда хотят родители. А потому никогда не будите

спящего ребенка, даже если время его кормить: младенцу важнее выработать свой биоритм сна и бодрствования.

Конечно, можно и «сову» научить засыпать в семь часов вечера и «жаворонка» глубокой ночью. Но без последствий такая «наука» не обойдется. И потом не стоит удивляться, если ребенок «вдруг» начнет заикаться или пугаться по ночам, или у него появятся нервные подергивания ручкой или ножкой и истеричный плач.

## Если малыш плачет

### Если ребенок слишком много плачет

Если это ваш первый ребенок, то этот вопрос будет вас особенно волновать. Ребенок растет, и вы становитесь опытнее. Вы уже можете узнать по характеру плача, что нужно ребенку, да и у него самого становится все меньше причин для плача.

Когда ребенок плачет, вы думаете про себя: «Не голоден ли он? Не болен ли? Может быть, он мокрый? Может быть, у него болит животик или он просто капризничает?» Родители забывают о самой главной причине плача — усталости. Что касается перечисленных вопросов, то на них легко найти ответ.

Однако плач ребенка не всегда можно объяснить указанными причинами. После 2 недель у новорожденных (особенно первенцев) появляются ежедневные пе-







риоды плача, которые можно называть как угодно, но объяснить очень трудно. Если ребенок регулярно плачет в одно и то же время во второй половине дня или вечером, мы говорим, что у ребенка колики (если у него боли, газы и его живот пучит) или период раздражительного плача (если его не пучит). Если ребенок плачет и днем, и ночью, то мы вздыхаем и говорим, что он беспокойный ребенок. Если его отличает крайняя раздражительность, мы говорим, что он сверхвозбудимый ребенок. Но мы не знаем причин разных типов поведения новорожденных. Мы знаем только, что такое поведение для них типично и постепенно исправляется обычно к 3 месяцам. Возможно, все эти типы поведения — вариации одного и того же состояния. Можно только смутно чувствовать, что первые 3 месяца жизни ребенка являются периодом приспособления его несовершенных нервной и пищеварительной систем к внешнему миру. У одних детей этот процесс проходит легко, у других трудно.

Постоянный плач в первые недели после рождения — явление временное и не означает, что ребенок болен.

Если ребенок выпил обычное количество молока и проснулся с плачем через 2 часа, то очень маловероятно, что причина его плача — голод. (Если он проснется с криком через час после последнего кормления, наиболее вероятная причина — газы.) Если он проснулся через 2,5—3 часа, попробуйте покормить его, прежде чем вы примете другие меры.

Когда ребенок плачет от голода, мать прежде всего думает, что у нее не хватает грудного молока или, если ребенок вскармливается искусственно, что ему недостаточно его порции смеси. Но это не происходит неожиданно, в один день. Начинается обычно с того, что ребенок в течение нескольких дней полностью выпивает все молоко и ищет ротиком еще. Он начинает просыпаться с плачем немного раньше, чем обычно. В большинстве случаев ребенок начинает кричать от голода сразу после кормления только после того, как он несколько дней просыпался немного раньше для следующего кормления. В соответствии с растущими потребностями ребенка в питании увеличивается и запас грудного молока. Более полное и частое опорожнение груди стимулирует большую выработку молока. Разумеется, вполне вероятно, что на короткое время количество грудного молока может резко уменьшаться из-за усталости или беспокойства матери. Итак, если ребенок отчаянно плачет в течение 15 минут или больше и если прошло более 2 часов со времени последнего кормления или даже менее 2 часов, а в предыдущее кормление ребенок выпил совсем мало молока, покормите его. Если он уснет удовлетворенный, значит вы угадали его желание. Если он заплакал меньше чем через 2 часа, выпив обычную порцию молока в последнее кормление, то вряд ли он плачет от голода. Дайте ему поплакать минут 15—20, если вы можете это выдержать. Попробуйте успокоить его соской-пус-





тышкой. Если же он плачет все сильнее, то попробуйте накормить его. Это не принесет ему вреда. (Не переводите ребенка на искусственное вскармливание, как только вам покажется, что у вас стало мало молока. Если он плачет от голода, все равно дайте ему грудь.)

Самые частые заболевания в младенчестве — простуда и кишечные болезни. Их признаки известны: насморк, кашель или жидкий стул. Другие заболевания встречаются крайне редко. Если ваш ребенок не только плачет, но и выглядит необычно, измерьте его температуру и обратитесь к врачу.

Очень немногих детей беспокоят мокрые или грязные пеленки. Большинство детей просто не замечают этого. Однако ребенку не повредит, если вы лишний раз смените пеленку, когда он заплачет.

Если ребенок слишком долго бодрствует, или долго находится среди незнакомых людей или в незнакомом месте, или родители слишком долго с ним играли, то это может явиться причиной его нервной напряженности и раздражения. Вы ожидаете, что он устал и скоро уснет, а вместо этого он, наоборот, никак не может уснуть. Если родители или незнакомые люди пытаются успокоить ребенка, продолжая играть и разговаривать с ним, то это только ухудшит дело.

Некоторые дети так уж устроены, что никак не могут уснуть спокойно. Они так устают к концу каждого периода бодрствования, что их нервная система напрягается, создавая своего рода барьер, который дети должны преодолеть, прежде чем уснуть. Таким детям

плач просто необходим. Некоторые дети плачут сначала громко и отчаянно, а затем либо неожиданно, либо постепенно плач стихает и они засыпают.

Итак, если ваш ребенок плачет в конце периода бодрствования после кормления, то сначала предположите, что он устал, и положите его в кровать. Пусть он поплачет 15—30 минут, если это ему необходимо. Одни дети засыпают лучше, когда их оставляют одних в кроватке; к этому нужно приучать всех детей. Но другие дети успокаиваются скорее, когда их тихонько качают в коляске или двигают их кроватку вперед и назад (если у нее есть колеса), или носят их на руках, лучше в затемненной комнате. Можно время от времени помогать ребенку уснуть таким образом, когда он особенно устал, но не изо дня в день. Ребенок может привыкнуть к такому способу засыпания и не захочет засыпать без укачивания, что рано или поздно начнет вас раздражать.

### **Как успокоить беспокойного ребенка**

У большинства новорожденных, особенно у первенцев, в первые недели бывает хотя бы несколько приступов сердитого плача. Некоторые дети особенно много и сердито плачут либо иногда, либо большую часть времени. Эти периоды сердитого плача чередуются с периодами необыкновенно глубокого сна, когда разбудить ребенка просто невозможно. Мы не знаем причины такого по-





ведения; быть может, причина в несовершенстве пищеварительной или нервной системы. Такое поведение не означает заболевания и со временем проходит, но для родителей это очень тяжелое время.

Можно попробовать несколько способов успокоить такого ребенка. Попробуйте дать ему соску-пустышку, если ваш врач не возражает. Попробуйте туго пеленать его. Некоторые матери и опытные няни считают, что беспокойные дети чувствуют себя гораздо лучше в маленьком пространстве — в небольшой корзине или даже в картонной коробке, выложенной изнутри одеялом. Если у вас есть коляска или колыбелька, попробуйте покачать ребенка перед сном, может быть, легкое движение успокоит его. Езда в машине чудодейственно усыпляет беспокойных детей, но вся беда в том, что дома все начинается сначала. Ребенка может успокоить грелка. Попробуйте также усыпить его музыкой.

### **Сверхвозбудимый ребенок**

Это ребенок, мускулы которого не в состоянии полностью расслабляться. Он сильно вздрагивает при малейшем шуме или когда меняет положение. Например, если ребенок лежал на спине и перевернулся на бок или если тот, кто его держит, неожиданно его двинул, он может подпрыгнуть от испуга. Такой ребенок обычно не любит купаться в первые 2 месяца. Сверхвозбудимый ребенок также может страдать от газов или регулярно сердито плакать.

Для сверхвозбудимых детей необходимо создать спокойную обстановку: тихая комната, минимум посетителей, негромкие голоса, медленные движения при уходе за ними. Обмывать и перепеленывать такого ребенка нужно на большой подушке (в непромокаемой наволочке), чтобы он не перекачивался. Держите его запеленутым большую часть времени. Кладите его на животик в маленькую постельку со стенками: в коляску, колыбельку или в ящик. Врачи часто прописывают успокоительное для новорожденных.

Если вам не повезло и ваш ребенок много плачет, несмотря на все усилия врача и ваши, вы должны подумать и о себе. Может быть, вы по складу характера спокойный, уравновешенный человек и не волнуетесь, убедившись, что ребенок не болен и что вы сделали для него все возможное. Но многие матери буквально сходят с ума и доводят себя до изнеможения, слыша плач ребенка, особенно если он первенец. Вы обязательно должны найти возможность уходить из дома и от ребенка на несколько часов хотя бы 2 раза в неделю (или даже чаще, если это возможно).

## **Первый визит к врачу**

### **Смысл похода к участковому педиатру**

Первый месяц жизни малыша — этот первый «маленький» день рождения отделяет период







патронажного наблюдения крохи от этапа, когда сам малыш становится посетителем детской поликлиники.

Каждый прием участкового педиатра включает в себя несколько обязательных пунктов. Малыша непременно взвесят, измерят рост, окружность головы и груди. Даже эти рутинные исследования дадут доктору массу полезной информации и позволят определить, правильно ли развивается ваше сокровище. Кроме этого, врач совершит осмотр различных органов и систем организма, послушает дыхание и сердцебиение малыша, пощупает животик, заглянет в горлышко. Он обязательно поинтересуется особенностями вскармливания крохи и даст необходимые рекомендации.

Возможно, доктор сочтет нужным вручить вам направление на ряд анализов — поинтересуйтесь правилами и «тонкостями» их сдачи. Чаще всего малышей направляют на общий анализ крови (в этом случае кровь берется из пальца), общий анализ мочи, копрологическое исследование (анализ кала). Если доктор будет обеспокоен чем-либо в состоянии здоровья крохи, он может дать направление и на исследования посложнее: биохимический анализ крови (кровь в этом случае должна быть взята из вены), исследование кала на микрофлору. Из инструментальных методик могут быть назначены УЗИ брюшной полости и головного мозга (это исследование — сонография — проводится через большой родничок на темени), рентгенография. Если ребенку понадо-

бятся более серьезные исследования, доктор расскажет, где их можно пройти.

Скорее всего, доктор порекомендует вам посетить «комнату здорового ребенка». Так называется специальный кабинет в поликлинике, куда приходят малыши до 3 лет, не посещающие детских дошкольных учреждений. Там специалисты оценят, правильно ли развивается малыш, покажут приемы гимнастики и массажа, ответят на вопросы относительно питания крохи. В этом же кабинете можно бесплатно (как правило, по направлению участкового педиатра) получить раствор витаминов D для профилактики и лечения рахита.

### **Визиты к специалистам и прививки**

Участковый педиатр даст вам направления к специалистам и на проведение плановых прививок. Когда малышу исполнится месяц, он должен будет впервые посетить невролога, хирурга и ортопеда. Не удивляйтесь, что они назначат вам повторный визит в возрасте 3 месяцев: этот возраст — очередная веха в развитии малыша, и надо быть уверенным, что он развивается правильно. В возрасте 3 месяцев также необходимо будет нанести визит окулисту. Возможно, участковый педиатр порекомендует вашему ребенку обследование и у других специалистов.

Что касается прививок, то первые из них вашему крохе, скорее всего, уже сделали в роддоме (вакцину БЦЖ для профилактики ту-





беркулеза и прививку против гепатита В). В возрасте 1 месяца необходимо провести ревакцинацию от гепатита В. В 3 месяца настанет черед вакцинации против коклюша, столбняка и дифтерии (вакцина АКДС), полиомиелита. Эти вакцины вводятся трехкратно с перерывом в полтора месяца — в 3, 4, 5 и 6 месяцев, с последним, третьим, их введением совпадет вторая ревакцинация от гепатита В.

### Как часто и когда посещать педиатра

Ребенок первого года жизни должен ежемесячно посещать участкового педиатра. Кроме того, когда наступит время очередной прививки, участковая сестра позвонит вам, чтобы напомнить об этом.

Чаще всего работа детской поликлиники организована таким образом, что выделяется специальный день, когда на прием приходят в основном здоровые дети первого года жизни — такой день получил ласковое название «грудничкового». При посещении поликлиники в эти дни опасность контакта с больными детьми и передачи инфекции значительно ниже. Кроме того, во многих поликлиниках существуют специальные дни, когда на прием приходят дети, состоящие на диспансерном учете.

Почему врачу всегда хотелось бы видеть ребенка раз в месяц? Во-первых, для того, чтобы уточнить рекомендации по уходу за малышом, которые мама получила в роддоме. До сих пор

кое-где дают ничем не обоснованные советы: например, закапывать в уши и в нос грудничку масло.

Во-вторых, чтобы проверить слух ребенка. Родителям обычно не приходит в голову, что малыш может плохо слышать, а ребенок с невыявленным и, соответственно, нелеченным нарушением слуха уже в первые месяцы жизни начинает очень быстро отставать в развитии.

Вообще лечением простудных заболеваний, респираторных инфекций занимается врач-педиатр. Но помощь оториноларинголога тоже бывает нужна. Обязательно надо посмотреть ребенка, если насморк (особенно у грудничка!) не проходит в течение 10 дней. Если у мамы это первый ребенок, ей надо показать, как очистить носик малыша от слизи, как правильно закапать капли.

И совершенно необходим оториноларинголог, если есть подозрение на отит — воспаление среднего уха. Что должно насторожить маму? Малыш, которого кормят грудью, отказывается сосать. Иногда с плачем, иногда без. Ребенок сильно вертит головой, при надавливании на ухо испытывает боль. Грудные дети особенно предрасположены к отитам, так как анатомически их ухо отличается от уха взрослого человека. Слуховая труба у малышей очень широкая, и любая инфекция из носоглотки попадает в нее очень легко. Так что профилактика отита — это правильное и своевременное лечение любого насморка.





### Частые ошибки при самостоятельном лечении

Нельзя использовать для лечения насморка у детей капли на масляной основе. Смотрите, что происходит: у ребенка острый насморк, при этом слизи вырабатывается в несколько раз больше, чем в норме, а мы еще и масла добавляем. Капли на масляной основе в этом случае просто не действуют. Наоборот, они нужны для смягчения истонченной, атрофичной слизистой оболочки, когда возникает сухость в носу, но такая проблема появляется обычно не раньше 10—12-летнего возраста. А до этого времени слизистая у ребенка и сама прекрасно работает.

Нельзя использовать сосудосуживающие препараты в качестве лечебных. На самом деле они таковыми не являются, а служат для того, чтобы освободить нос от выделений. Итак, правильная схема действий: закапать сосудосуживающий препарат, затем через 3—5 минут высморкать нос и закапать лечебные препараты, назначенные врачом.

Детям, которые еще не умеют сморкаться, нос очищают так. Закапывают сосудосуживающие капли. Через 2—3 минуты берут маленькую спринцовку с мягким резиновым наконечником, выпускают из нее половину воздуха, заводят в нос до середины носового хода. Затем аккуратно опускают вниз, на дно носового хода — там

обычно скапливается слизь. И потихоньку отпускают спринцовку. Это нельзя делать резко — мы можем сделать больно ребенку, повредить слизистую, вплоть до того, что начнется кровотечение. Нельзя с усилием промывать нос с помощью спринцовки. В самом промывании носа физраствором или подсоленной водой ничего плохого нет: нос после этого легче очищается от слизи. Но делать это надо очень осторожно, нельзя промывать нос под большим напором, так как значительная часть этой жидкости, содержащей инфицированные выделения, через носоглотку попадает в уши. Результат: отиты.

Бездумно использовать в качестве капель для носа сок растений — свеклы, моркови, лука и т. п. Во-первых, не надо думать, что сок свеклы поможет ребенку лучше, чем современные препараты, предназначенные для лечения насморка. Во-вторых, надо знать, как правильно приготовить такие растительные капли, соблюсти верные пропорции. И обязательно сначала попробовать на себе — прежде чем капать неизвестно что ребенку. Ведь можно получить и ожог слизистой, и аллергическую реакцию — результат непредсказуем.

Не будем, однако, возражать против капель, которые делают из сока алоэ и каланхоэ — в случае, если вы уверены, что у ребенка нет на них аллергии. Но все равно их надо правильно приготовить и сначала испытать на себе.







## Ребенок от 1 до 3 месяцев



**Параметры среднего психического и физического развития малыша в возрасте от 1 до 3 месяцев**

- \* **Прибавка веса:**
  - на 2-й месяц 800—1100 г
  - на 3-й месяц 700—800 г
- \* **Прибавка роста на каждый месяц жизни 3—3,5 см**
- \* **Увеличение окружности головы:**
  - на 2-й месяц не более чем на 3 см
  - на 3-й месяц не более чем на 2 см
- \* **Окружность груди увеличивается на 1—1,5 см в каждый месяц. В возрасте 3 месяцев окружность головы должна быть равна окружности груди.**
- \* **В возрасте 2—3 месяцев появляется гуление.**
- \* **В возрасте 3 месяцев ребенок громко смеется и оживлен.**

### Режим дня и режим питания

#### Понятие о правильном режиме

Часто юные мамы, потрясенные впечатлениями первых дней жизни с ребенком, направляют все свои силы на хороший гигиенический уход и не слишком большое значение придают выстраива-

нию правильного режима дня. Между тем он необходим с первых недель жизни, да и маме будет легче. Конечно, в первый месяц жизни малыша вам будет трудно приучить его к режиму дня. Но о переводе ребенка на подходящий его возрасту режим дня можно говорить, когда появились следующие показатели: медленный отход ко сну, раннее пробуждение после дневного сна, неиссякаемая активность до конца





бодрствования. Если ребенок при этом психически и физически развивается нормально — пришло время режима. Однако режим не должен быть муштрой, ведь его задача — помочь ребенку «привести в норму» свои индивидуальные склонности и задатки.

Изначально меняется не весь режим, а только сокращается время сна и увеличивается время бодрствования. Малыш укладывает спать уже не три, а два раза, зато спит подольше.

Вот примерный режим, рекомендованный педиатрами:

|                     |                |
|---------------------|----------------|
| Кормление .....     | 6.00           |
| Бодрствование ..... | 6.00—7.00      |
| Сон .....           | 7.00—9.00      |
| Кормление .....     | 9.00           |
| Сон .....           | 10.00—12.00    |
| Кормление .....     | 12.00          |
| Бодрствование ..... | 12.00—13.00    |
| Сон .....           | 13.00—15.00    |
| Кормление .....     | 15.00          |
| Бодрствование ..... | 15.00—16.00    |
| Сон .....           | 16.00—18.00    |
| Кормление .....     | 18.00          |
| Бодрствование ..... | 18.00—19.00    |
| Сон .....           | 19.00—20.45    |
| Купание .....       | 20.45—21.00    |
| Кормление .....     | 21.00          |
| Ночной сон .....    | 21.00—6.00     |
| Ночное кормление .. | 24.00 или 3.00 |

### Временная утрата аппетита

В этом возрасте дети часто утрачивают аппетит. Кошмар для родителей: ребенок отказывается от любой пищи. Что делать? Каждый новорожденный сразу после рождения умеет сосать и глотать. Природа дала ему способность

принимать пищу. Он еще не может самостоятельно добывать ее, но уже понял, что для этого существуют мать, которая кормит его грудью, или отец, предлагающий ему вкусную молочную смесь из бутылочки.

Простые процессы обуславливаются тонкой взаимосвязью, которую по неведению легко можно нарушить. Например, часто младенец громко плачет, потому что ему одиноко. Однако вместо ласки от мамы или папы он получает соответственно грудь или бутылочку. Если это разовое недоразумение — ничего страшного не случится. Но если младенец постоянно вынужден сосать, когда вовсе не голоден, он протестует: все выплевывает или срыгивает.

Первые три месяца — критический период, когда легко могут возникнуть нарушения в процессе питания. Если ребенок начинает противиться кормлению, мать испытывает постоянно возрастающий стресс: по ее убеждению, младенец должен полноценно питаться, ведь ему надо расти. Возникает заколдованный круг. Как действовать с самого начала, чтобы все шло нормально? Если младенцу дают грудь и он охотно берет ее, то в принципе все в порядке. Женщине надо только побольше пить и отдыхать, чтобы вырабатывалось достаточное количество молока. Однако на практике часто получается иначе. Например, ребенок сосет неправильно, соски болят, мать находится в постоянном напряжении. В результате молока вырабатывается недостаточно. И тогда действительно слу-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

чается так, что, хотя младенец и сосет грудь, он все равно остается голодным.

Внимание: с этого момента могут возникнуть трудности с питанием! Мать начинает нервничать, считая себя виноватой в том, что не способна кормить ребенка, как положено для нормального роста и развития. От переживаний проблем с кормлением становится еще больше. Теперь родители все силы тратят на то, чтобы насытить голодного, по их мнению, малыша. Если его не кормят грудью, то пытаются засунуть в рот соску-бутылочки со смесью. Иногда этот процесс не прекращается даже ночью. В результате ребенок становится беспокойным, не прибавляет в весе, хотя объективно совершенно здоров.

«Спасательный круг» для беспомощных родителей, дети которых не хотят или не могут есть, все же существует. Правильная тактика поможет восстановить здоровый аппетит младенца.

Ребенку требуется время, чтобы он успокоился и расслабился. Пока он не подает однозначных сигналов о том, что голоден, кормить его не надо. Нужно время, чтобы малыш отвык от принуждения к кормлению. Постепенно пища снова начнет доставлять ему удовольствие, и он наберет вес.

Кормите ребенка только тогда, когда он действительно голоден! Что касается количества еды, необходимой на одно кормление, матерям надо ориентироваться на потребности именно своего младенца, а не на то, что написано на упаковке детского питания. Не существует ка-

ких-то усредненных детей, и у одного и того же ребенка аппетит не всегда одинаковый: иногда он выпивает 60 мл, иногда 150 мл. Если он съел меньше обычной нормы, ни в коем случае не навязывайте ему больше. Всякое действие рождает противодействие, отсюда и отказ от пищи.

Следите за «сигналами». Малыш отворачивает голову, сжимает губы, отталкивает в сторону бутылочку, выбивает ложку из руки? Все это означает: «Мне хватит!» Он больше не хочет, и ему больше не нужно, даже если мать или отец другого мнения.

Не настаивайте, если он отказывается. Родители не должны превращать весь день в бесконечное кормление, нельзя стремиться кормить ребенка постоянно: он открыл рот — и тут же туда отправляется кусочек печенья или банана. Такая настойчивость может плохо кончиться — вскоре ребенок вообще откажется открывать рот.

### Колики в первые 3 месяца

Их следствие — регулярный сердитый плач. Эти два состояния обычно взаимосвязаны и их признаки схожи. Колики — это резкая боль в кишечнике, вызванная газами, которые пучат животик ребенка. Он поджимает ножки или вытягивает их и напрягает, пронзительно кричит и иногда выпускает газы через задний проход. Во втором случае ребенок отчаянно плачет в течение нескольких часов ежедневно в одно и то же время, хотя он хорошо питает-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

ся и ничем не болен. У одних детей возникают боли от газов, у других — просто регулярная потребность ежедневно сердито кричать, а у третьих — и то, и другое вместе. Все эти состояния начинаются через 2—4 недели после рождения и обычно проходят к 3 месяцам.

Вот типичная история: в родильном доме матери сказали, что у нее спокойный ребенок, а через несколько дней после того, как его привезли домой, он вдруг раздражается сердитым плачем, который продолжается 3—4 часа без передышки. Мать меняет ему пеленку, переворачивает его, поит его, но все это помогает лишь на минуту. Часа через два ей кажется, что ребенок голоден, потому что он пытается засовывать в рот все, что придется. Мать дает ему молока, которое он сначала жадно пьет, но быстро бросает и опять начинает кричать. Иногда этот душераздирающий крик продолжается весь перерыв от одного кормления до другого, после чего ребенок «чудом» успокаивается.

У одних новорожденных газы и периоды сердитого плача бывают очень регулярно, например с 18 до 22 или с 14 до 18 часов, а в остальное время они спят, как ангелы. У некоторых других новорожденных эти периоды бывают более продолжительными, даже до половины дня или, что гораздо хуже, до половины ночи. Иногда ребенок начинает беспокоиться еще днем, а к ночи плач усиливается или наоборот. Боли от газов (колики) чаще всего начинаются после кормления, либо сразу же, либо через полчаса. Помните, что

от голода ребенок кричит перед кормлением.

Мать страдает, слыша плач своего ребенка, и думает, что у него серьезное заболевание. Ее поражает, что ребенка совсем не утомляет долгий плач. Нервы матери крайне напряжены. Самое удивительное, что ребенок, который много плачет, прекрасно развивается физически. Несмотря на многие часы крика, он продолжает прибавлять в весе, причем ускоренными темпами. Он ест с аппетитом, быстро поглощая свою порцию и требуя еще.

Родители должны понять, что газы — обычное явление у новорожденных, что они не причиняют ребенку вреда (наоборот, дети, хорошо прибавляющие в весе, чаще страдают от газов) и что к 3 месяцам или раньше это пройдет, не оставив и следа. Если родители найдут в себе силы спокойно относиться к крику ребенка, то половина проблемы уже решена. Попробуйте домашнее средство — соску-пустышку. Обычно это оказывается очень эффективным успокоительным средством, хотя некоторые не одобряют соски-пустышки.

Ребенок, страдающий газами, чувствует себя лучше, лежа на животе. Еще большее облегчение вы ему принесете, положив его животиком на колени или на грелку и поглаживая его по спинке. Температуру грелки следует проверять внутренней стороной запястья: грелка не должна обжигать вашу кожу. Оберните грелку пеленкой или полотенцем, прежде чем положить на нее ребенка.

Если боли от газов невыносимы, то клизма из теп-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

лой воды принесет ребенку облегчение. Это средство следует применять не регулярно, а только в особо тяжелых случаях и по назначению врача.

Родителям тяжело с беспокойным, сверхвозбудимым, страдающим газами или раздражительным ребенком. Часто, когда берешь такого ребенка на руки, чтобы его успокоить, он сначала замолкает на несколько минут, а затем начинает плакать с новой силой. При этом он бьет руками и ногами. Он противится вашим утешениям и даже как будто сердится на вас за это. В глубине души вам больно и обидно. Вам жалко ребенка (по крайней мере вначале). Вы чувствуете себя беспомощной. Но с каждой минутой ребенок злится все больше, и вы тоже не можете не рассердиться на него в глубине души. Вам становится стыдно, что вы сердитесь на такого крошку. Вы стараетесь подавить свой гнев, и это приводит к большему нервному напряжению ребенка.

Ничего удивительного, что вы сердитесь в такой ситуации. Попробуйте отнестись к этому с юмором, тогда вам будет легче пережить этот период. Кроме того, помните, что ребенок совсем не сердится на вас, хотя он сердито плачет. Он еще не знает, что вы личность и что он тоже личность.

### **Потребность малыша в свежем воздухе**

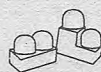
Изменения температуры воздуха способствуют тому, что организм учится приспособ-

ляться и к холоду, и к теплу. Банковский служащий скорее простудится в холодную погоду, чем бродяга, который привык к любой погоде. Прохладный и холодный воздух повышает аппетит, румянит щеки и бодрит людей любого возраста. Ребенок, постоянно находящийся в теплой комнате, обычно бледный и аппетит у него плохой.

Холодный воздух суше теплого. Поэтому, когда такой воздух нагревается центральным отоплением, он становится еще суше, особенно, если температура в комнате выше 22 °С. Сухой, горячий воздух сушит влагу в носу и способствует воспалению слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Это причиняет ребенку беспокойство и, по всей видимости, вообще снижает способность его организма сопротивляться инфекциям.

Каждому ребенку полезно бывать на свежем воздухе 2—3 часа в день, особенно тогда, когда в доме работает центральное отопление. Во время сна необходимо открывать окно в комнате, чтобы температура упала до 16 °С. Когда ребенок не спит, в комнате должно быть 20—22 °С. Вы должны иметь дома термометр и смотреть на него несколько раз в день, пока не научитесь чувствовать, когда температура превышает 22 °С.

Бывает, что неопытная мать, излишне беспокоясь о ребенке и стремясь предупредить простуду, держит его в жаркой комнате, да еще тепло укрытым. В результате у ребенка зимой появляется потница.





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

Малышу, весящему 4,5 кг и больше, полезно бывать на свежем воздухе по 2—3 часа в день. Ребенок, весящий 3,5 кг и больше, безусловно, может бывать на свежем воздухе при температуре 16 °С и выше. Температура не так важна сама по себе. Холодный и влажный воздух холодит больше, чем сухой воздух той же температуры, а при ветре еще холоднее. Ребенок, весящий 10,5 кг, может гулять при температуре ниже нуля, если нет ветра, желательно на солнце. Зимой лучше всего гулять с ребенком в середине дня (в промежутке между 10-часовым утренним и 2-часовым дневным кормлением). Если вы живете за городом и у вас есть свой дворик, то, когда позволяет погода, вы можете выставлять ребенка на улицу на более длительное время. Пусть его лицо будет некоторое время на солнце, если это не доставляет ему беспокойства.

По мере того как ребенок вырастает, увеличиваются периоды его бодрствования и человеческое общество становится ему все нужнее. Поэтому старайтесь не оставлять его одного больше чем на час, если он спит. Даже когда ребенок развлекается сам, около него должны быть люди.

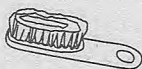
Если вы живете в городе, вам придется возить ребенка в коляске по улице. Теплое белье, брюки и шерстяные чулки очень скрасят родителям эти часы. Если вы любите бывать на воздухе и время вам позволяет, то чем дольше вы будете гулять с малышом, тем лучше. Летом в жаркую погоду, если в вашей квартире станет очень душно, старайтесь найти

прохладное место во дворе. Чем дольше там пробудет ребенок во время сна, тем лучше. Если в вашей квартире прохладно, а на улице жарко, все-таки вывозите ребенка на воздух хотя бы часа на два: на час с утра и на час во второй половине дня. Когда вы переведете ребенка на трехразовое питание, вам, очевидно, придется изменить часы прогулок. Но правило остается прежним: выводите ребенка гулять минимум на 2—3 часа в день.

Чем старше становится ребенок, тем больше растет его интерес к окружающему. Если после обеда вы выходите с ним гулять, то он может уже не заснуть, как раньше. Поэтому после обеда вам придется положить его спать в комнате. В этом случае у вас останется мало времени для прогулки во второй половине дня, особенно зимой. Можно гулять с ребенком утром 1—2 часа и во второй половине дня еще час. Часы утренней прогулки зависят от часов его утреннего сна. Некоторые дети во второй половине первого года засыпают почти сразу после завтрака, а другие — позже, часов в 11 утра. Если ваш ребенок не может спать в коляске во время прогулки, то для сна вам придется укладывать его в кровать, а гулять с ним в оставшееся время.

### Сколько и как ребенок должен спать

Матери часто путаются, слыша разные ответы на этот вопрос. Но единственно подходящий ответ может дать







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

только сам ребенок. Одному ребенку необходимо спать очень много, а другому — совсем мало. Если ребенок сыт, ухожен, много бывает на свежем воздухе и спит в прохладном помещении, вы можете позволить ему самому решать, сколько ему спать. Большинство новорожденных, если они сыты и желудок работает нормально, спят от кормления до кормления. Но некоторые дети с самого рождения спят мало и совсем не потому, что их что-то беспокоит. Вам незачем принимать какие-либо меры.

Чем старше становится ребенок, тем меньше он спит. Обычно первый период бодрствования начинается примерно в 4—5 часов вечера. Со временем ребенок будет бодрствовать и в другое время дня. У каждого ребенка свое расписание сна. К концу первого года жизни он будет спать днем скорее всего только 2 раза.

Желательно приучить ребенка к мысли, что сразу же после еды он должен спать. Некоторые дети любят поиграть после еды. Лучше отучить их от этой привычки. Приучайте ребенка засыпать в своей кровати без чьего бы то ни было присутствия, по крайней мере после 3 месяцев, когда его перестанут беспокоить колики от газов.

Большинство детей привыкают как к тишине, так и к умеренному шуму. Поэтому не нужно ходить на цыпочках и шептать. Этим вы только приучите его к тишине и он будет легко просыпаться от неожиданных звуков. Если ребенок привык к обычным домашним звукам, то вы спо-

койно можете принимать гостей в соседней комнате, смотреть телевизор или слушать радио. Вы можете даже входить в комнату ребенка, не разбудив его.

Большинству детей удобнее спать на животе с самого рождения, в особенности страдающим от газов, так как давление на живот частично облегчает эти боли. Другие дети спят и на животе, и на спине, либо только на спине.

Лежание на спине имеет два недостатка. Во-первых, если ребенка вырвет, то он может захлебнуться своей рвотой; во-вторых, когда ребенок спит на спине, его голова всегда повернута в сторону, противоположную стене, поэтому она может сплющиться с одной стороны. Это не повредит его мозг и форма головы со временем выправится, но не сразу (на это может потребоваться около 2 лет). Избежать деформации головы можно, укладывая ребенка в постель головой то в одну сторону, то в другую, где раньше были его ноги. Он все равно будет поворачивать голову в ту сторону, куда ему нравится смотреть, и, таким образом, его голова будет лежать половину времени на одной стороне, а половину — на другой. Через несколько недель после рождения ребенок выбирает позу — на спине или на животе — и заставить его изменить эту позу трудно.

Желательно приучать ребенка с самого рождения спать на животе, если он не возражает. Впоследствии, когда он научится переворачиваться, он сможет сам изменить позу, если захочет.





## Развитие малыша

### Держание головы

Достаточно хорошее развитие мышц спины обеспечивает то, что одним из первых двигательных навыков ребенка становится способность удерживать голову в вертикальном положении. Происходит это в возрасте между 1,5 и 3 месяцами. До того момента, когда ребенок начинает уверенно держать голову, необходимо всячески оберегать его шею от возможных повреждений, бережно придерживая голову малыша при любых манипуляциях. Нельзя допускать сгибания или разгибания шейного отдела позвоночника при подмывании и пеленании, любые перемещения малыша в пространстве должны осуществляться очень осторожно. Нужно помнить о том, что шея младенца очень уязвима, что в каналах позвоночного столба проходят кровеносные сосуды, питающие мозг, и выраженное сгибание или разгибание шеи может вызвать спазм этих сосудов, что, в свою очередь, вызовет нарушение питания мозга.

### Гуление

На 2—3 месяце жизни малыша начинается его предречевое развитие. Детское гуление — это естественная характеристика голосового аппарата, необходимого для его развития. Способность к гулению — врожденная, поначалу она мало зависит от того, слышит ребенок свое гуление или

нет. В 2—4 месяца малыш начинает произносить короткие звуки, в его лепете появляются согласные. Обычно это н, р, м, п, т, потом появятся гортанные и губные звуки. Но не надо тревожиться, если ваш малыш «отстает» в гулении от других детишек. Это зависит и от окружающей обстановки (тихо в доме или родители часто слушают музыку, смотрят телевизор, много говорят), и от характера (некоторые малыши предпочитают гулить в одиночестве, слушая себя самих), и от психотипа ребенка (возможно, ему достаточно визуальных впечатлений и он не придает значения звукам).

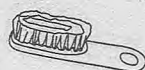
### Какие игрушки нужны ребенку

Может ли быть детская игра только забавой? Детский психолог немедленно воскликнет: «Ни в коем случае! Без игры невозможно полноценное развитие ребенка».

Детская игра — это в полном смысле слова исследовательская деятельность. Малыш основательно, всерьез знакомится с предметами окружающего мира — в первую очередь с игрушками.

Выбор игрушек для малыша никак нельзя пускать на самотек. Если годовалый человек целыми днями трещит погремушкой и не знает, что такое кубики, пирамидки, пищалки и пр., он наверняка отстанет в развитии от своих сверстников.

Новорожденному до месяца игрушки не требуются, поскольку вся его жизнь оп-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

ределается исключительно контактами со взрослыми. А вот в период от 1 до 3 месяцев у ребенка формируются механизмы зрительного и слухового восприятия. Так, в месячном возрасте малыш не только фиксирует взгляд на лице взрослого, но и пытается за ним следить. В 2 месяца ребенка уже интересуют различные предметы, контрастные рисунки, узор на обоях. Почти все время, свободное от сна и еды, он что-то разглядывает, к чему-то прислушивается. Теперь самое время обеспечить малышу удобный материал для рассматривания и фиксации взгляда. Пусть это будут декоративные пятна чистого, яркого цвета (светло-красного, желтого, голубого, ярко-зеленого на сером или кремовом фоне). Пятна эти могут представлять собой геометрические фигуры или рисунки, наклеенные на стены или потолок. Можно еще подвешивать к потолку разноцветные фигурки на ниточках. Заметим, что дети в этом возрасте охотнее всего фиксируют взгляд на предметах желтого цвета. Следите за тем, чтобы в поле зрения ребенка не попало слишком много ярких объектов — это мешает ему сфокусировать зрение на каком-то одном пятне (рисунке) и хорошенько рассмотреть его.

Координация движений глаз — очередной этап развития зрительного аппарата ребенка. Здесь ему поможет специальная глазодвигательная гимнастика. Возьмите яркую погремушку и поместите ее на расстоянии 40 см от глаз ребенка. После того как он останавливает на ней взгляд, отве-

дите игрушку вправо, затем влево, вверх, вниз... Следите за глазами малыша. Если он «потерял» погремушку, повторите упражнение, только не переусердствуйте: занятие должно длиться не более двух минут.

Полезно вкладывать погремушку в ручку малыша (разумеется, она должна быть легкой и не слишком объемной). Ребенок еще не может играть ею, но постепенно, по мере развития двигательной системы, начнет подносить игрушку к лицу, затем намеренно помещать ее в поле зрения, чтобы получше разглядеть. И тогда игрушка начнет выполнять формирующую функцию, стимулируя целенаправленные движения и развивая координацию «глаз-рука».

### Звучащие игрушки

Импульсы, поступающие в центральную нервную систему от органов слуха и зрения, способствуют правильному развитию малыша. Для дальнейшего развития слуха ребенку потребуются постоянные и разнообразные стимулы. Одним из них будет для малыша мамин голос, уже знакомый ему по «прошлой», внутриутробной, жизни. К нему присоединятся голоса окружающих, «бытовые» звуки и вскоре, конечно же, игрушки, которые значительно разнообразят звуковую картину вокруг малыша, будут способствовать становлению зрительно-слухового сосредоточения, а в дальнейшем помогут научиться различать звуки, будут стимулировать и развивать координацию движений.







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

Звук игрушки должен быть приятным, негромким и мелодичным. Выбирайте игрушки простой формы, избегайте излишней пестроты, перегруженности внешними деталями и кричащих красок: все это может утомлять и пугать младенца.

Выбирайте только те игрушки, которые по душе вам самим. Вам должен импонировать не только внешний вид, но и музыкальная «начинка», ведь мелодию вам придется слушать неоднократно... Хорошо, если игрушка будет проигрывать не одну мелодию, а несколько, причем в разном темпе. Первой игрушкой малыша с успехом может стать мобиль. Движения ярких фигурок, подвешенных над кроваткой, побуждают его фиксировать взор, следить за ними. Звон от подвешенных предметов или нехитрая мелодия завораживают и заставляют прислушиваться.

Как только ребенок научится фиксировать взор, ему, скорее всего, очень понравятся неваляшки — красивые и мелодичные. Неваляшек можно располагать на столе, где переодевается ваше чадо, в ванной на полочке и т. д. С 1—2 месяцев ребенка следует выкладывать на живот для игры, и тогда они опять же очень пригодятся.

Примерно с 1—1,5 месяца ребенку понадобятся погремушки — одиночные, на ручке, и «растяжные» — на кроватку, коляску. В зависимости от высоты расположения их можно и просто рассматривать (чтобы игрушка привлекла внимание малыша, не обязательно, чтобы она двигалась: достаточно просто расположить ее на расстоянии 25—35 см

от лица), и ударять по ним (сначала случайно, позже — намеренно), и хватать ручкой.

### Как развлечь ребенка

Подвесьте яркие цветные игрушки над кроваткой. Чередование магазинных игрушек и изготовленных вами из лоскутков, цветной бумаги и фольги позволит время от времени менять наблюдаемую ребенком картинку. Постарайтесь удовлетворять потребность малыша в частом зрительном контакте: ловите его взгляды, сами смотрите ему в глаза, не отводите взгляда, пока он сам не перестанет смотреть на вас.

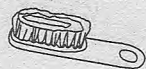
Проверьте, достаточно ли хорошо освещена детская, чтобы ребенок мог смотреть вокруг во время бодрствования. По вечерам устраивайте малыша в таком месте, где бы он мог наблюдать членов семьи, занятых своими обычными делами.

Можно играть с ребенком при помощи вашего указательного пальца с нарисованной на нем смешной рожицей — пусть он следит глазами за движением вашего пальца.

### Массаж и гимнастика

#### Детский массаж

В детском массаже используются практически те же самые приемы что и в клас-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

сическом, но выполняются они очень мягко и нежно. Не все приемы классического массажа (особенно многие приемы ударной вибрации) показаны ребенку первого года жизни.

Выполнять массаж ребенку в возрасте до одного года нужно с большой осторожностью, в совершенстве владея приемами и техникой проведения детского массажа. Кроме того, при выполнении массажа следует учитывать анатомо-физиологические особенности организма ребенка.

### **Гигиенические требования для подготовки к массажу**

Массаж и гимнастику здорового ребенка можно начинать с 1,5—2 месяцев. Выполнять массаж следует ежедневно не ранее чем через 40 минут после еды или за 25—30 минут до еды. Достаточно проводить сеанс массажа 1 раз в день. Не рекомендуется делать массаж перед сном.

Проводить массаж нужно в светлой проветренной комнате, температура воздуха в которой не должна быть ниже 22 °С. В теплое время года массировать ребенка можно обнаженным, а зимой, осенью и ранней весной тело ребенка нужно прикрыть, оставив открытой лишь массируемый в данный момент участок. Не рекомендуется при массаже использовать кремы и присыпки.

Массаж необходимо делать мягко и нежно. Очень важно следить за реакцией на массаж ребенка, которая должна быть положительной. Если ребе-

нок по каким-то причинам плохо реагирует на массаж, его следует прервать. Движения при выполнении массажа должны быть направлены по ходу кровеносных сосудов. Область печени при массаже живота необходимо обходить. Также нужно обходить при массаже половые органы ребенка, а при массаже спины нельзя применять ударные приемы (похлопывание, поколачивание). Проводить массаж и гимнастику ребенка следует в течение 6—7 минут.

При небольших покраснениях на коже ребенка в результате диатеза массаж нужно проводить осторожно, избегая участки с высыпаниями. Если же высыпания стали значительными, массаж в это время проводить не следует. Нельзя проводить массаж при различных инфекционных заболеваниях, рахите в период обострения, при паховых, бедренных и пупочных грыжах, врожденном пороке сердца, а также при различных воспалительных кожных заболеваниях. Не рекомендуется проводить гимнастические упражнения при острых лихорадочных состояниях, тяжелых заболеваниях кожи, обостренном туберкулезе, расстройствах пищеварения, пороках сердца с явлениями декомпенсации, тяжелых заболеваниях крови, рахите в период обострения.

Перед началом сеанса следует наладить контакт с ребенком, доброжелательно и ласково поговорить с ним, только после этого приступать к массажу. Начинать массаж и гимнастику следует с простых приемов и упражнений,





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

а со временем процедуру можно усложнить, постепенно вводя новые элементы.

Нельзя сильно захватывать и сдавливать ткани и суставы ребенка, так как это может причинить ему боль. Все приемы и движения должны выполняться с осторожностью.

При выполнении всех массажных приемов и упражнений конечности ребенка и его головку нужно беречь от резких движений и толчков, в противном случае могут возникнуть различные нарушения суставно-связочного аппарата. Все приемы и движения должны выполняться точно и профессионально.

Очень важно в ходе массажа и гимнастики наблюдать за ребенком, выделяя те приемы и упражнения, которые доставляют ему положительные эмоции. Последующие сеансы массажа и гимнастики следует начинать именно с них.

### Поглаживание

Поглаживание выполняется в начале любого сеанса массажа и проводится в целях подготовки массируемой области к другим элементам и приемам массажа. Поглаживание активизирует кровообращение и тем самым улучшает кровоснабжение тканей и органов. Поглаживание успокаивает нервную систему, вызывает расслабление мышц, помогает снять боль. Производить поглаживание нужно ладонью или тыльной поверхностью кисти по направлению лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам. На

нижних конечностях движения выполняются от стопы к паху, а на верхних — от кисти к подмышечным впадинам. Выполнять поглаживание нужно медленно, плавными и легкими движениями, слегка надавливая на массируемую поверхность.

### Поглаживание рук

Ребенка следует положить на спину, массажист должен встать к его ногам. Левую руку ребенка приподнять правой рукой, затем левой рукой произвести поглаживания внутренней и наружной поверхностей руки, двигаясь от кисти к плечу. Таким же образом выполнить поглаживание правой руки ребенка (рис. 11). Поглаживать внутреннюю и наружную поверхности можно одновременно, используя прием обхватывающего поглаживания, при котором внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, а наружная остальными пальцами.

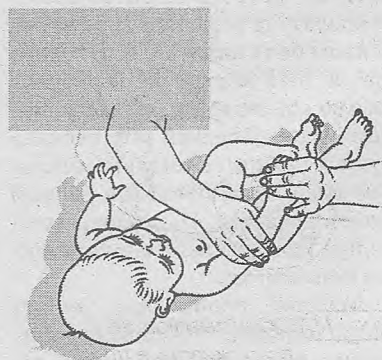
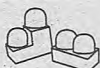


Рис. 11. Поглаживание рук







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

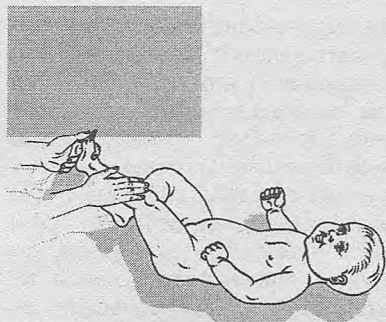


Рис. 12. Поглаживание ног

### Поглаживание ног

Исходное положение (далее — И. п.) ребенка при выполнении поглаживания ног — лежа на спине. Положить правую ногу ребенка на ладонь левой руки. Правой рукой произвести поглаживание наружной и задней части голени и бедра. Движения следует направлять от стопы к бедру. Поглаживание коленной чашечки не рекомендуется делать.

Затем выполнить поглажива-

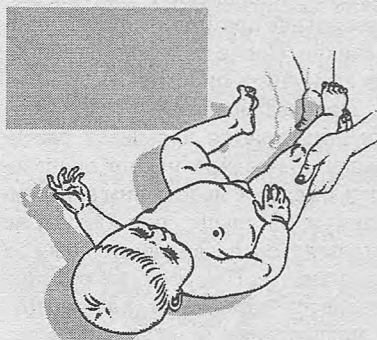


Рис. 13. Обхватывающее поглаживание ног

ние левой ноги таким же способом (рис. 12).

Массаж нижних конечностей можно произвести с помощью обхватывающего поглаживания, в этом случае большой палец будет поглаживать боковую поверхность ноги ребенка, а остальные пальцы — заднюю поверхность (рис. 13).

### Поглаживание живота

И. п. — лежа на спине. Массаж начинается с круговых поглаживаний по часовой стрелке. Поглаживания можно производить ладонной поверхностью кисти (рис. 14) или ее тыльной стороной. При выполнении следует избегать надавливания на область печени (участок правого подреберья). После этого необходимо произвести поглаживание косых мышц живота ребенка, массирующие движения должны быть направлены в сторону позвоночника и в сторону пупка.

После поглаживания живота следует перейти к поглаживанию груди, которое нужно производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук. Движения должны выпол-

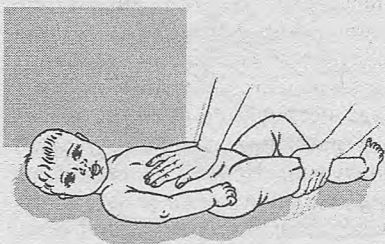


Рис. 14. Поглаживание живота





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

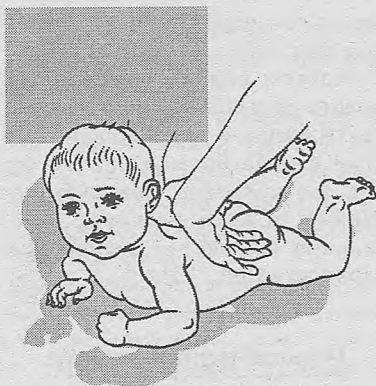


Рис. 15. Поглаживание спины  
тыльной стороной  
ладони

няться кругообразно (правой рукой по часовой стрелке, а левой — против часовой стрелки) вокруг сосков.

### Поглаживание спины

И. п. — лежа на животе, ногами к массажисту. Выполняется поглаживание вдоль позвоночника

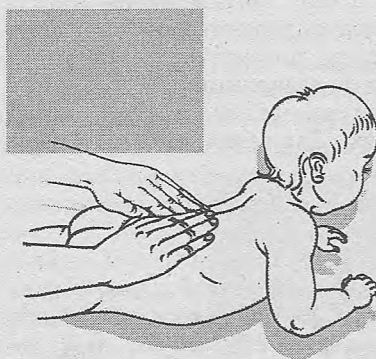


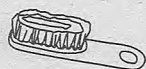
Рис. 16. Поглаживание спины  
ладонями

ка (сам позвоночный столб массировать нельзя). При направлении движения от ягодиц к голове прием выполняется тыльной стороной кисти (рис. 15), в направлении от головы к ягодицам — внутренней стороной кисти (рис. 16). Если ребенок еще не может сохранять устойчивое положение, его нужно придерживать одной рукой, а другой — производить поглаживания. Начиная с трехмесячного возраста массировать можно будет двумя руками.

### Растирание

Этот прием способствует расслаблению мышц, улучшению кровоснабжения и питания тканей. Кроме того, растирание воздействует успокаивающе на нервную систему ребенка. Оно оказывает положительное влияние не только на кожу и подкожные ткани, но и на мышцы, связки и сухожилия. Растирание при массаже ребенка следует производить подушечками пальцев прямолинейно и спиралевидно. После этих приемов можно выполнить пиление.

При массировании руки и голени выполняется кольцевое растирание. Движения нужно производить быстро, с небольшим надавливанием. Пальцы при этом не скользят по поверхности кожи, а сдвигают ее. При массаже ног применяется кольцевое растирание в направлении от стоп к животу. При выполнении приема большим и указательным пальцем обеих рук следует обхватить голень ребенка (руки располагаются одна над другой) и произво-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

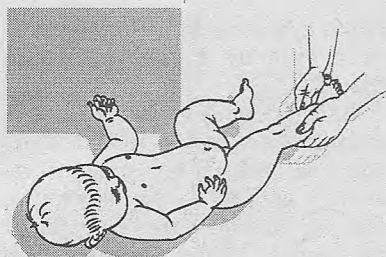


Рис. 17. Кольцевое растирание ног

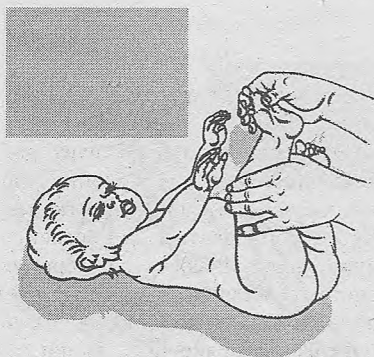


Рис. 18. Растирание стопы

дить кольцевые растирания до колена (рис. 17). Затем следует произвести растирание наружной поверхности бедра подушечками четырех пальцев.

Растирание подошвенной части стопы выполняется подушечкой большого пальца кругообразно (рис. 18). Кольцевое растирание рук следует производить таким же способом, как и растирание голени, двигаясь от запястья к плечу. Растирание спины, груди, живота, бедра нужно выполнять подушечками большого пальца (рис. 19) или подушечками 2 или 4 пальцев прямолинейно или спиралевидно.

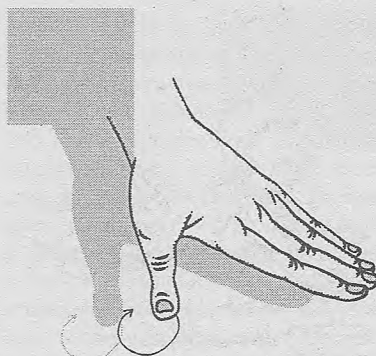


Рис. 19. Круговое растирание большим пальцем

### Разминание

Разминание успокаивает нервную систему, активизирует кровотоки и лимфообращение, положительно действует на суставы, связки и сухожилия, а также на мышцы, причем не только поверхностные, но и расположенные достаточно глубоко. Благоприятно действует разминание и на дыхательную систему.

В детском массаже применяется щипцеобразное разминание или прием валиния. Выполнять движения нужно энергично, но мягко и нежно. Щипцеобразное разминание производится тремя пальцами путем смещения кожи, причем указательный и средний пальцы должны находиться против большого.

Щипцеобразное разминание выполняется на длинных мышцах спины, располагающихся вдоль позвоночного столба. Движения должны быть направлены от поясницы к области шеи (рис. 20).

Таковыми же приемами производится разминание ягодиц. Можно







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

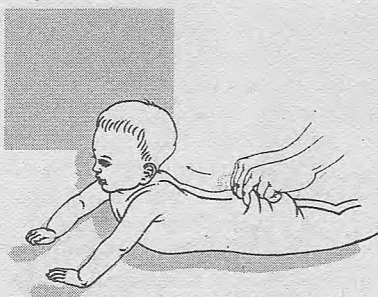


Рис. 20. Щипцеобразное разминание спины

выполнять разминание как одной, так и двумя руками кругообразно или спиралевидно, производя движения только указательным и средним пальцами. Разминание ног проводится щипцеобразным разминанием или валянием. При щипцеобразном разминании положите ногу ребенка на ладонь, придерживая ее этой же рукой в нижнем участке голени.

Движения производятся большим, указательным и средним пальцами, которыми нужно захватить мышцы, расположенные на наружной поверхности голени, и произвести круговые движения по направлению к бедру, а затем в обратную сторону. Захваченные

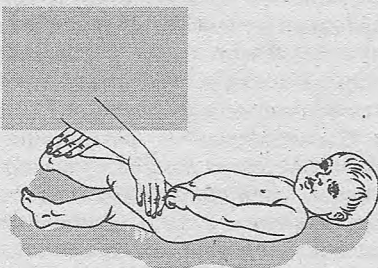


Рис. 21. Щипцеобразное разминание ног

ткани при этом должны смещаться в сторону большого пальца (рис. 21).

Валяние производится обеими руками, одну ладонь нужно положить на заднюю поверхность голени, а другую — на наружную. Ладони одновременно выполняют смещение ткани по часовой стрелке. Движения выполняются от стопы к бедру, затем — обратно (рис. 22).

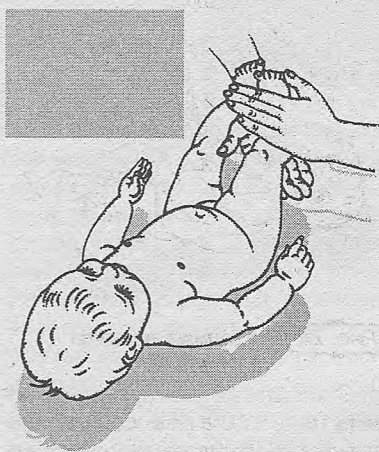


Рис. 22. Валяние ног

### Вибрация

Вибрация оказывает положительное влияние на нервную систему ребенка, улучшает обмен веществ в организме и обладает легким обезболивающим эффектом. В массаже детей следует применять лишь такие приемы вибрации, как потряхивание и встряхивание, а после 3—4 месяцев, когда нормализуется мышечный тонус, можно приме-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

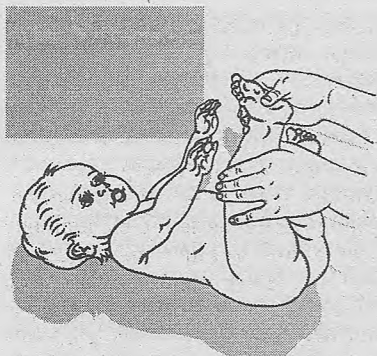


Рис. 23. Вибрация на ноге  
(подошва)

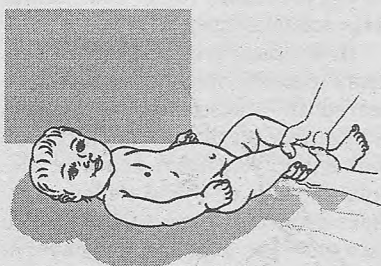


Рис. 24. Вибрация на ноге  
(голень)

нять и легкое поколачивание пальцами. Выполнять движения при вибрации следует мягко, быстро и ритмично. Вибрация производится легкими ритмичными надавливаниями (рис. 23, 24).

## Как закалить младенца

### Динамическая гимнастика

Многие школы для молодых родителей и их малы-

шей предлагают будущим мамам и папам такой вид занятий, как динамическая гимнастика для грудничков. Но далеко не все знают, что это за гимнастика, зачем она нужна и насколько она безопасна для малыша. Динамическая гимнастика входит в общий курс оздоровительных и развивающих занятий с новорожденным наряду с такими мероприятиями, как массаж, игры, закаливание. Это система развивающих упражнений для грудных детей; распространенная в самых различных модификациях. Динамическая гимнастика включает элементы массажа, обычной гимнастики, упражнений для развития вестибулярного аппарата. Только степень такого воздействия в динамической гимнастике выше. Основное отличие этой гимнастики от обычной — это большее количество динамики (движения), в отличие от традиционных комплексов, где малыш, как правило, лежит, а его руками и ногами двигает взрослый в том или ином направлении.

Вариантов динамической гимнастики много — от экстремальных сценариев ее выполнения до постепенных и мягких. Занимаясь динамической гимнастикой с малышом, взрослый держит его: за две или одну ручку, за две или одну ножку, обхватывает руками туловище. Основные движения — висы, качания, вращения, перевернутые упражнения («вверх ногами»), подбрасывания и даже забрасывания на руку, на плечо или на бедро взрослого. Большинство детей с радостью воспринимают такой способ общения со взрослым и с собственным телом. Эти







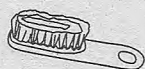
Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

упражнения легко даются ребенку из-за высокой врожденной подвижности его суставов. При правильных хватах и движениях риск травмировать ребенка невелик.

Занимаясь с ребенком таким видом развивающих упражнений, мы одновременно достигаем нескольких целей. Во-первых, это важно для физического развития малыша. Динамическая гимнастика — это инструмент коррекции мышечного тонуса ребенка. Известно, что после рождения ребенок еще в течение нескольких месяцев находится в позе, которую мы называем «внутриутробной» — с согнутыми ручками и ножками. Это происходит из-за повышенного тонуса мышц-сгибателей, причем этот тонус неравномерно повышен в разных мышечных группах. Присмотритесь к своему ребенку, когда он спит, и вы увидите, что одна ручка согнута в большей степени, чем другая; то же самое с ножками. Это происходит из-за несогласованной работы различных зон головного мозга на этом этапе жизни. Это как «вспышки»: возбуждение какой-либо зоны мозга приводит к сокращению соответствующей мышцы тела. Такие неожиданные мышечные подергивания могут напугать даже самого ребенка, например во сне. В результате повышается уровень возбуждения, вызванного избытком стимуляции, исходящей из собственного тела. Чтобы помочь организму ребенка гармонизировать, упорядочить процессы возбуждения и торможения в нервной и, как следствие, в мышечной системе, применяют массаж и динамическую гимнастику. Хорошо,

если с ребенком занимается человек, которому малыш очень доверяет, — в первую очередь, это, конечно, его мама. Мать своими руками «лепит» тело ребенка, обозначая его границы, воздействуя при этом на тактильную и мышечно-суставную чувствительность. В результате снимается избыточный мышечный тонус. Кроме того, эти упражнения активизируют перистальтику кишечника, укрепляют сердечно-сосудистую, иммунную систему, адаптируют организм к нагрузкам, а стало быть, к стрессовому воздействию изменений окружающей среды.

Во-вторых, это конечно же еще один способ общения ребенка с матерью — возможность увидеть ее улыбку и глаза и свое отражение в них, услышать ее голос, почувствовать ее руки. Ребенок узнает себя через глаза матери. Это для него как зеркало. Не случайно в психотерапии используется лечение зеркалом и улыбкой: пациент смотрит в зеркало, улыбается себе, узнает себя сам. Глаза дают ребенку чувство уверенности в том, что его держат, заботятся о нем. Ребенок первых месяцев жизни должен получить большую порцию аудиальной, визуальной, осязательной чувствительности от матери. В результате появляется базовое доверие к миру, формируются желание и способность с ним взаимодействовать, что благоприятным образом отзовется во взрослой жизни подрастающего человека. Таким образом, проведение динамической гимнастики способствует психическому развитию ребенка и становлению гар-







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

моничных материнско-детских отношений.

Занятия проводят во время бодрствования ребенка, когда он наиболее расположен к контакту, но не ранее чем через час после еды. Для справки: периоды бодрствования резко увеличиваются после 1,5 месяца жизни при переходе от нормальной аутистической фазы развития младенца (когда бодрствованию он явно предпочитал сон, предохраняющий от избыточного влияния внешней среды) к началу становления субъект-объектных отношений — взаимодействия с другими. С этого возраста можно расширять комплекс развивающих упражнений. Выполнять подобный комплекс следует ежедневно или несколько раз в день, начиная всякий раз в качестве разминки с традиционных массажных приемов поглаживания, растирания, разминания, пассивных упражнений для рук и ног, а затем переходя к динамическим воздействиям. Примерами упражнений, входящих в комплекс динамической гимнастики, являются покачивание ребенка вперед-назад в захвате за руки, вращение ребенка за руки или за ноги вокруг вертикальной оси и др.

Начинать следует с самых простых упражнений, соблюдая закон постепенности нарастания нагрузки — неделю за неделей увеличивая темп, амплитуду и время. В некотором смысле такое воздействие является стрессогенным для ребенка. Важно знать меру, соблюдать закон золотой середины. Во время занятий может возникнуть сопротив-

ление скачкообразному приросту нагрузки в виде мышечного напряжения, испуга, недовольства и даже плача. В этом случае целесообразно задержаться на достигнутом или даже спуститься на более низкую ступень. У каждого ребенка свой темп овладения упражнениями. На каждом занятии создавайте предпосылки для более сложных упражнений. Иногда требуется приостановить занятие, сменить упражнение, прижать ребенка к себе, с тем чтобы вновь продолжить, но без надрыва, без усилий.

### Закаливание

Все мы хотим, чтобы наши дети росли здоровыми и крепкими. Начинать «работать» в этом направлении следует уже с первых дней жизни малыша. Очень важно правильно подобрать нагрузки на маленький организм и грамотно их дозировать, придерживаясь принципа «золотой середины», — в этом случае вы будете избавлены впоследствии от множества «сюрпризов» в виде бесконечных детских болячек.

Закаливание — это система специальной тренировки организма, в том числе процессов терморегуляции, с использованием естественных факторов природы (воздух, вода, солнечные лучи). Это делается для того, чтобы расширить возможности приспособления человеческого организма к постоянно меняющимся температурным условиям.

Для нормального функционирования организма всегда должен





поддерживаться температурный баланс. Это значит, что при любых внешних воздействиях температура тела должна оставаться на постоянном уровне. Достигается это за счет сбалансированных изменений в процессах теплоотдачи и теплопродукции. Воздействие же неблагоприятных факторов, даже в течение непродолжительного времени, — например, низких температур — может вызвать нарушения в работе этого механизма. Сбой может привести к повышению теплоотдачи, а следовательно, понижению температуры тела и развитию различных заболеваний.

Терморегуляцию организма совершенствуют различные тренировки. Закаленный человек отличается от незакаленного тем, что даже длительное действие холода не нарушает его постоянной температуры тела. У такого человека при охлаждении уменьшаются процессы отдачи тепла во внешнюю среду, и наоборот, возникают механизмы, способствующие его выработке. Таким образом, физиологическая сущность закаливания заключается в совершенствовании терморегулирующих механизмов.

Повысить защитные силы организма и его адаптационные возможности, выработать индивидуальные реакции на холод или тепло несложно. Это делается по такому же принципу, как и наращивание возможностей мышц или памяти: регулярные тренировки и постепенное возрастание нагрузок. Совокупность тренировок в данном случае и называется закаливанием. Закаливание оказы-

вает общеукрепляющее действие на организм, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, уменьшает число простудных заболеваний в несколько раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их возникновение, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности.

Приступать к закаливанию никогда не поздно: в любом возрасте вы можете начать проводить закаливающие процедуры, и чем раньше вы их начнете, тем здоровее и устойчивее будет организм. Но учтите, что закаливание начинают при условии полного здоровья человека. Поэтому перед оздоравливающими процедурами необходимо проконсультироваться с врачом и решить, как проводить закаливание с учетом возраста, индивидуальных особенностей и состояния здоровья ребенка.

### Правила закаливания

Чтобы процесс закаливания проходил гладко, необходимо соблюдать определенные правила. Проводите закаливающие процедуры в любое время года и без перерывов. Постепенно увеличивайте силу раздражающего воздействия (воздуха, воды, солнца). Учитывайте возрастные и индивидуальные особенности ребенка. Закаливающие процедуры должны сопровождаться положительными эмоциями ребенка.

Лучше всего, если использование закаливающих процедур будет закреплено в режиме дня. Тогда у ребенка выра-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

батывается определенная стереотипная реакция. Перерывы в закаливании снижают приобретенную организмом устойчивость к температурным воздействиям. Так, проведение закаливающих процедур в течение двух-трех месяцев, а затем их прекращение приводит к тому, что в течение пяти-семи дней малыш возвращается к тому состоянию, какое у него было до начала процедур.

Нарушение этих правил приводит к отсутствию положительного эффекта от закаливающих процедур, а иногда и к истощению адаптационных возможностей организма. Показателями правильного проведения закаливания и его положительных результатов являются: крепкий сон, хороший аппетит, хорошая прибавка в весе, бодрость малыша и т. д.

Противопоказаний для закаливания нет. В случае появления признаков заболевания закаливание временно прекращают. После выздоровления, через одну-две недели, его возобновляют с начального периода.

### Режимы закаливания

Закаливание детей можно условно разделить на два режима. Первый режим — это начальный период закаливания, в котором происходит становление тепловой устойчивости организма. Второй режим — поддерживающий период, в котором за счет регулярности занятий сохраняется приобретенная готовность ребенка воспринимать температурные и другие воздействия внеш-

ней среды без функциональных нарушений. Во время первого режима закаливающие нагрузки увеличиваются соответственно схеме выбранных методов закаливания, во время второго они могут колебаться соответственно времени года. Закаливающие мероприятия подразделяются на общие и специальные. К общим относятся: правильный режим дня, рациональное питание, воздушные ванны при смене подгузника, прогулки с малышом в любую погоду в соответствующей сезону одежде, посещение бассейна для грудничков или занятия плаванием в домашней ванне. Уже эти мероприятия создают условия для правильного развития детского организма.

К специальным мероприятиям относятся: закаливание воздухом (воздушные ванны), солнцем (солнечные ванны) и водой (водные процедуры).

### Воздушные ванны

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха. Находясь длительное время в плохо проветриваемых помещениях, они становятся вялыми, раздражительными, у них нарушается сон, снижается аппетит. Свежий чистый воздух оказывает благотворное воздействие при любых заболеваниях. Общие воздушные ванны в помещении иногда заменяют лишь частичным кратковременным обнажением тела во время смены одежды. Это зависит от состояния здоровья ребенка на данный момент.







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

Воздушные ванны являются первой закаливающей процедурой для грудного ребенка. Температура воздуха в комнате для детей в возрасте от 1 до 3 месяцев должна быть 21 °С. Грудным детям свойственны высокие энергетические затраты и потребление кислорода в 2,5 раза большее, чем у взрослых. Поэтому зимой помещение необходимо проветривать 4—5 раз в день по 10—15 минут, летом форточки могут быть постоянно открытыми. Проветривание с помощью форточки проводят в присутствии детей — снижение температуры воздуха на 1—2 °С является закаливающим фактором. При сквозном проветривании воздухообмен происходит гораздо быстрее, но его необходимо проводить в отсутствие ребенка.

Кроме закаливающего эффекта, в этом периоде жизни воздушные ванны способствуют насыщению крови кислородом через кожу, так как проницаемость кожи в раннем возрасте очень высока. Вначале процедура длится 1—2 минуты, затем каждые пять дней она увеличивается на 2 минуты и доходит до 15 минут.

Воздушные ванны обязательно должны сочетаться с гимнастическими упражнениями. Малышам с признаками пониженной адаптации к изменению температуры окружающего воздуха (стойкая бледность, выраженный капиллярный рисунок кожи, холодные конечности) показаны щадящие закаливающие процедуры. В этом случае ребенка можно раздеть частично, воздушные ванны проводить всего 5 минут, но несколько раз в день.

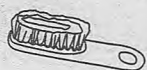
В летнее время младенцев можно выносить на свежий воздух практически сразу после рождения. Начав с 20—40 минут в день, время прогулки быстро увеличивают и доводят до 6—8 часов. Зимой в средней полосе России детей впервые выносят на улицу в возрасте 2—3 недель при температуре воздуха не ниже -5 °С на 15—20 минут, лучше в безветренную погоду, и постепенно это время доводят до 1,5—2 часов два раза в день. Самой низкой температурой воздуха, допустимой для прогулок, является температура -15 °С. Зимой вокруг лица ребенка лучше устроить так называемый «колодец», используя для этого либо детское одеяло, либо капюшон конверта, что позволит создать вокруг лица пространство теплого воздуха, и носик и щеки крохи останутся теплыми.

Насморк не является противопоказанием для прогулок. Нужно только предварительно прочистить нос.

### Закаливание солнцем

Умеренные дозы ультрафиолетового облучения активизируют биохимические процессы в клетках, ускоряют рост и заживление тканей организма, повышают сопротивляемость к инфекциям, стимулируют работу эндокринной и нервной систем. Под воздействием солнечных лучей в коже образуется витамин D, который не попадает в организм с пищей.

Однако нужно помнить, что чувствительность к ультра-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

трафиолетовым лучам тем выше, чем меньше возраст ребенка. Избыток ультрафиолетовых лучей приводит к развитию кожных и онкологических заболеваний, поэтому прямые солнечные ванны детям до одного года противопоказаны.

Закаливающая процедура должна проводиться в тени деревьев. Детям до года достаточно облучения небольшой части тела (лица или кистей рук) в течение 5—10 минут. Летом световоздушные ванны рекомендуется принимать при температуре воздуха 22 °C и выше для грудных детей и при температуре 20 °C для малышей от 1 до 3 лет, лучше в безветренную погоду. Продолжительность первой ванны у грудных детей — 3 минуты. В средней полосе России световоздушные ванны лучше принимать с 9 до 12 часов дня, в более жарком климате — с 8 до 10 часов утра. Поведение ребенка в это время должно быть активным. При температуре воздуха 30 °C солнечные ванны принимать нельзя.

Кожу малыша летом необходимо защищать солнцезащитным кремом. У этих кремов имеются разные степени защиты, и выбор крема зависит от типа кожи: чем бледнее кожа, тем выше должна быть степень защиты. На ветру и после купания следует повторно нанести крем. Существуют кремы с так называемым устойчивым фильтром, которые не теряют своих свойств даже после нескольких купаний. Об этом можно прочитать на упаковке.

После солнечных ванн, а не до них, детям можно

проводить водные процедуры. После них ребенка следует вытереть, даже в жаркую погоду, так как влажная кожа способствует переохлаждению организма.

### Водные процедуры

Водное закаливание оказывает более сильное воздействие на организм, чем воздушные ванны. Это связано с тем, что теплопроводность воды в 30 раз выше, чем воздуха. Различают три фазы реакции организма на действие пониженной температуры воды. Первая фаза — сужаются сосуды кожи, а при более глубоком охлаждении и подкожно-жировой клетчатки. Вторая фаза — в связи с адаптацией к низкой температуре воды происходит расширение сосудов, кожа становится красной, усиливается обмен веществ. Эта фаза характеризуется улучшением самочувствия, увеличением активности человека. Третья фаза — неблагоприятная: истощаются приспособительные возможности организма, возникает повторное сужение сосудов, кожа становится синюшно-бледной, появляется дрожь. При систематическом использовании водного закаливания первая фаза сокращается и быстрее наступает вторая.

Самое главное при этом — не допускать наступления третьей фазы, не понижать резко температуру воды и не затягивать время процедуры. Водные процедуры делятся на традиционные и нетрадиционные (интенсивные).





### Традиционное закаливание

Методика водного закаливания зависит от возраста ребенка. Можно вносить элемент закаливания в обычные водные процедуры — умывание, подмывание, купание.

Ежедневное купание при температуре воды 36—37 °С проводят в течение 5 минут, затем обливание водой 34—36 °С. Подмывание, умывание (длительность — 1—2 минуты) начинают с температуры воды 28 °С, через каждые один-два дня температуру снижают на 1—2 °С и доводят до 20 °С.

Можно проводить местное влажное обтирание. Рукавичкой, смоченной водой (33—36 °С), обтирают ручки малыша от кисти до плеча, затем ножки от ступни до колена в течение 1—2 минут. Один раз в пять дней температуру снижают на 1 °С и доводят до 28 °С. Внимание! Каждую часть тела вытирают насухо до легкого покраснения сразу же после ее влажного обтирания.

## Малыш и плавание

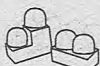
### Польза раннего плавания

Мощным фактором укрепления здоровья ребенка является раннее плавание. Когда можно начинать заниматься с малышом? Во внутриутробном периоде плод развивается в жидкой среде, которая позволяет ребенку двигаться, помогает формированию вестибулярных реакций и других физиологических функций. Навыки пре-

бывания в жидкой среде тело ребенка сохраняет в течение первых месяцев жизни. Специалисты убедительно доказали, что лучше всего начинать занятия плаванием с детьми с 3-недельного возраста, пока не утрачена врожденная способность плавать.

Угасание «водного» рефлекса наступает после третьего месяца жизни. За это время нужно успеть добиться, чтобы плавание стало приобретенным навыком ребенка. Если вашему малышу уже исполнилось 3—4 месяца, врожденные плавательные рефлексы к этому возрасту исчезают и методику раннего плавания с ним осваивать не надо. В этом случае обучение плаванию стоит начать с трехлетнего возраста, например, на базе детских образовательных учреждений или детских поликлиник.

Раннее плавание является замечательным стимулом к активному развитию малыша, воздействует практически на все органы и системы детского организма. Это универсальное средство закаливания, физического развития, воспитания. Известно, что теплоемкость воды почти в 28 раз выше теплоемкости воздуха, организм человека теряет в воде в 30 раз больше тепла, чем на воздухе. Именно по этой причине водные процедуры являются весьма сильным закаливающим средством. Плавание повышает устойчивость организма к острым респираторным заболеваниям. Замечено, что если у «плавающих» малышей все же возникают ОРЗ, то они имеют более легкое течение, минимальную продолжи-







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

тельность и реже развиваются осложнения.

Плавание, оказывая массирующее воздействие на тело и раздражая нервные окончания в коже, опосредованно улучшает обмен веществ, сон, аппетит, делает более устойчивой нервную систему, тренирует дыхательную и сердечно-сосудистую системы, укрепляет мышцы, связки, формирует правильную осанку.

Систематические занятия плаванием улучшают физическое развитие детей. При этом увеличиваются, по сравнению с «неплавающими» детьми, показатели веса и роста, жизненная емкость легких и силовые характеристики скелетных мышц, улучшается нервно-психическое развитие ребенка. Дети начинают раньше ходить, сидеть и разговаривать.

Но, прежде чем приступить к занятиям, посоветуйтесь с педиатром, который наблюдает вашего малыша. Заниматься плаванием может только здоровый ребенок. Если малыш заболел, то плавание прерывается и возобновляется после выздоровления и только по разрешению врача.

Занятия, прекращенные в связи с болезнью или по другим причинам, начинаются с самого начала, со строгим соблюдением правил постепенности. Противопоказания к плаванию детей первого года жизни: острые инфекционные заболевания; различные заболевания центральной нервной системы (особенно повышенное внутричерепное давление и высокий риск развития судорог, так называемая судорожная готовность).

### Кто может заниматься с малышом

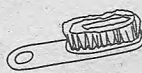
Для грудного ребенка самый близкий человек и лучший педагог — его мама. Но с ролью тренера при необходимости успешно справляются и папы, а также бабушки и дедушки. Принципиально важным является то, чтобы все занятия проводились одним человеком и ежемесячно осуществлялся их контроль методистом по плаванию. Обычно мама с ребенком приезжают 1 раз в 1—2 недели в бассейн при детской поликлинике, где инструктор контролирует правильность выполнения поддержек, ныряний и т. д. и показывает новые упражнения, которые малыш усваивает дома в течение следующей недели.

Прежде чем вы начнете заниматься с ребенком плаванием, отработайте основные поддержки и перехваты на кукле, вначале на столе, затем в ванне, чтобы движения ваших рук стали плавные, мягкие, уверенные и выполнялись автоматически.

Наиболее тяжелая тонущая часть тела ребенка — это голова, поэтому все ручные поддержки осуществляются под голову и одновременно под шею и верхнюю часть спины.

Двойная ручная поддержка при плавании на спине: четыре ваших пальца обеих рук лежат у ребенка под спинкой, шеей, головой, большие пальцы — на груди.

Двуручная поддержка при плавании на груди: указательный и средний пальцы правой руки находятся под подбородком ребенка (сбоку) и удерживают его за ниж-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

ную челюсть, левая рука удерживает малыша за заднюю поверхность шеи.

Одноручная поддержка «ковшом» при плавании на груди: большой, указательный и средний пальцы правой руки находятся под подбородком, остальные — на груди.

Одноручная поддержка «полукольцом» при плавании на спине: большой и указательный пальцы охватывают шею малыша, рука мамы находится чуть сбоку, не мешая грести. При плавании на спине уши ребенка обязательно погружаются в воду. Голова поддерживается так, чтобы затылок, шея и спина лежали в одной плоскости. Закрывать малышу уши или закладывать в них ватные тампоны не нужно, так как если у ребенка никогда не было заболеваний уха и барабанная перепонка не повреждена, то проникновение воды в ухо ему не опасно.

Одноручные поддержки дают возможность ребенку свободной рукой осуществлять гребки. Как только маленький пловец научится правильно грести, вы должны изменить характер поддержки: в положении на спине поддерживайте ребенка только тремя, затем двумя, а потом и одним пальцем под затылок. И помните, что смены поддержек проводятся только при полной остановке ребенка.

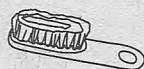
### Подготовка к занятию

Для обучения плаванию сначала используется обычная домашняя ванна. Перед каждым уроком

обязательно вымойте ее специальным чистящим средством для детских ванн или пищевой содой, тщательно сполосните горячей водой. Подготовьте водный и воздушный термометры, часы, плавающие игрушки, полотенце, ватные тампоны для просушивания ушек, воду для питья. Проветрите ванную комнату, температура воздуха в ней должна быть 22—24 °С. Ванну наполните теплой водопроводной водой. Температура воды в первые занятия составляет 37 °С, затем ее необходимо постепенно снижать на 0,5 °С в неделю, доведя до 30—32 °С к 6—7 месяцам, так как в этом возрасте будет необходимо перейти к занятиям в бассейне. Глубина на первых занятиях 30—40 см, а через месяц ванну можно наполнять целиком.

Занятия обычно проводят ежедневно, но не реже 4 раз в неделю, в одно и то же время, желательно во второй половине дня. Если ребенок во время занятий перевозбуждается и плохо спит ночью, то плавание лучше перенести на первую половину дня. Нежелательно плавать сразу же после кормления, заниматься лучше за 1,5—2 часа до кормления, но не ранее чем через 1—1,5 часа после приема пищи.

В течение первого месяца занятий продолжительность процедуры зависит от уровня физического развития ребенка. Если малыш родился с массой тела 3—4 кг, то продолжительность тренировок может быть 12—14 минут, если же масса ребенка при рождении не превышала 2,5—3 кг, то с ним не следует заниматься более 8—10 минут. Каж-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

дый месяц время пребывания в воде увеличивается на 3 минуты и к году достигает 40—50 минут.

Во время каждого занятия необходимо поддерживать у ребенка только положительные эмоции: радость, удовольствие, заинтересованность, наслаждение от пребывания в воде. Необходимо следить за тем, чтобы не вызвать у ребенка страх и переутомление, что приведет к появлению неприязни и недоверия к воде. Грудной ребенок не боится воды, и если в ходе плавания у малыша появляется страх, то в этом виноваты взрослые.

Сигналом для окончания процедуры должно послужить стойкое недовольство ребенка. Занятие может оказаться короче рассчитанного времени, но избегайте превышать его. Конечно, малыш может проявить недовольство из-за резкого движения или неожиданной команды. В этом случае дайте ему немного отдохнуть и помните, что отдых должен занимать не менее половины времени всей процедуры. И еще: нельзя заниматься с плачущим ребенком, хотя извлекать малыша из воды, как только он заплакал, тоже не рекомендуется, лучше успокоить его в воде. Иначе этим вы дадите сформироваться нежелательному рефлексу — если я не хочу плавать, мне достаточно заплакать, и меня вынут из воды.

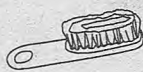
### Массаж и гимнастика перед плаванием

Каждый урок плавания начинается с того, что мама

проводит малышу легкий массаж и выполняет с ним несколько специальных гимнастических упражнений на «суше». Это называется «сухое плавание», оно необходимо, чтобы ребенок подготовился к усвоению плавательных упражнений, а кроме того, прикосновение материнских рук — это очень мощный фактор, способствующий установлению психологического контакта, формированию у ребенка чувства защищенности. Отметим, что «сухое плавание» не является заменой ежедневных профилактических массажа и гимнастики. Оно включает поглаживание, растирание кожи от периферии к центру, легкое разминание мышц. Сначала поглаживайте и растирайте стопы, голени и бедра, кисти рук, предплечья и плечи, затем область спины, шеи, груди, живота. В этой же последовательности проводите легкие поверхностные разминания мышц. Помните, что массаж делают на наружной поверхности ручек и ножек, а животик поглаживают по часовой стрелке. Продолжается такой массаж 3—4 минуты, через месяц можно увеличить время до 7 минут. Перед тем, как перейти к гимнастике, дайте ребенку отдохнуть 1—2 минуты. Не забывайте ласково разговаривать с малышом во время всех процедур.

### Упражнения для ног

И. п. — лежа на спине, ножки вытянуты. Обхватите руками стопы ребенка, чтобы он вытянул носки. Попеременно поднимайте ножки вверх-вниз, спокойно про-







износа: «Ножки — кролем». Эти движения имитируют движение ног при плавании кролем. Сделайте 10—20 таких движений каждой ножкой, затем — небольшой перерыв и повторите упражнение еще 2 раза на первом уроке, а затем в течение месяца увеличьте до 3—4 повторений, а далее со второго месяца делайте упражнение 5 раз с перерывами по полминуты.

И. п. — то же. Учите ребенка двигать ножками, как при плавании брассом («лягушка»). Одновременно обе ножки ребенка сгибайте в коленях и тазобедренных суставах, затем разводите колени и быстро выпрямляйте ножки, возвращая их в исходное положение. Прodelайте 8—10 таких движений и через минуту отдыха повторите еще 4—6 раз. Не забывайте производить: «Ножки — брассом».

### Упражнения для рук

И. п. — лежа на спине, ручки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз. Возьмите малыша за кисти рук и медленно поднимайте прямые руки на 45—50 градусов и опускайте, постепенно увеличивая угол подъема рук до 90 градусов, затем до 180 градусов. Прodelайте 10 движений за 20 секунд (это довольно быстрый темп), дайте ребенку отдохнуть, затем повторите, но в более медленном темпе (за 30 секунд). Выполните 3 таких комплекса с минутными перерывами. Командуйте ребенка: «Ручки — кролем».

И. п. — то же. Держа ребенка за кисти, подтягивайте его ручки

к груди, сгибая в локтевых и лучевых суставах, затем ведите их вверх и через стороны вниз, возвращайте в исходное положение. Говорите ребенку: «Ручки — брассом».

И. п. — лежа на спине, ручки разведены в стороны. Держа ребенка за кисти, произведите одновременно двумя руками гребковые движения к бокам, затем поднимайте ручки вверх и возвращайте в исходное положение (этим имитируется вторая половина движения рук при плавании брассом). Таких движений нужно выполнить 8—10 с перерывом в несколько секунд; комплекс повторить 2—3 раза, с минутными перерывами. Повторяйте команду: «Ручки — брассом».

### Тренировка

Каждое занятие должно проходить в определенном порядке, который почти не должен изменяться на протяжении первого полугодия жизни. Такая стабильность дает возможность ребенку точно знать, что от него требуется.

Любое занятие включает несколько повторяющихся циклов, каждый цикл продолжается 3 минуты. Количество циклов с возрастом увеличивается. Последовательность действий в пределах одного цикла может быть такой.

По окончании массажа и гимнастики перенесите ребенка со стола в ванну. Держите ребенка за подмышки, голову поддерживайте большими пальцами под нижнюю челюсть. Поставьте малыша вертикально, сле-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

дите, чтобы его подбородок и ваши руки находились над поверхностью воды. При этом командуйте: «Стоим!», длительность стояния — 15 секунд. Важно, чтобы ребенок обязательно опирался ножками на дно ванны. Далее следует сказать: «Идем!», наклоните малыша чуть-чуть вперед, и он начнет перебирать ножками и двигаться (это врожденный рефлекс автоматической ходьбы, он имеется у всех новорожденных и сохраняется до 4 месяцев). Путь равен длине ванны. Не забывайте называть малыша по имени и почаще хвалить его. Как только «дойдете» до противоположного торца ванны, командуйте: «Стоим!» и дайте возможность ребенку отдохнуть 15 секунд.

После отдыха переводите ребенка из положения стоя в положение лежа на спине, выполняя двойную ручную поддержку для плавания на спине. Помните, что уши и грудь должны быть под водой. Не подтягивайте голову ребенка вверх: необходимо, чтобы она находилась на одном уровне с телом и чуть поддерживалась руками взрослого. В таком положении следует плавать «челноком», при этом ребенок отталкивается от торца ванны ножками, а взрослый проводит его до противоположного торца и обратно. Сделайте 6—8 таких проводок. Как только ваши движения станут уверенными, смените поддержку на одноручную «полукольцом» для плавания на спине.

Далее оставьте ребенка в положении лежа на спине в правом ближнем углу ванны. Командуйте: «Стоим!», поставьте

ребенка на ножки и затем подайте команду «Идем!». «Шагайте» до противоположного торца ванны, скажите: «Стоим!» и дайте возможность ребенку отдохнуть 15 секунд.

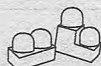
Вторая половина цикла — плавание на груди (2—2,5 минуты). Смените поддержку на двуручную для плавания на груди, дайте команду: «Плывем!» и ведите ребенка «восьмерками». Как только почувствуете себя уверенно при выполнении этой поддержки, переходите на одноручную поддержку «ковшом» и начинайте отрабатывать поливы (ныряния). Всего выполните 6—8 восьмерок. Затем снова подайте команду: «Стоим!», отдохните 15 секунд.

Таким образом, за один цикл ребенок проплывает 36—47 м, «проходит» около 3 м. Первое занятие обычно включает 2—3 цикла, их количество с возрастом будет увеличиваться.

Каждый следующий месяц занятие увеличивается на 3 минуты, т. е. на один полный цикл, через 2 месяца занятий следует совершать 4 полных цикла, через 3 месяца — 5 и т. д.

### Погружение и ныряние

Обучение нырянию начинается с тренировки задержки дыхания на команду: «Ныряй!» при поливе лица ребенка во время плавания на груди «восьмерками». Для выполнения этого упражнения ведите ребенка одноручной поддержкой, затем громко и четко скажите: «Ныряй!», затем полной горстью левой руки полейте лоб





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

ребенка. При этом ребенок задерживает дыхание на 2—3 секунды, пока вода стекает с лица. Ошибки: полив неполной горстью; полив на затылок вместо лба; резкое плескание воды на нос ребенка; полив во время плача.

Далее, после консультации методиста, разрешается проводить погружения ребенка под воду. Постепенно время задержки дыхания достигает 12—15 и более секунд, что является отличной тренировкой легких и сердца.

В конце занятия проводится закаливание в «холодном пятне». Для этого откройте кран с холодной водой (температура воды в «пятне» должна быть на 5—6 °С ниже, чем в ванне) и, удерживая ребенка вертикально, введите его в образовавшееся «холодное пятно» (но не под саму струю холодной воды), поверните грудкой, спинкой. Таких подводок сначала делается четыре, ежемесячно добавляется по одной и к году закаливание в «холодном пятне» повторяется 16—18 раз. Только после трех месяцев занятий можно попробовать вносить в струю ручки или ножки. Дети любят такие упражнения, кроме того, это весьма эффективный способ закаливания.

После этого не спешите вынимать ребенка из воды, пусть малыш отдохнет, лежа на воде на спине. Затем, обязательно похвалив малыша, можете извлекать маленького пловца из ванны: левой рукой удерживая ребенка за шею и верхнюю часть спины, правой — под попку, перенесите в полотенце, осушите кожу, каждое ухо осушите дважды ватными тампонами.

Не забудьте предложить малышу после плавания кипяченую воду (более старшим детям можно сок), а примерно через 30—40 минут покормите его. Во время занятий тратится много энергии, поэтому увеличьте обычный объем кормления на 20—30 г (но не более чем на 50 г).

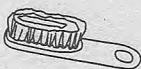
### Главные задачи уроков плавания

Занятия плаванием в первые месяцы требуют особого внимания. В это время перед ребенком ставятся и решаются лишь общие задачи, которые пока не имеют прямого отношения к плаванию. Проводится закаливание, воспитывается привычка к воде, к тем особым ощущениям, которые человек испытывает только в водной среде (полуневесомость, легкость, плавучесть, раскованность, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, углубление дыхания и т. п.).

Первый месяц занятий: отработка задержки дыхания на речевой сигнал: «Ныряй!» при поливе водой лица. При этом погружение в воду не производится.

Второй месяц занятий: отработка ныряния в ручных подержках. После команды: «Ныряй!» в момент двух-трехсекундной задержки дыхания после полива лица проводится ныряние ребенка головой под воду, не глубже 29—30 см при ручных подержках;

введение дополнительно-го элемента — комплекса







Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

вертикальных прыжков в воде при ручных поддержках. Этим элементом можно иногда заменять ходьбу в ванне в обоих полуциклах. Обычно малышам очень нравится это упражнение. Обязательное условие — ребенок стремится к яркой игрушке и подается команда: «Прыг-скок!»;

обучение ребенка держаться на воде в положении на спине. Для этого ребенку понадобится шапочка с поплавками из пенопласта. По периметру сатинового чепчика, на его лицевую сторону пришивается широкая лента таким образом, чтобы получилось 6 кармашков. Отверстия кармашков должны быть направлены к затылку. В эти кармашки вставляются пенопластовые поплавки размером со спичечный коробок. Для поддержки головы ребенка к чепчику на уровне подбородка пришиваются с обеих сторон 2 ленты длиной 50 см. Эти ленты позволяют контролировать уровень погружения головы малыша в воду.

Главное правило — нос и рот ребенка находятся над водой. Через 1 месяц плавания в шапочке следует еженедельно вынимать по 2 пенопластовых поплавка (с каждой стороны по одному). Последними вынимаются боковые поплавки. Как только малыш научится держаться на воде в положении на спине в шапочке без поплавков и без поддержки за ленты — шапочку снимают, она уже не нужна.

Третий месяц занятий: освоение ныряния под воду. Техника такая же, как при нырянии с ручной поддержкой, но

после ныряния ребенка отпустите руки. Начальный путь под водой 20—30 см. К 6—7 месяцам он достигнет 40—50 см, к году — одного метра. После погружения и выныривания переведите ребенка в положение стоя, затем следует отдых 5—10 секунд и похвала; далее плавание «восьмеркой» продолжается.

## Профилактические прививки

### Безопасны ли прививки?

Многие участковые врачи настаивают на обязательном соблюдении графика прививок, даже несмотря на болезнь ребенка. Специалисты же утверждают, что прививать больного ребенка небезопасно для здоровья. Так, например, нередко приходится отступать от графика прививок детям, находящимся под наблюдением невропатолога, а также страдающим диатезом и некоторыми другими хроническими заболеваниями. Так, в случае вирусной инфекции действие введенной вакцины будет направлено не на выработку антител, а на борьбу с вирусом.

С другой стороны, сегодня положение таково, что все больше родителей уклоняется от прививок под предлогом болезни ребенка. В самом деле, сейчас появляется множество детей, которые «никогда не бывают совершенно здоровы», и именно они становятся первой мишенью для более се-





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

рьезных заболеваний, против которых и делаются прививки. Это не значит, что такого ребенка надо непременно вести на прививку в назначенный день. Безусловно, лучше дождаться пока он окончательно выздоровеет. Но если ваш ребенок постоянно «слегка нездоров», лучше будет, если участковый врач сам примет решение, когда произвести прививку. Возможно, медсестра сделает все необходимое у вас дома.

Существуют также вакцины зарубежного производства. В некоторых случаях их качество выше отечественных аналогов и они оказывают более щадящее действие на организм ребенка, ослабленный той или иной болезнью. Так, например, детям, страдающим нарушениями нервной системы, невропатологи рекомендуют вместо отечественной вакцины АКДС применить аналогичную французскую вакцину «Тетракок».

### Страх перед прививками

С изобретением вакцин у нас появилась возможность защитить малышей от серьезных болезней, которые могут вызвать осложнения. Среди них полиомиелит, коклюш, туберкулез. Чтобы разобраться во всех тонкостях вакцинации и сроках прививок, предлагаем вам заглянуть в прививочный букварь.

Малыши очень уязвимы, а значит, нуждаются в защите, особенно если речь идет об инфекционных болезнях, которые могут привести к серьезным последствиям. Возможности современной меди-

цины не безграничны. Например, более чем пятидесятилетняя история существования антибиотиков доказала, что они не всегда помогают вылечить болезни, а при заболеваниях, вызванных вирусами, не помогают вовсе.

Прививки, которые делают нашим детям, совсем не такие, какие делали нам! Вакцинология (наука о прививках) не стоит на месте и за последние 15 лет многого достигла. Например, большинство известных нам с детства вакцин теперь облегчены, т. е. избавлены от компонентов, которые могут вызвать нежелательные реакции.

Современный календарь прививок гораздо шире, чем раньше, а объединение различных вакцин в одну упрощает процедуру. Появляются новые вакцины, защищающие малышей от многих серьезных болезней, справиться с которыми раньше не удавалось.

По закону некоторые прививки обязательны для всех детей: против туберкулеза, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, паротита, гепатита В, краснухи. Справки о том, что они сделаны, требуются для поступления в ясли, детский сад, школу.

### Прививки при аллергии

Малышам-аллергикам тоже нужно делать прививки: они подвержены многим болезням, особенно осложнениям после них, даже в большей степени, чем остальные дети. Противопоказаний для прививок сейчас практически не существует. Есть





Ребенок  
от 1 до 3 месяцев

только одно «но» — оно касается живых вакцин с вирусами, например вирусом кори, который выращивается на яйцах (куриных или перепелиных). Такую вакцину нельзя вводить малышам, имеющим аллергию именно на яйца (к слову, среди грудничков она встречается очень редко).

Не стоит волноваться, что из-за вакцины у малыша начнется аллергия. Если у него есть предрасположенность, препарат может лишь проявить ее, и тогда аллергическая реакция возникнет не на саму вакцину, а на какой-нибудь ее компонент или другой аллерген, в роли которого может выступить любой новый продукт. Нужно ли маленькому аллергику прививка и когда ее стоит делать, решает врач (например, в момент обострения атопического дерматита ее отложат). Если доктор сочтет нужным, он назначит малышу лекарство, которое надо принимать после прививки, чтобы избежать нежелательной реакции. Эта прививка очень важна для малышей потому, что каждый год в мире фиксируются вспышки туберкулеза. БЦЖ обязательна (если только нет медицинских противопоказаний) — она защищает ребенка от тяжелых форм легочного туберкулеза и туберкулезного менингита. В первый раз прививку делают малышам еще в роддоме, а потом незадолго до поступления в ясли, детский сад или школу. Перед тем как ее повторить, доктор сделает специальную пробу. Она называется реакцией Манту. Проба содержит немного туберкулина — компонента микроба, вызы-

вающего туберкулез. Его вводят в кожу, и, если вокруг места укола появляется покраснение, значит, иммунитет против туберкулеза есть, а если нужной реакции не последует, прививку стоит повторить.

### Основные прививки

**Прививка против гепатита А.** В России эту прививку делают малышам в случае необходимости, например, если вы отправляетесь всей семьей в путешествие.

**Прививка против гепатита В.** Если мама новорожденного — носитель вируса, есть риск, что во время родов малыш заразится гепатитом. Чтобы этого не произошло, его прививают в течение 72 часов после рождения. К счастью, такие случаи встречаются редко. Календарь прививок предписывает вакцинировать малышей три раза: в 4, 5 и 12 месяцев.

**Прививку от гриппа** малышам делают с помощью инактивированных вакцин начиная с 6 месяцев. Исключение составляют малыши-аллергики, у которых есть некоторые заболевания нервной системы и крови.

Вспышки дифтерии все еще встречаются в разных странах, поэтому малышам нужно **прививать против дифтерии** — это делается в возрасте 3 месяцев. Второй раз вакцину вводят уже взрослым.

**Прививку против коклюша** малышам делают начиная с 3 ме-







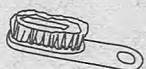
сяцев в три приема (в 4, 5 и в 12—14 месяцев) комбинированной вакциной против дифтерии, столбняка, коклюша и полиомиелита. Коклюш очень опасен для грудничков: чем младше ребенок, тем тяжелее он болеет. Для взрослых людей болезнь не страшна: она протекает легко. Чтобы не делать малышу несколько инъекций, специалисты объединяют в одном шприце несколько вакцин. Сейчас существует четырехкомпонентная вакцина против дифтерии, столбняка, коклюша, полиомиелита (тетракок) и пятикомпонентная вакцина (пентакок) против *Haemophilus*, дифтерии, столбняка, коклюша и полиомиелита.

**Прививку против кори** делают малышам (чаще всего вместе с вакциной против паротита и краснухи) начиная с 1 года (а иногда и раньше, с 9 месяцев, если ребенку по каким-нибудь

причинам надо часто бывать среди детей и взрослых). Недавно в календаре прививок появилась и повторная вакцинация от кори в возрасте 6 лет.

### Пропуск прививки

Если вы пропустили срок прививки, свяжитесь с педиатром. Не волнуйтесь, программу вакцинации можно будет продолжить или изменить, а не начинать все сначала. Противопоказания к прививкам не так многочисленны, но не стоит забывать, что для ребенка, у которого нет прививок против основных болезней, самый большой риск состоит в том, что он может ими заболеть. Если в ответ на прививку у малыша появляются сильные реакции (а это случается редко), можно отложить ее или заменить «ослабленной». Такие решения принимает врач.





## Ребенок от 3 до 6 месяцев



**Параметры среднего психического и физического развития малыша в возрасте от 3 до 6 месяцев**

- \* Прибавка веса в каждый месяц 700 г.
- \* К пятому месяцу малыш удваивает вес, с которым родился.
- \* Прибавка роста в каждый месяц 2—2,5 см
- \* Окружность головы увеличивается
  - в 4-й месяц не более чем на 1,5 см;
  - в 5-й месяц не более чем на 1 см;
  - в 6-й месяц не более чем 1 см.
- \* Окружность груди ежемесячно увеличивается на 1—1,25 см.
- \* В возрасте 4 месяцев малыш может захватывать висящую игрушку, различать чужих и членов семьи.
- \* В возрасте 5 месяцев малыш может переворачиваться с живота на спину, брать игрушку из рук матери.
- \* В возрасте 6 месяцев малыш может есть с ложки, уверенно ползать, выговаривать отдельные слоги, переворачиваться с живота на спину.

### Корректировка режима

#### Увеличение активности во время бодрствования

В этом возрасте продолжается интенсивное нервно-психическое развитие малыша, оттачивается

его зрительная и слуховая восприимчивость, улучшается моторная деятельность, продолжают гуление и лепет, ребенок уже узнает своих близких, он ведет себя намного живее, выделяет тех, кто особенно ласково обращается с ним, начинает различать цвета и предметы, а видя игрушки, тянется к ним. Следовательно, те-





перь период бодрствования становится таким важным, как и крепкий сон малыша, он увеличивается, и ему требуется качественное наполнение.

И, если вы увидели, что вашему ребенку уже нетрудно бодрствовать 1,5—2 часа, можно перевести его на 6-разовое кормление через каждые 3,5 часа. Бывают дети, которым достаточно и 5-разового кормления. В это время средняя продолжительность общего сна малыша 16,5—18 часов, ночью он спит 10 часов, днем 4 раза по 1,5—2 часа. Но если ваш ребенок не хочет укладываться так часто, лучше сократить количество дневного сна в пользу продолжительности ночного. Малыша, который спит 4 раза в день, лучше купать в 19.45 перед кормлением, если 3 раза — перед отходом к ночному сну.

### Примерный режим дня

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| Кормление.....         | 6.00           |
| Бодрствование .....    | 6.00—7.30      |
| Сон .....              | 7.30—9.30      |
| Кормление.....         | 9.30           |
| Бодрствование .....    | 9.30—11.00     |
| Сон .....              | 11.00—13.00    |
| Кормление.....         | 13.00          |
| Бодрствование .....    | 13.00—14.30    |
| Сон .....              | 14.30—16.30    |
| Кормление.....         | 16.30          |
| Бодрствование .....    | 16.30—18.00    |
| Сон .....              | 18.00—19.45    |
| Купание.....           | 19.45          |
| Кормление.....         | 20.00          |
| Ночной сон.....        | 20.30—6.00     |
| Ночное кормление ..... | 23.30 или 2.00 |

## Развитие малыша

### Развитие ручек малыша

Чтобы как следует натренировать руку, маленькому человеку необходимо одновременно контролировать свой мышечный тонус. А значит, постепенно учиться ослаблять кисть, локоть и плечо. Необходимо также считаться с развитием его двигательных способностей: начиная держать головку, ребенок пытается согласовывать движение рук с тем, что видит (это называется зрительно-моторной координацией). Затем малыш учится управлять движениями туловища. И только оказавшись в вертикальном положении, он сможет совершенствовать свои хватательные способности. Сидя это делать куда удобнее. Ну а потом, вытянув вперед ручки, можно отправляться завоевывать мир.

При общении ребенок очень рано начинает использовать руки, чтобы подтвердить свои желания и дополнить пока несовершенную речь: он указывает на предмет и для того, чтобы им завладеть, и для того, чтобы взрослые этот предмет назвали. Еще не начав говорить, малыш объясняется при помощи жестов: достаточно показать просто «дай», чтобы родителями поняли, что именно ему нужно.

У новорожденных можно наблюдать пока лишь хватательный рефлекс. В конечностях мышечный тонус особенно высок, поэтому у недавно родившихся детей кулачки всегда крепко сжаты. В течение первых трех месяцев хватательный рефлекс ослабева-







ет, и ладошки постепенно раскрываются. Трехмесячный ребенок мало-помалу начинает согласовывать движения рук со взглядом. Вначале это происходит очень условно: просто в один прекрасный момент ручки случайно оказываются в поле зрения малыша и он фиксирует на них взгляд. Постепенно эти занятные «штучки» начинают его завораживать, он приходит в восторг от их созерцания, подолгу задерживает на них взгляд. Однако о том, чтобы сознательно поднести руки к глазам, речи пока не идет. Это лишь первые шаги в развитии зрительно-моторной координации.

Между 3 и 4 месяцами малыш уже сознательно подносит ручки ко рту. Начиная с четвертого месяца он уже пытается взять предмет, который ему предлагают. И хотя зрительно-моторная координация еще слишком несовершенна для того, чтобы ребенок мог протянуть руку на определенное расстояние, уже в этом возрасте малыш может взять погремушку, если ее положить ему прямо в ручку. Сейчас он делает это неосознанно и неловко, поскольку развитие кистевого хватания находится еще в начальной стадии: пока малыш зажимает предмет между ладонью и тремя последними пальцами.

### Развивающие игры для моторики рук

Чтобы развить тактильные и хватательные навыки, совсем маленьким предложите игрушки из различных материалов: предметы

разнообразных форм, кусочки материи и бумаги с разной текстурой, звуковые игрушки (колокольчики, пищалки, барабан...). Помогайте ему брать предметы. Вначале поднесите игрушку прямо к ладошке (до полного контакта). Положите игрушку подальше от ребенка, чтобы ему пришлось за ней тянуться. Если он не может ее достать, подвиньте игрушку поближе, положите ее прямо перед ним. И так с обеих сторон, чтобы развивались обе руки. Позднее дайте малышу игрушку с привязанной к ней веревочкой, пусть он поиграет. Затем возьмите игрушку, оставив конец веревки в руках у ребенка. Он обнаружит, что, потянув за веревочку, можно притянуть игрушку к себе. Это уже выработка стратегии — логической конструкции, которая требует определенной зрелости интеллекта.

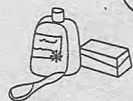
### Развитие зрительно-моторной координации

В первые месяцы поднесите игрушку близко к лицу малыша. Пусть он следит взглядом за блестящим, звенящим или цветным предметом... Позвоните в колокольчик и дайте ему время догадаться, откуда идет звук.

Позднее дайте ребенку бумагу и краски, чтобы он видел, как его пальцы оставляют на белом листе причудливые разноцветные линии.

Способствуют одновременным и независимым движениям ручек игры с водой и песком (ведерко в одной руке, совок — в другой), барабан (держит одной рукой,





бьет другой), игры с емкостями, которые можно заполнить и опорожнить (одной рукой удерживает, другой что-то кладет или вынимает).

Пусть малыш попробует подбирать мелкие предметы (перышки, пуговицы). Осторожно! Следите за тем, чтобы он ничего не проглотил! Покрасьте каждый его пальчик в разный цвет, и пусть малыш попробует «перепутать» цвета, переплетая пальцы. Нарисуйте на кончике каждого пальца фигурки и поиграйте с ним в «марионеток». Вдвоем вы сможете разыграть целый спектакль. Дайте малышу перевести стрелки на больших часах или набрать номер на телефонном диске. Хорошо развивает моторику конструктор с крупными деталями.

### Какие игрушки нужны ребенку

В период с 3 до 6 месяцев набор освоенных ребенком движений расширяется: он может, например, не только дотянуться ручкой или ножкой до игрушки, но и докатиться до нее — в буквальном смысле слова. Значит, пора расширять игровое пространство — время от времени устраивать малыша на ковре или помещать его в обширный манеж.

Если прежде ребенок познавал мир с помощью зрения и слуха, теперь он старается ощупать тот или иной предмет. На этом этапе желательно, чтобы доступные ему игрушки были разнообразны по форме и фактуре. Можно предлагать малышу не только пластмас-

совые и резиновые игрушки, но и мягкие (при условии, что их легко чистить). Очень хороши звучащие игрушки — они как никакие другие стимулируют осмысленные движения. Если подвесить к кроватке колокольчик — малыш, двигая ручками или ножками, может раскатать кроватку, и колокольчик зазвенит. Ему понравится этот звук, и он захочет услышать его еще раз. Погремушки, которые крепятся к запястью как браслет, тоже побуждают ребенка шевелить ручками.

Поскольку в это время — от 3 до 6 месяцев — значительно расширяется арсенал движений ребенка, приходит пора обновлять ассортимент доступных ему игрушек. Резиновые зверьки-пищалки, куклы-неваляшки и примитивные музыкальные инструменты с крупными клавишами представляют для 5-месячного малыша неиссякаемый источник интереса — ведь они «живые». Они разговаривают, плачут, смеются, когда он прикасается к ним (опрокидывают, прижимает к себе и т. д.).

Такие простейшие занятия с игрушками способствуют установлению связей между отделами мозга, отвечающими за зрительное, слуховое, тактильное восприятие, а также за двигательные функции. Усилия, которые прилагает ребенок, пытаясь овладеть интересующим его предметом, и связанные с этим трудности формируют одну из важнейших человеческих способностей — действовать целенаправленно и осмысленно. Поведение ребенка с игрушкой в руках — это еще не игра, но уже





настоящее, всамделишное исследование как предмета, так и возможностей собственного тела.

На этом этапе очень важно не перегружать внимание ребенка — дайте ему возможность разобраться с одной игрушкой и лишь после этого предлагайте другую. Здесь есть такой момент: ребенка больше всего привлекает новизна, и, чтобы знакомая игрушка не приедалась, время от времени прячьте ее. Через пару дней малыш будет радоваться ей как новой.

### Как развлечь ребенка

Период ползания очень важен для развития визуальных навыков. Постарайтесь искусственно не сокращать этот период в стремлении поскорее увидеть вашего ребенка на ногах.

Составьте альбом из фотографий самых важных людей в жизни малыша — родителей, братьев и сестер, бабушек и дедушек и др. Смотрите этот альбом вместе с ним.

Играйте с ребенком перед зеркалом, стройте гримасы и смейтесь вместе с ним. Давайте ребенку послушать звуки различных шумовых игрушек: погремушек, колокольчиков и др. Подносите игрушки то к одному, то к другому уху. Повторяйте звуки, которые издает ваш ребенок. Это заставит его произносить их снова и снова. Предлагайте малышу различные музыкальные игрушки.

Когда вы читаете книжки, старайтесь приблизить сюжет к жизни: читайте с выражением и меняйте голос в зависимости от персонажа.

### Лепет

Лепетать малыш начинает в 5—6 месяцев. Лепет — это сочетание согласных звуков с гласными. Первые слоги, которые произносит малыш — «ма-ма» или «ба-ба», обычно означают, что малыш отождествляет наименования мамы и папы или бабушки. В этот период речь взрослых вызывает гораздо больший интерес у всех малышей, причем они с интересом следят за тем, как меняется выражение лица говорящего и двигаются его губы.

### Массаж и гимнастика

#### Свобода движений

К концу второго месяца своей жизни ребенок начинает совершать более-менее целенаправленные движения руками: пытается дотянуться до заинтересовавшей его игрушки, может удерживать предмет, вложенный в его руку. Чуть позднее (в 3—4 месяца) он берет игрушку в руку самостоятельно, в положении лежа на спине опирается на предплечья, а затем и на вытянутые руки. В 5 месяцев хорошо развивающийся малыш свободно дотягивается рукой до нужного ему предмета из любого положения и может подолгу играть с игрушками, переключая их из одной руки в другую.

Способность переворачиваться со спины на живот (с 4 месяцев)







и обратно (с 4—5 месяцев) обеспечивается согласованными действиями мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, поэтому этот достаточно сложный двигательный навык можно считать одной из первых побед маленького человека. Начиная с этого момента нужно быть предельно внимательными и не оставлять ребенка вне кровати без присмотра ни на минуту. Просто удивительно, как быстро малыш может оказаться на краю пеленального стола или дивана!

### Учимся сидеть

В 4 месяца развитие ребенка достигает того этапа, когда положение лежа перестает удовлетворять его — малышу необходимо видеть как можно больше вокруг. Это приводит к возникновению противоречия: ребенок испытывает острую потребность в сидении, отчаянно стремится занять это положение, но ни его позвоночник, ни его мышцы к этому еще не готовы. Родители должны понимать это и всячески поощрять любознательность ребенка, не высаживая, однако, его до того момента, когда он сможет сесть самостоятельно. До этого возраста нельзя пользоваться прогулочными колясками, рюкзачками-кенгуру, в которых ребенок вынужден постоянно сидеть, нежелательно надолго (дольше чем на 3—5 минут) оставлять малыша в так называемых «прыгунках».

До того как младенец начнет ходить, не следует сажать его в ходунки, а после того как начнет

ходить, не нужно надолго оставлять в них ребенка. Не следует присаживать малыша, пытаться водить за ручки, пока ребенок сам не станет делать таких попыток. Длительная нагрузка на позвоночник при еще не окрепших мышцах спины может стать причиной искривления позвоночника и нарушения питания мозга вследствие сосудистого спазма.

### Профилактическая гимнастика

Чтобы ребенок рос здоровым, кроме массажа, с ним необходимо каждый день заниматься гимнастическими упражнениями. Уже в первые месяцы жизни он рефлекторно выполняет отдельные виды физических упражнений. По мере роста и развития ребенка массаж спины и живота рекомендуется сочетать с несложными физическими упражнениями. Необходимо помнить, что для каждого малыша следует выбрать индивидуальный комплекс упражнений, который бы соответствовал его состоянию здоровья. Чтобы правильно подобрать ребенку комплекс упражнений, нужно проконсультироваться у врача. Но существует несколько правил, которыми должна руководствоваться каждая мать.

1. Комплекс упражнений должен быть составлен так, чтобы в него входили упражнения для всех групп мышц, среди которых важное место следует отводить общеукрепляющим упражнениям.

2. Комплекс упражнений необходимо формировать по принципу от простого к сложному.





3. Постепенно нужно увеличивать физические нагрузки за счет повторений одного и того же упражнения. Если в первые дни занятий ребенку следует повторять каждое упражнение 2—3 раза, то через несколько дней ему можно предложить сделать их 4—5 раз.

4. В процессе занятия физзарядкой ребенок не должен переутомляться. Все упражнения должны приносить малышу радость.

### Массаж ног

И. п. — лежа на спине. Ноги должны быть направлены к массажисту. Для проведения процедуры необходимо взять в одну руку ногу ребенка, а другой рукой делать мягкие плавные поглаживания сначала задней, а затем боковой поверхности ноги. Данную процедуру следует выполнять по направлению от стопы к бедру, не дотрагиваясь до коленной чашечки. Ее нужно повторить по 7 раз на левой и на правой ногах.

Кроме плоскостного поглаживания, во время массажа ног рекомендуется использовать прием обхватывающего поглаживания (см. рис. 13). Процедуру следует повторить по 5 раз на левой и на правой ногах.

### Массаж стоп

И. п. — лежа на спине.

Для выполнения процедуры необходимо левой рукой поддерживать ногу ребенка в области голени. Чтобы создать для стопы опору, следует подложить на ее

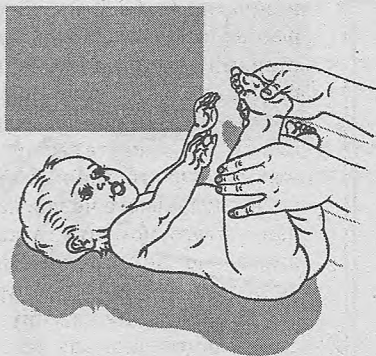


Рис. 25. Массаж стопы

тыльную часть 2 пальца правой руки. Массаж нужно делать при помощи круговых движений большого пальца правой руки таким образом, чтобы он описывал восьмерку (рис. 25).

### Рефлекторное сгибание и разгибание стоп

Для выполнения процедуры следует левой рукой поддерживать ногу ребенка, а большим пальцем правой руки слегка нажимать на стопу у основания пальцев. В этом случае ребенок будет рефлекторно сгибать стопу (рис. 26). Очень часто случается так, у новорожденных детей большой палец ноги вытянут вверх и находится в постоянном напряжении. Чтобы снять напряжение, необходимо слегка надавливать на основание большого пальца, при этом он будет сгибаться. После этого следует провести большим пальцем по внешнему краю стопы по направлению от мизинца к пятке и слабо нажимать на подошву. В этом положении ребенок

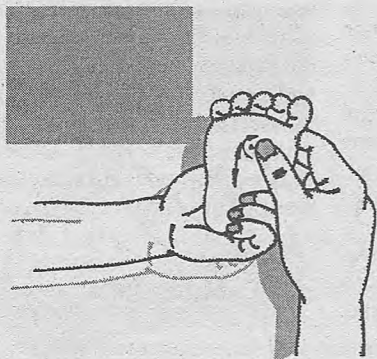


Рис. 26. Сгибание и разгибание стопы

будет рефлекторно разгибать пальцы ног. Упражнения по сгибанию и разгибанию стопы следует повторить по 5 раз.

### Рефлекторное упражнение «ходьба»

И. п. — стоя на ногах. Для выполнения процедуры необходимо



Рис. 27. Упражнение «ходьба»

взять ребенка подмышки и повернуть спиной к себе. Это упражнение нужно проводить на столе или на любой твердой поверхности. Малыш должен опустить ножку и дотронуться пяткой до стола. При соприкосновении с твердой поверхностью он начнет перебирать ногами, как при ходьбе. Массажисту необходимо следить за тем, чтобы ребенок опирался то на одну ногу, то на другую (рис. 27).

Как правило, данная процедура очень нравится малышам и они выполняют ее с радостью. Чтобы при ее проведении ребенок не получил травму, необходимо, чтобы он наступал на твердую поверхность всей ступней, а не кончиками пальцев. Во время процедуры он должен постоянно находиться на весу. Кроме того, категорически запрещается сильно сдавливать его грудную клетку, так как кости ребенка еще очень мягкие и их очень легко можно сломать.

### Массаж рук

И. п. — лежа на спине. Ребенок лежит ногами к массажисту. Движение рук массажиста должно проводиться от кисти к плечу.

Для начала процедуры взять в руку ладонь ребенка, вложить в нее большой палец и, придерживая, осторожно сжать ее в кулачок. Другой рукой нужно мягкими и плавными движениями поглаживать попеременно внутреннюю и внешнюю часть руки. Данную процедуру следует повторить 7 раз на левой руке и столько же на правой. Этот же вид массажа можно



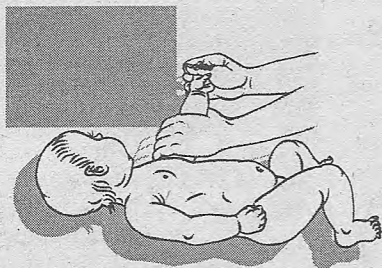


Рис. 28. Массаж рук

делать способом обхватывающего поглаживания. Здесь следует массировать руку ребенка сразу с двух сторон, причем большой палец должен находиться на внутренней стороне руки, а остальные — на внешней (рис. 28).

### Встряхивание рук

И. п. — лежа на спине. Данная процедура способствует расслаблению мышц ребенка. Для выполнения упражнения следует захватить к кулачке ребенка свой большой палец, а другими взять его за руку. После этого нужно плавно развести его ручки и слегка их встряхнуть (рис. 29). Случается

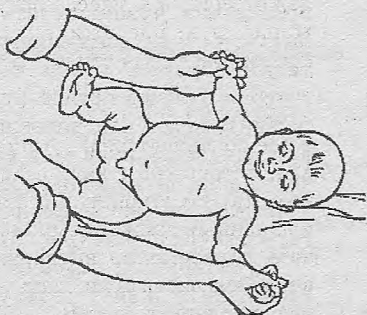


Рис. 29. Встряхивание рук

так, что данное упражнение дети выполняют очень неохотно. Это связано с гипертонусом мышц, который наблюдается у многих грудных детей. В этом случае следует отказаться от встряхивания и проводить обыкновенное поглаживание рук ребенка.

### Массаж спины

И. п. — лежа на животе. Голова ребенка должна быть слегка приподнята, а руки расположены под грудью. Это упражнение способствует укреплению мышц спины и формированию правильной осанки ребенка. Проводить поглаживания по направлению от ягодиц к голове нужно тыльной стороной кисти (см. рис. 15), а затем ладонной поверхностью кисти вести руки от головы к ягодицам (см. рис. 16). Для достижения лучшего результата упражнение следует проводить 5 раз.

Как уже отмечалось выше, в первые месяцы жизни лежа на животе ребенок ощущает неудобство, поэтому при проведении процедуры одной рукой его следует поддерживать за ноги (рис. 30).

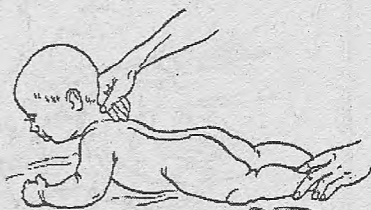


Рис. 30. Поддерживание за ноги при массаже спины





### Разгибание позвоночника

И. п. — лежа на боку. Данное упражнение рассчитано на безусловный рефлекс ребенка, связанный с раздражением мышц спины, в результате которого происходит работа мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. Этот рефлекс является врожденным и остается у человека до конца жизни. Процедура способствует укреплению мышц спины. Ее рекомендуется делать 2—3 раза в день.

Для проведения данной процедуры следует большим и указательным пальцем осторожно проводить по спине ребенка вдоль позвоночника, а свободной рукой придерживать его ноги. При этом ребенок рефлекторно будет сгибать и разгибать позвоночник. Упражнение нужно повторить по 3 раза на правом и левом боку.

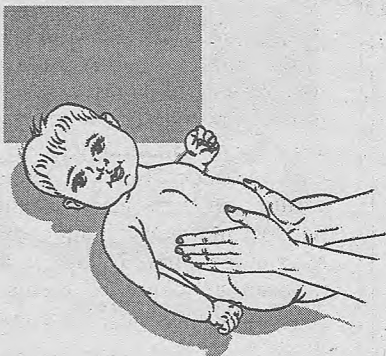


Рис. 32. Поглаживание  
косых мышц живота

ры живота, но и улучшению работы кишечника, помогает при запорах и метеоризме.

Для проведения процедуры необходимо поглаживать живот ребенка плавными круговыми движениями по часовой стрелке. Во время массирования запрещается затрагивать половые органы ребенка и область правого подреберья. Процедуру нужно повторять 5 раз.

После выполнения круговых движений нужно перейти ко встречному поглаживанию живота. Эту процедуру следует проводить в помощь двух рук. Для ее проведения нужно делать плавные встречные движения руками таким образом, чтобы тыльная сторона пальцев правой руки была внизу левой половины живота, а ладонь левой руки — в верхней части правой половины живота. Руки должны попеременно двигаться вверх и вниз (рис. 31).

По окончании встречного поглаживания живота следует начать поглаживать косые мышцы живота ребенка. Руки должны

### Массаж живота

И. п. — лежа на спине. Данную процедуру следует проводить в сочетании с другими видами массажа, а также отдельно от других упражнений. Она способствует не только развитию мускулату-

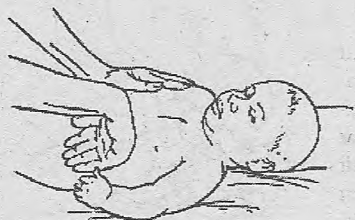


Рис. 31. Встречное  
поглаживание живота





находиться по бокам немного ниже поясицы. Для выполнения этой процедуры нужно плавно передвигать руки навстречу друг другу. В конце упражнения пальцы массажиста должны соединиться чуть выше талии ребенка (рис. 32). Процедуру следует повторить 7 раз. В конце приема необходимо снова вернуться к круговым поглаживаниям живота.

### Упражнение, укрепляющее мышцы живота

При выполнении этого упражнения исходное положение ребенка остается таким же, как и при предыдущих приемах массажа живота. Руки массажиста располагаются под спиной ребенка вверх ладонями, при этом пальцы поддерживают голову. Ребенка нужно расположить так, чтобы его ступни упирались в живот массирующего. Затем нужно медленно поднять ребенка до вертикального положения и так же плавно опустить (рис. 33).

### Рефлекторное ползание

И. п. — лежа на животе. Руки и ноги должны быть согнуты, а голова слегка приподнята. Упражнение основано на безусловном рефлексе. Проведение данной процедуры должно соблюдаться с особой осторожностью, так как, делая резкие движения, ребенок может упасть с поверхности стола и получить травму.

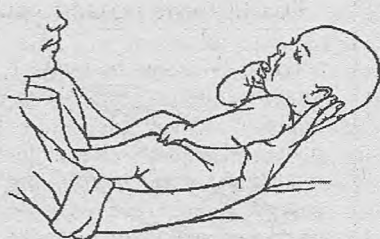


Рис. 33. Укрепление  
мышц живота

Для проведения процедуры следует развести колени таким образом, чтобы пятки ребенка соединились (рис. 34). Не выпуская ног ребенка, нужно подвести ладони под тыльную сторону ступней так, чтобы большими пальцами можно было провести одновременно по обеим пяткам (рис. 35). Во время процедуры ребенок должен пытаться разгибать ноги и делать попытки ползти вперед. В процессе выполнения упражнения не следует выпускать ножки ребенка. В противном случае он оттолкнет руки и не будет двигаться. Данное упражнение рекомендуется повторить 4 раза.



Рис. 34. Рефлекторное  
ползание:  
начальное положение





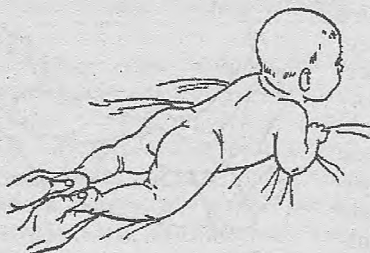


Рис. 35. Рефлекторное  
ползание:  
движение вперед

### Массаж груди

И. п. — лежа на спине. Упражнение способствует развитию мышц грудной клетки. Процедуру следует начинать с поглаживаний, которые нужно делать подушечками пальцев левой и правой рук. Левая рука должна двигаться против часовой стрелки, а правая — по часовой (рис. 36). Движение каждой руки повторить 5 раз. Следующий этап процедуры — вибрационный массаж грудной клетки. Для его выполнения нужно положить ладони на грудь ребенка таким образом, чтобы большие пальцы были в центре грудной клетки, а остальные четыре — в области ребер. Процедура

заключается в легком и ритмичном надавливании пальцев на грудь ребенка. Прием способствует развитию дыхательной системы ребенка.

### Покачивание тела ребенка в позе «эмбриона»

И. п. — подбородок ребенка должен быть прижат к груди, ноги согнуты и подтянуты к животу, колени разведены, а стопы соединены. Руки должны быть сложены на груди (рис. 37). Данная процедура благотворно влияет на укрепление нервной системы. Для достижения наилучшего результата ее следует делать 2—3 раза в день.

При выполнении этого упражнения нужно левой рукой поддерживать головку ребенка под затылком, а правой придерживать его ноги и руки. Покачивающие движения нужно делать из стороны в сторону и по кругу. Чтобы случайно не выронить ребенка и чтобы у него не закружилась голова, движения должны быть осторожными и плавными. Данное упражнение следует повторить 4 раза.

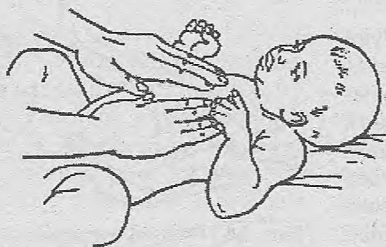


Рис. 36. Массаж груди

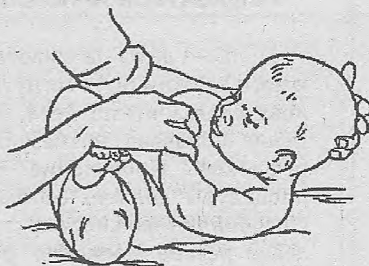


Рис. 37. Поза «эмбриона»



## Проблемы питания

### Новое меню

Сколько сока в день можно давать малышу? Формула очень простая: количество месяцев, исполнившихся ребенку, нужно умножить на 10 (например, 5-месячному ребенку в день можно давать приблизительно 50 мл сока). Предлагайте его в промежутках между кормлениями.

Вторым новым продуктом, который надо предложить малышу через 2—3 недели от введения сока, будет фруктовое пюре (начинайте с тех фруктов, которые имеют неяркую окраску и редко вызывают аллергические реакции, например, зеленые сорта яблок, бананы и т. д.) Сейчас очень большой выбор детского питания промышленного производства — пробуйте все постепенно. В 3 месяца малыш может съедать 5—10 г фруктового пюре в сутки, в 6 месяцев — 50—60 г.

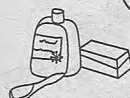
Следует отметить, что фруктовое пюре так же, как и сок, не входит в основной объем питания, поэтому давать его можно между кормлениями.

Произойдет очень важная перемена — одно из кормлений грудью следует заменить на овощное пюре приблизительно в 4,5—5 месяцев. Готовить овощи стоит на воде, слегка подсаливая их и добавляя несколько капель растительного масла. Начинать следует с легкоперевариваемых овощей — тыквы, кабачков, моркови, цветной капусты, картошки, а затем уже — свеклы, капусты и т. д. Действует тот

же принцип «постепенного введения» — сначала вы даете малышу 1 чайную ложку овощного пюре, затем докармливаете грудью. На следующий день — 2 чайные ложки, затем докармливаете грудью. На третий день — 3—4 чайные ложки и т. д. Таким образом, одно из грудных кормлений вытеснится овощным.

В 4—5 месяцев можно давать ребенку творог: 10—20 г в сутки. Готовить его можно самостоятельно из кефира. Необходимо нагреть кефир на водяной бане и, когда он створожится, процедить через стерильную марлю — получится нежнейший творожок, который можно предложить ребенку вместе с фруктовым пюре.

В возрасте 5—5,5 месяца, когда ребенок окончательно привыкнет к овощам, вы можете приучать его к каше таким же образом. Можно использовать сухие каши, которые разводятся непосредственно перед употреблением, можно варить самостоятельно на коровьем молоке невысокой жирности (2,5—3,2 %). Если у малыша аллергия на белок коровьего молока, можно варить на козьем или на воде. Сначала в течение одной недели надо приучить ребенка к 5 %-ной каше (на стакан молока — 2 чайные ложки крупы), а потом, при хорошей переносимости, можно перейти и на 10 %-ную (на стакан молока — 4 чайные ложки крупы). Варите кашу так же, как и себе — добавляйте 1 чайную ложку сахара (можно мед или фруктовый отвар, фруктозу), добавьте за 1 минуту до готовности 3—5 г сливочного масла, чтобы оно успело прокипеть.





### Витамины

Детям необходимо дополнительное количество витаминов D и C. В коровьем молоке и в твердой пище, которую вы даете ребенку в первый год жизни, этих витаминов очень мало. В грудном молоке достаточно витамина C, если мать ест много citrusовых и овощей, но недостаточно витамина D.

Раньше витамин D давали в виде рыбьего жира, а витамин C — в виде апельсинового сока. Но рыбий жир неприятно пахнет, оставляет пятна на одежде и раздражает дыхательные пути, если ребенок им подавится. Апельсиновый сок иногда вызывает диатез у новорожденных в первые несколько месяцев; кроме того, дети часто срыгивают его. Поэтому в наше время врачи обычно прописывают концентраты витаминов D, C и A. Давайте витамины и зимой, и летом, начиная с первого месяца жизни ребенка.

Обычно врачи советуют вводить апельсиновый сок в питание ребенка в возрасте нескольких месяцев. Вы можете сами выжимать сок из апельсинов или пользоваться консервированным соком. Для смягчения вкуса апельсиновый сок обычно смешивают с равным количеством кипяченой воды. Для первого раза возьмите 1 чайную ложку сока и столько же воды. На следующий день дайте 2 чайные ложки сока и столько же воды, на третий день — по 3 ложки и т. д., пока количество сока не дойдет до 30 г (плюс столько же воды). Затем постепенно уменьшайте количество воды, увеличи-

вая количество сока. В итоге вы будете давать ребенку 60 г чистого сока. Наливайте сок в бутылочку через ситечко, чтобы крупные частицы не засорили отверстия в соске. Обычно до 5—6 месяцев дети пьют сок из соски, а потом из чашки.

Многие матери предпочитают давать сок перед купанием. Вы можете давать сок слегка подогретым (но не горячим, чтобы не разрушить витамин C) или комнатной температуры.

Большинство детей любят апельсиновый сок и хорошо его усваивают. Но у некоторых малышей этот сок вызывает рвоту; иногда у них выступает сыпь или болит живот. Очень немногим детям апельсиновый сок не нравится с самого начала, другим он перестает нравиться позднее. Если по какой-либо причине ваш ребенок не может пить апельсиновый сок, не давайте его месяц или два или попробуйте давать ему томатный сок. В случае неудачи и с томатным соком дайте витамин C.

### Давать ли малышу воду

Важно давать ребенку воду в очень жаркую погоду или когда у него повышена температура. Как правило, врачи рекомендуют давать воду 2—3 раза в день независимо от указанных выше обстоятельств, но это не обязательно. Обычно ребенок получает достаточно жидкости с молоком.

Многие дети в возрасте от 2 недель до 1 года отказываются от воды. Если ваш ребенок любит воду, давайте ее один или несколько







раз в день в промежутках между кормлениями, если он не спит (но не перед самым кормлением). Пусть он выпьет столько воды, сколько ему хочется (возможно, около 60 г). Но не заставляйте его пить, если он не хочет.

Давайте ребенку только кипяченую воду. Кипятите ее 3 минуты. Если кипяченая вода хранится в холодильнике, то, налив ее в детскую бутылочку, подогрейте ее так же, как вы подогреваете бутылочку с молоком.

Если ребенок отказывается от простой воды, вы можете дать ему подслащенную воду. Бывает необходимо, чтобы ребенок пил воду. Например, когда его отучают от ночных кормлений или если он пьет мало молока во время болезни или в сильную жару. В таком случае на 500 г воды добавляют столовую ложку (без верха) сахара и кипятят в течение 3 минут.

### Как выбрать альтернативный прикорм

Вредна ли для здоровья ребенка клейковина злаковых «элементов» быстрорастворимых каш? Почему об этом так много говорят? Клейковина (глиадин, глютен) присутствует не только в быстрорастворимых кашах, но и во многих других кашах из злаковых, кроме гречневой, рисовой и кукурузной. Именно с них — так называемых безглютеновых каш — и нужно начинать знакомство малыша с кашами. Кишечник маленького ребенка нежен и тонок, а глиадин, обладая раздража-

ющим эффектом, часто провоцирует аллергию. Поэтому каши, содержащие клейковину, должны вводиться в рацион ребенка первого года жизни очень осторожно. Если малыш хорошо реагирует на первые каши (гречневую, рисовую, кукурузную), то после них можно вводить овсяную. «Много говорят» о глютене потому, что родители, наконец-то, стали обладать достаточной информацией, у них появилась возможность выбора. Определить, есть ли реакция на глютен именно у вашего ребенка, не сложно — при отрицательной реакции появляются высыпания на коже, меняется характер стула.

Какие смеси больше подходят ребенку с непереносимостью молочного белка? В течение какого времени наступает аллергическая реакция на новое питание? Если проблема заключается только в непереносимости молочного белка (а, например, непереносимость углеводов отсутствует), значит, ребенку нужны гипоаллергенные смеси. В зависимости от степени непереносимости белка могут быть рекомендованы искусственные смеси с разной степенью гидролиза белка — от частичной до глубокой гидролизации. В таких ситуациях учесть все особенности здоровья малыша и назначить питание может только врач: лечебные искусственные смеси стоят дорого; каждая смесь имеет особый состав (помимо гидролизованного в той или иной степени белка). «Экспериментировать» и самостоятельно назначать своему ребенку лечебное питание не просто не целесообразно (даже если



всем знакомым детям такие смеси подходят), но и опасно.

Возможно, вашему малышу подойдут и соевые смеси, но будьте осторожны: очень часто дети с непереносимостью молочного белка также плохо реагируют на белок соевый.

Аллергическая реакция на новое питание может быть не мгновенной (щеки ребенка краснеют прямо у вас на глазах), а отсроченной — до пяти-семи дней.

### Детские чаи с лечебными свойствами

На Руси издавна было распространено лечение травами. Их предлагали больному в виде настоев, отваров, чаев. Еще не забыты те времена, когда наши бабушки готовили для младенцев, страдающих болями в животике, укропную воду, отваривая укропное семя и настаивая его. Эти традиции сохранились и в наше время, правда, само изготовление эликсиров здоровья значительно упростилось: теперь их производят в промышленных условиях.

Для детей раннего возраста выпускают специализированные детские чаи. По оказываемому на организм ребенка действию они делятся на профилактические и лечебно-профилактические. К чаям с профилактическим действием относят витаминные напитки. В своем составе они часто содержат компоненты, повышающие иммунную защиту организма, такие как витамин С, экстракты шиповника, аниса, лесных ягод. Спектр лечебно-профилактичес-

ких чаев значительно шире. Большую группу представляют детские чаи, оказывающие влияние на работу желудочно-кишечного тракта. Это напитки из фенхеля, ромашки с добавлением в них аниса, мяты или ее разновидности — Melissa. Они рекомендуются детям, у которых частые колики в животе (метеоризмы), расстройство стула, плохой аппетит.

Другая группа — успокаивающие лечебно-профилактические чаи. Они назначаются детям с повышенной нервной возбудимостью, плохим сном. В их состав часто включают мяту.

К чаям с лечебными свойствами относятся напитки от кашля с жаропонижающим действием.

Формы выпуска детских лечебных чаев разнообразны. Это и расфасованные в одноразовые пакетики травы и гранулы. Эффективность воздействия, оказываемого и той, и другой группой чаев, не вызывает сомнения. Она зависит от дозировки.

Однако обе формы напитков имеют свои плюсы и минусы. Так, травяные чаи содержат только травы, а в гранулированные, кроме экстрактов трав, добавлены сахара или глюкоза, мальтодекстрин. Они улучшают вкус напитка. Если исходить из правил введения в рацион малышей новых продуктов, в данном случае чаев, то для первого применения лучше выбрать напиток с одним компонентом. Особенно следует придерживаться этого правила, если ребенок — аллергик. Однако найти однокомпонентные чаи довольно сложно. Есть свои преимущества и в упаковке. Травяные чаи расфа-





сованы в пакетики, поэтому их легче дозировать. Гранулы в пакетиках — тоже не редкость. Другие напитки в гранулах снабжены дозированной ложечкой.

Сторонникам детских травяных чаев следует знать, что они сравнительно недавно появились на отечественном рынке и их влияние на организм ребенка еще недостаточно изучено нашими педиатрами.

Выбор той или другой формы чая определяется, в первую очередь, индивидуальной переносимостью ребенка и возрастными рекомендациями.

К сожалению, не все чаи одинаково хорошо переносятся детьми. У малышей часто наблюдаются аллергические реакции, что может быть следствием плохой экологической обстановки, ослабляющей защитные силы организма. В связи с этим чай не следует вводить слишком рано. Для раннего применения разрешены только два вида чая — из ромашки и фенхеля. Они в меньшей степени способны вызвать аллергию, обладают хорошими профилактическими свойствами и разрешены с 1 месяца жизни.

Чай с лечебным действием рекомендуются не ранее 4—5 месяца жизни ребенка. Напитки, имеющие многокомпонентный состав лечебных трав, назначаются не ранее 6 месяца, а иногда только после года. В любом случае чай должен быть назначен врачом. Дополнительную консультацию можно получить и у педиатров, работающих в специализированных магазинах детского питания.

Следует помнить, что эффективность действия чайных напит-

ков зависит от правильного их применения. Так, чаи, улучшающие желчевыделение, повышающие аппетит, влияющие на пищеварение, принимают до еды, а успокаивающие и от кашля — после приема пищи.

## Патологические привычки

### Можно ли избаловать маленького ребенка

Будьте внимательнее к 3 месяцам. К этому возрасту ребенка перестают мучить газы, его нервная система налаживается — таким образом, исчезают причины, вызывавшие его плохое самочувствие (очень редко детей продолжают мучить газы до 4—5 месяцев). Вы замечаете, что ребенок уже не просыпается неожиданно со спазмами и вспученным животиком. Он больше не плачет раздраженно и регулярно. Разумеется, те дети, которые не сходили с рук все первые 3 месяца, будут, возможно, немного избалованы. Они хотят, чтобы их, как прежде, носили на руках и занимались ими. Теперь будет разумнее умерить свое сострадание.

Вы вовсе не должны стать внезапно очень строгими. Но когда ребенку время спать, вы можете сказать ему с улыбкой, но твердо, что ему пора спать, а вам нужно идти заниматься своими делами. Сказав это, уходите, даже если он несколько минут покричит. Нередко мать или отец, или ба-







бушка так обожают малыша, что занимаются им почти все время, которое он не спит: носят его на руках, трясут на колене, танцуют с ним, смешат его, играют с ним в ладушки и т. д. (все родители точно так же играют со своим ребенком, но в меру). Постепенно ребенок совершенно отвыкает развлекаться самостоятельно. Ему скучно и одиноко, когда его оставляют одного, и он плачет, чтобы к нему пришли. То, что вначале было для матери одним удовольствием, теперь становится тяжелой обузой.

Если мать всегда с готовностью берет ребенка на руки, как только он заплачет, то месяца через два он может проситься на руки почти все время, пока не спит. Если мать будет по-прежнему уступать, то через некоторое время ребенок поймет, что его бедная измученная мать у него под каблуком, и будет тиранить ее, требуя, чтобы его постоянно носили на руках. В глубине души мать не может не возмущаться, и ребенок станет ей неприятен. Но она стыдится этих чувств и не видит выхода из создавшегося ненормального положения.

Для большинства родителей первый ребенок — самая увлекательная игрушка. Но дело не только в том, что родители его обожают. Часто родители переносят на ребенка и свои несбывшиеся надежды и опасения. Кроме того, родители волнуются, чувствуя себя полностью ответственными за судьбу беспомощного человеческого существа. Когда ребенок плачет, родители чувствуют себя обязанными чем-то помочь ему.

Со вторым ребенком вы уже более уверены в своих силах и можете реальнее оценивать обстановку. Вы знаете, что ребенку приходится иногда в чем-то отказывать для его же блага. Вы не чувствуете себя виноватой, когда вам приходится быть твердой и неумолимой, так как знаете, что вы правы.

Обычно балуют детей те родители, которые слишком долго ждали ребенка и боятся, что у них уже не будет другого; родители, не уверенные в своих силах, превращающие себя в добровольных рабов своего ребенка и возлагающие на него все свои несбывшиеся надежды; родители, взявшие ребенка на воспитание и считающие, что они должны проявить сверхчеловеческие усилия, чтобы оправдать возложенную на себя миссию. Они слишком охотно жертвуют своими удобствами и своими правами, стараясь удовлетворить все желания ребенка. Если бы ребенок был разумным существом, то это было бы еще не так страшно. Но беда в том, что ребенок не знает, что для него хорошо, а что плохо. Он, естественно, ожидает от родителей уверенного руководства, при наличии которого он чувствует себя в безопасности. Когда же родители колеблются, ребенку становится не по себе. Если родители всегда торопятся взять ребенка на руки, как только он заплачет, как будто ему опасно оставаться в кроватке, то ребенку тоже начинает казаться, что это действительно почему-то опасно. И чем больше родители подчиняются капризам ребенка, тем требовательнее он становится. В любом возрасте мы, по-





мимо своей воли, склонны сесть на голову слишком покорному человеку.

### Как перевоспитать избалованного ребенка

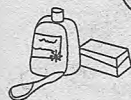
Чем раньше вы заметите, что ребенок избалован, тем легче вам его перевоспитать. Но это требует силы воли и твердости. Чтобы придать себе силы, помните, что в конце концов требовательность сверх меры и излишняя зависимость гораздо больше вреда принесут ребенку, чем вам. Избалованность сделает его неприятным для окружающих людей и для себя самого. Поэтому вы перевоспитываете ребенка для его же пользы.

Составьте для себя расписание (даже запишите его, если нужно), по которому вы должны быть заняты домашней или другой работой большую часть того времени, когда ребенок не спит. Делайте эту работу с занятым видом, чтобы произвести впечатление на ребенка, да и на себя. Если ребенок хнычет и тянется к вам, просясь на руки, объясните ему дружелюбным, но твердым тоном, что вы работаете, а работа обязательно должна быть сделана сегодня. Он не поймет ваших слов, но он поймет интонации вашего голоса. Продолжайте свое дело с занятым видом. Первые часы первого дня этой кампании — самые тяжелые. Одни дети скорее привыкают к такой перемене, если матери нет рядом или если она почти не разговаривает с ребенком, что помогает ему чем-нибудь занять-

ся. Другой ребенок чувствует себя спокойнее, если он по крайней мере видит мать или слышит ее голос, даже если она не берет его на руки. Когда вы решите, что пришло время поиграть с ним немного, сядьте рядом на пол, пусть он вскарабкается к вам на колени, но не носите его на руках, как раньше. Пока вы сидите с ним на полу, он может отползти от вас, тогда он в конце концов поймет, что вы никуда от него не денетесь. Если же вы возьмете его на руки, будете носить его, то при малейшей попытке спустить его на пол он будет шумно протестовать. Если в то время, как вы сидите с ним на полу, он продолжает хныкать, вспомните еще о каком-нибудь деле и снова оставьте ребенка одного.

### Если ребенок не желает спать

Эта проблема развивается незаметно. В большинстве случаев она возникает у детей, которые до 3 месяцев страдали от газов или регулярно раздраженно кричали. Нежелание спать можно также считать формой избалованности. Раньше, если ребенок страдал от газов, его брали на руки и это его успокаивало, что в свою очередь успокаивало и мать. Но когда ребенку 3—4 месяца, до сознания матери начинает доходить, что он плачет уже не от боли или страха: его плач стал сердитым и требовательным. Он требует, чтобы его носили на руках, потому что он к этому привык и думает, что ему полагается такой род услуг. Когда





его бедная мама присядет на минутку, чтобы наконец отдохнуть, он смотрит на нее так, как будто хочет сказать: «А ну, иди!»

Такой ребенок может постепенно натренировать себя не засыпать до 9, 10, 11 часов вечера или даже до полуночи. Его веки могут закрываться, но как только мать пытается положить его в кровать, он просыпается с возмущенным криком.

Проблема засыпания истощает и мать, и ребенка. Ребенок становится раздражительным днем, и его аппетит может ухудшиться. Родителей также все больше раздражает ежедневный спектакль, устраиваемый ребенком, но они не знают, что делать.

Лечение очень простое: положите ребенка в постель в положенное время, нежным голосом пожелайте ему спокойной ночи, выйдите из комнаты и не возвращайтесь. Большинство детей в первую ночь гневно кричат минут 20—30, а потом, видя, что ничего не происходит, неожиданно засыпают. На следующий день они уже будут плакать только 10 минут, а на третий день обычно вообще не плачут.

Сердобольным родителям тяжело слышать крик ребенка. Они воображают самое худшее, что его голова застряла в решетках кровати, что его вырвало, что он в панике от того, что его оставили одного. Ребенок же плачет просто от злости. Доказательством этому служит та быстрота, с которой вылечиваются такие проблемы на первом году жизни, а также тот факт, что дети сразу становятся гораздо спокойнее и счастливее.

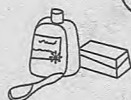
Но очень важно удержаться от искушения войти в комнату ребенка, чтобы убедиться, что с ним все в порядке, или успокоить его, что вы рядом. Это только рассердит его еще больше, и он будет плакать гораздо дольше. Если вы опасаетесь, что плач малыша разбудит других детей, положите в его комнате ковер или одеяло на пол и одеяло на окно. Такие ткани хорошо поглощают звук.

Иногда бывает необходимо объяснить ваши обстоятельства соседям. Скажите им, что это будет продолжаться лишь несколько дней, и попросите их проявить терпение.

### Если ребенок просыпается каждую ночь

Такой ребенок охотно ложится в постель и сразу же засыпает, но регулярно просыпается среди ночи. Иногда эта привычка появляется во время сильной простуды или ушного заболевания, когда он действительно просыпается от боли. Но в последующие ночи родители продолжают вскакивать и бежать к ребенку, как только он захнычет, хотя заболевание уже проходит. Иногда привычка просыпаться ночью возникает в болезненный период роста зубов.

Все маленькие дети, так же как и взрослые, наполовину просыпаются несколько раз за ночь, чтобы переменить положение. Если к ребенку подходят и берут его на руки, когда он просыпается, он научится заставлять себя просыпаться окончательно, что-







бы немного поразвлечься ночью. Когда родители не могут положить конец этой вредной привычке, то ребенок научится просыпаться не один, а несколько раз за ночь и бодрствовать все дольше и дольше. Он потребует от вас не только вашего присутствия, но и ношения на руках и будет сердито возражать, как только вы попытаетесь положить его обратно в кроватку.

В большинстве случаев излечиться от этой привычки очень просто. Ребенок должен привыкнуть к тому, что криком среди ночи он ничего не добьется. Пусть он плачет, — не подходите к нему вообще. Здесь необходимо сделать одну существенную оговорку. Ребенок не должен видеть родителей, когда он проснется ночью. Если он их видит, то как бы родители ни притворялись, что они спят, ребенок будет плакать все сильнее и сердиться все больше, и это может тянуться бесконечно. Очень важно, чтобы ребенок спал в другой комнате хотя бы в течение нескольких дней, пока он не отучится от своей привычки. Если это абсолютно невозможно, то отгородите его кровать ширмой или занавеской.

### Сосание пальца

Сосание пальца может быть автоматической привычкой, помогающей излишне возбудимому или излишне беспокойному ребенку успокоиться. Но если он тратит на сосание пальца все время бодрствования, предпочитая его играм — это уже серьезная

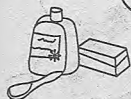
психологическая проблема. Главное, верно оценить масштабы и значимость этой привычки для ребенка.

Иногда у ребенка, ввиду особенностей темперамента, наблюдается усиленный сосательный эффект. Обычно это следствие его повышенной нервной возбудимости. Потребность в сосании у такого малыша обычно велика первые 3—4 месяца жизни. С течением времени она, как правило, ослабевает, и в возрасте 6—9 месяцев младенец перестает сосать палец самостоятельно.

В некоторых случаях к усилению сосательного инстинкта приводит неврологическое заболевание. Оно обычно возникает у ребенка в период внутриутробного развития или родов. А в том возрасте, когда малыш начинает сосать палец, вы уже будете иметь дело с последствиями родового повреждения нервной системы. Главное в этой ситуации — детально выполнять все рекомендации невропатолога.

Часто палец сосет ребенок, от рождения имеющий повышенную потребность в материнской ласке, т. е. в том, чтобы как можно дольше находиться на руках матери, чтобы мать подолгу качала его, баюкала и гладила. Усиление сосания пальца у такого ребенка — следствие недостатка внешних стимулов, которые он недополучает от матери. Часто женщина уделяет малышу мало внимания из-за стереотипа, что, слишком лаская ребенка, она может избаловать его.

Подталкивать ребенка к сосанию пальца может и неблагоприят-





ная обстановка в семье, например, конфликты между родителями. Может быть причиной сосания пальца и неправильное поведение матери — чрезмерная забота, с одной стороны, и сверхконтроль — с другой.

Часто причиной сосания пальца становится прорезывание зубов. Производимые ребенком при сосании пальца действия снимают неприятные ощущения, вызванные раздражением десен. Если прорезывание зубов — это единственная причина сосания, то привычка будет существовать у ребенка очень недолго.

Повод для тревоги возникнет, если окажется, что в возрасте 7—9 месяцев малыш не перестает сосать палец, но сосет его не меньше, чем прежде.

Непрерывное сосание пальца приводит к тому, что малышу это действие становится привычным, хорошо знакомым, делается единственным способом достижения спокойствия. Малыш прибегает к нему всякий раз, когда его что-либо беспокоит.

В других случаях дети сосут пальцы до кормления или после него. Причиной сосания пальца до кормления является голод. Считается, что, если кормить ребенка чаще, то он не будет сосать палец. Так, дети, которых кормят каждые три часа, сосут палец в меньшей степени, нежели дети, которых кормят четыре раза в день. Если вы увеличили число кормлений для того, чтобы отучить ребенка сосать палец, и это не привело к положительному результату, не стоит еще больше увеличивать частоту кормления.

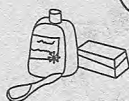
Сытые дети могут сосать палец в том случае, если процесс кормления заканчивается слишком быстро. Ребенок, высосав все молоко, но не удовлетворив голод, приступает к сосанию пальца.

## Раскачивание

Раскачивания младенца — это ритмичные, повторяющиеся движения взад-вперед или из стороны в сторону. Чаще малыш раскачивается только головой, но встречается раскачивание и туловищем, и даже всем телом. Обычно это возникает тогда, когда малыш научился сидеть, т. е. со второго полугодия жизни. Но некоторые дети, не научившись сидеть, могут раскачиваться взад-вперед, стоя на четвереньках или даже лежа на боку. С момента, когда малыш научился стоять, он может раскачиваться всем телом, держась при этом руками за спинку кровати.

Раскачиванием чаще страдают мальчики. Причины раскачивания могут быть разные — и неврологические заболевания, и врожденная предрасположенность. Однако непосредственной причиной раскачивания является скука, желание занять себя чем-либо.

Если раскачивание занимает незначительный отрезок времени, отведенного на бодрствование, особой причины для волнения нет. Иное дело, если раскачивание является обязательным условием того, чтобы ребенок мог успокоиться или заснуть, т. е. младенец уже не может обойтись без раскачивания.





Следует помнить, что, как и в случае сосания пальца, к раскачиванию более склонны дети, имеющие повышенную потребность в ритмических движениях, а также больше других нуждающиеся в материнском тепле и ласке. Кроме того, привычка раскачиваться обычно возникает у ребенка после какой-нибудь провоцирующей ситуации — кратковременной или длительной разлуки с матерью, изменения режима дня, перехода от грудного вскармливания к искусственному. Также к раскачиванию приводит и взвинченная атмосфера в семье, которую чувствует малыш.

## Первая помощь малышу

### Жар у новорожденного

Повышенная температура у младенца — частая причина тревоги родителей. Действительно ли так опасна лихорадка и что нужно делать в домашних условиях, если малыш «горит»? Лихорадка — всегда ли это плохо?

Повышенная температура (лихорадка) не является самостоятельным заболеванием, этот симптом может сопровождать многие болезни. Все лихорадки условно можно разделить на: инфекционные (причиной, вызывающей повышение температуры тела, являются различные болезнетворные вирусы, бактерии); неинфекционные (функциональные), причиной которых могут быть разнообраз-

ные факторы, влияющие на работу центра терморегуляции. Повышение температуры может встречаться при различных эндокринных заболеваниях в результате действия некоторых гормонов, при обезвоживании, неврозах, повышенной физической и эмоциональной активности и др.

Центр терморегуляции входит в состав центральной нервной системы, располагается в отделе головного мозга — гипоталамусе и осуществляет регуляцию процессов теплообразования и теплоотдачи, отвечая за поддержание постоянной нормальной температуры тела.

При инфекционных лихорадках повышение температуры тела играет защитную роль. Именно в таких условиях уменьшается рост и размножение бактерий, для многих вирусов единственным губительным фактором является высокая температура. При лихорадке до  $39^{\circ}\text{C}$  в человеческом организме активно вырабатываются белки иммунной защиты — иммуноглобулины, активизируются обменные процессы. Однако при превышении определенного порога (у каждого человека он индивидуален, но в среднем составляет около  $39\text{--}39,5^{\circ}\text{C}$ ) защитная функция температурной реакции слабеет. В таких условиях снижается обеспечение тканей кислородом, страдают основные процессы обмена веществ и жизнедеятельности многих клеток организма, в первую очередь центральной нервной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому до определенного уровня лихорадка сама по себе является защитным фактором, и лишь при







достижении и превышении этого порога необходимо использование жаропонижающих методов, входящих в состав симптоматической (т. е. устраняющей болезненные симптомы) терапии.

В случаях неинфекционных лихорадок повышенная температура тела является лишь ответом центра терморегуляции на воздействие различных факторов (гормонов, биологически активных веществ) и, как правило, не носит защитного или компенсаторного характера. Такие лихорадки обычно не поддаются лечению жаропонижающими средствами, поэтому терапия направлена на устранение провоцирующего фактора (устранение гормонального дисбаланса, успокоительные препараты и т. д.).

### Какую температуру считать нормальной

У только что родившегося малыша большинство систем организма хоть и сформированы, но функционально незрелы. Это справедливо и для центральной нервной системы, и для ее части — центра терморегуляции. Поэтому процессы образования тепла и его выделения также несовершенны. Новорожденные, особенно недоношенные, чрезвычайно чувствительны к условиям внешней среды — легко перегреваются и легко замерзают.

Нормальная температура тела у новорожденных колеблется в диапазоне  $37,0 \pm 0,5^\circ\text{C}$  и зависит от места и времени измерения. Наиболее высокие показатели температуры регистрируются с

18 до 22 часов вечера, а самая низкая температура тела характерна для ранних утренних часов. Измерять температуру можно в прямой кишке (ректальная температура), в подмышечной впадине (аксиллярная), во рту (оральная), в паховой складке. Самая высокая температура определяется в прямой кишке, в среднем она не превышает  $37,6^\circ\text{C}$ , хотя иногда и в норме может достигать  $38,0^\circ\text{C}$ . Это примерно на  $1^\circ\text{C}$  больше аксиллярной температуры и на  $0,3\text{—}0,4^\circ\text{C}$  выше температуры в ротовой полости. Однако для каждого малыша существует индивидуальная температурная норма, которая может отличаться от общих средних показателей. Чтобы определить индивидуальную норму вашего младенца, следует измерить его температуру, когда он здоров, спокоен (при отсутствии признаков недомогания, болезни) 3 раза в день (утром, днем и вечером). Малышам до 5—6 месяцев рекомендуют измерять ректальную температуру:

### Рвота у ребенка

У некоторых детей легко возникает рвота, когда они возбуждены. Это пугает мать, она смотрит на ребенка тревожным взглядом, торопится убрать за ним, старается быть по отношению к нему более предупредительной и в следующий раз немедленно бежит к нему, как только он закричит. Ребенок сразу понимает выгоду своего положения и в следующий раз намеренно старается вызвать рвоту, когда рассердится.



Кроме того, рвота будет пугать его так же, как и мать.

Мама должна заставить себя спокойно относиться к рвоте, если ребенок намеренно ее вызывает, чтобы настоять на своем. Если она решила приучить его засыпать без крика и укачивания, то она не должна отступать от намеченного плана и не входить к ребенку. А убрать за ребенком можно позже, когда он уснет.

Причиной рвоты может быть простое расстройство пищеварения. Не ставьте диагноз сами — слишком велика опасность ошибиться. Всегда незамедлительно консультируйтесь с врачом при каких-либо изменениях в пищеварении ребенка. Многие причины могут вызвать рвоту, спазмы и жидкий стул.

Многие дети регулярно икают после каждого кормления. Икота, по всей видимости, ничего не означает и остановить ее удается редко. Попробуйте помочь ребенку отрыгнуть воздух или дайте ему воды.

Срыгивание и рвота — это почти одно и то же. Срыгиванием мы называем такую рвоту, когда только небольшое количество молока поднимается из желудка. Срыгивание ничего не означает. Большинство новорожденных часто срыгивают в первые месяцы. Некоторые дети срыгивают даже несколько раз после каждого кормления, а другие — только изредка.

Но если ребенок здоров и весел, то рвота сама по себе не означает заболевания. Есть дети, особенно сверхвозбудимые, у которых рвота бывает почти каждый

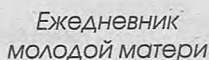
день в первые несколько недель. Разумеется, если у вашего ребенка регулярно возникает рвота или срыгивание, то, несмотря на нормальную прибавку его в весе, вам необходимо посоветоваться с врачом, особенно, если есть и другие признаки желудочно-кишечного расстройства. Старайтесь, чтобы ребенок обязательно отрыгивал воздух после кормления. В большинстве случаев от срыгивания не удастся избавиться никакими мерами — ни изменением расписания кормлений, ни уменьшением количества пищи.

Часто матери спрашивают, не следует ли кормить ребенка сразу же после рвоты. Если он спокоен, не кормите его до тех пор, пока он не проявит признаков голода. Возможно, его желудок немного раздражен, дайте ему отдохнуть. Когда ребенка вырвет, вы почти уверены, что его желудок пуст. В действительности количество рвотных масс почти всегда производит впечатление большее, чем на самом деле. Бывают дети, у которых рвота возникает после каждого кормления, и все-таки они нормально прибавляют в весе.

Натужная форма рвоты может начаться у новорожденных в возрасте нескольких недель. Она возникает тогда, когда привратник, отделяющий желудок от кишечника, не открывается полностью и плохо пропускает пищу. Такое заболевание чаще встречается у мальчиков.

Если у вашего ребенка никогда раньше рвоты не было и вдруг у него начинается сильная рвота, измерьте ему температуру. Многие детские заболевания начина-





Если у ребенка стул все время был нормальным и вдруг стал

У одних детей стул регулярный, а у других — нет. Но и те, и другие дети абсолютно здоровы. Вам не удастся сделать стул ребенка регулярным, если он нерегулярный, да в этом и нет нужды. С другой стороны, попытки заставить ребенка испражняться, когда еще не пришло время, в конечном счете могут привести к эмоциональной травме. Если у ребенка, находящегося на грудном вскармливании, стул бывает только через день и он мягкий, то это нельзя считать запором. Ребенку совсем не обязательно иметь стул каждый день.





жидким, считайте, что в его кишечник попала инфекция. Обычно происходят и другие изменения: стул учащается, его цвет меняется на зеленоватый. Изменяется и запах.

Обычно расстройства пищеварения у детей бывают легкими и быстро вылечиваются, если лечение начато вовремя. Расстройство пищеварения надо считать тяжелым, если имеется один из следующих симптомов: водянистый стул, слизь или кровь в стуле, рвота, температура выше 38 °С, ребенок выглядит изможденным или у него серые круги под глазами. Даже в случае небольшого поноса необходимо обратиться к врачу, потому что чем раньше начато лечение, тем скорее выздоровеет ребенок. Если у ребенка наблюдается один из симптомов тяжелого расстройства пищеварения, то жизненно важно немедленно вызвать врача или отвезти ребенка в ближайшую больницу, даже если она далеко.

Если ребенок находится исключительно на грудном вскармливании, то пусть он продолжает питаться грудным молоком. Чем меньше он высасывает молока, тем лучше для него. Если вы уже прикармливаете ребенка, то исключите твердую пищу, пока вы не посоветуетесь с врачом или пока не пройдет понос. Грудное молоко хорошо помогает при многих видах поноса. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, то до консультации с врачом разбавляйте его молоко наполовину водой. Еще лучше разбавлять не обычное, а снятое молоко. Пусть ребенок выпьет как

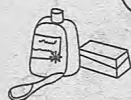
можно меньше молока, только чтобы удовлетворить чувство голода. Если, питаясь разбавленным молоком, ребенок голодает, кормите его чаще.

Если вам приходится продолжать лечить ребенка самим, то старайтесь кормить его разбавленным молоком, пока его стул не станет нормальным или почти нормальным в течение целого дня и пока он не проявит признаков голода. Если он таких признаков не проявляет, то, вероятно, он еще болен и безопаснее будет не увеличивать его порцию молока. Если легкий понос не проходит через 2—3 дня, то считайте его более тяжелым и постарайтесь обязательно показать ребенка врачу.

### «Кочерга»

О «кочерге» особенно часто говорят бабушки, когда к ним обращаются молодые мамы. Что это такое? Под «кочергой» бабки понимают разрастание в коже, напоминающее колючки шиповника. Располагаются они чаще всего на спине. Врезаясь в кожу ребенка, они вызывают беспокойство. А особенно чувствительные дети нередко приходят от этого в ярость.

Такого заболевания не существует. Нет никаких «колючек шиповника», впивающихся в кожу ребенка. Дело тут в следующем. У некоторых детей на спине, плечах, поясничной области с рождения растут густые и длинные пучковые волосы. В возрасте 7—8 месяцев волосы исчезают, но до этого они причиняют детям беспо-





койство, скатываясь, скапливая пыль — выделения сальных и потовых желез. «Латышки», как их еще называют, увеличиваются в размерах, подсыхают и становятся достаточно грубыми, что раздражает нежную кожу ребенка. Они беспокоят ребенка не столько потому, что «впиваются» в кожу, а потому, что при движении волосики натягиваются, вырываются нередко с корнем. Это очень неприятно. Попробуйте выдернуть хотя бы один волосок у себя, и вы поймете ребенка.

Итак, никаких разрастаний в коже ребенка нет, а «кочерга» — результат плохого ухода за ребенком. Внимательно осмотрите кожу ребенка со спины, и вы найдете несколько сероватых темных комочков; смочите их любым растительным маслом или грудным молоком, затем выкупайте ребенка в ванне, вымойте с детским пылом. Колбочки могут исчезнуть, поскольку склеившиеся волосики расправляются. Если этого не произошло, то осторожно, чтобы не поранить кожу, состригите комочки. Вырывать свалившиеся в комочки пучки ни в коем случае нельзя! Это не только крайне болезненно, но и ведет к повреждению кожи и в дальнейшем к ее нагноению.

### Диатезы

Известно, что дети, живущие в одинаковых условиях, по-разному реагируют на изменение этих условий. Одни тяжело заболевают, у других болезнь протекает легко, а третьи как бы не реагируют вообще. Причина кроется в ди-

атезах. Значение этого слова для врачей несколько отличается от общепринятого. Диатезы — это не болезнь, а предрасположенность к той или иной патологии, которая может реализоваться, а может и нет.

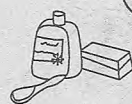
Совокупность индивидуальных функциональных и анатомических особенностей организма, которая определяет его реакцию на различные воздействия внешней среды, называют конституцией. Если ребенок хорошо приспосабливается к условиям внешней среды и реагирует на ее воздействия адекватно, без болезненных проявлений — он здоров, биологически нормален и его конституция нормальна. При неадекватной реакции на раздражение можно говорить об аномалии конституции.

Одной из таких аномалий являются диатезы. Вот как определяется это понятие в медицинской литературе: «Диатезы (греч. diatezis — предрасположение) — одна из форм реактивности организма, характеризующаяся своеобразными реакциями на обычные раздражители, предрасполагающие к тем или иным заболеваниям и представляющие собой совокупность наследственных и приобретенных свойств организма».

Из диатезов у детей наиболее часто встречаются экссудативно-катаральный, лимфатико-гипопластический и нервно-артритический.

### Экссудативно-катаральный диатез

При этом состоянии выражена повышенная ранимость кожи и





слизистых оболочек дыхательной, пищеварительной и мочеполовой систем, вероятно развитие аллергических заболеваний. Приблизительно у трети-половины детей на протяжении первых двух лет жизни отмечаются кратковременные признаки экссудативно-катарального диатеза.

Экссудативно-катаральный диатез — не болезнь, а только наследственная готовность, предрасположение к ней, однако для возникновения болезни одного лишь наследственного предрасположения недостаточно, кроме этого необходима сенсibilизация (повышенная чувствительность) организма, наличие аллергии. В то же время экссудативный диатез может быть лишь эпизодом в жизни ребенка, и лишь у трети детей с этой аномалией конституции в дальнейшей жизни развиваются аллергические заболевания.

Главенствующая роль в формировании проявлений диатеза принадлежит нарушениям деятельности нервной системы в связи с повышенной чувствительностью ребенка к некоторым аллергенам. Неполноценное питание (не соответствующее возрасту, с большим количеством аллергенов) также оказывает неблагоприятное влияние на конституциональные свойства ребенка и способствует при определенных условиях возникновению экссудативного диатеза. У детей грудного возраста аллергеном может быть белок коровьего молока, яйца, цитрусовые, клубника, земляника, другие продукты. У детей, находящихся на грудном вскармливании, диатез может появиться

вследствие употребления в пищу этих продуктов матерью. С ростом ребенка увеличивается и количество веществ, способных вызвать аллергию: разнообразные продукты питания, местные физические и химические раздражители, инфекции кожи, климатические и метеорологические факторы.

Первые проявления экссудативного диатеза обычно возникают в возрасте 2—3 месяцев. У детей, у которых в дальнейшем развивается экссудативный диатез, часто наблюдаются стойкие опрелости, покраснение кожи в области внешней части бедра, сухость кожных покровов, неправильное нарастание массы тела (чаще избыточное), повышенная нервная возбудимость. Ведущими проявлениями являются воспалительные изменения кожи различного характера, которые появляются при самом тщательном уходе за ребенком, имеют склонность к дальнейшему распространению и осложнениям. Среди многообразных форм кожных проявлений экссудативного диатеза наиболее типичными симптомами являются гнейс (жировые себорейные чешуйки на голове), молочный струп (ограниченное покраснение кожи щек, в дальнейшем с развитием мелких белых чешуек, иногда пузырьков), опрелости в кожных складках, высыпания различного характера на покрасневшей коже конечностей и туловища. Как правило, экссудативные изменения появляются вначале на лице, а затем распространяются на другие части тела. Перед началом высыпаний у детей возникает







четкая складчатость, напоминающая морщинку, в области нижнего века.

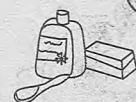
Наиболее характерные проявления диатеза — зудящие и наполненные прозрачным содержимым пузырьки на фоне губчатого, ноздреватого вида кожи. Пузырьки в дальнейшем могут вскрываться, выделяющаяся жидкость вызывает мокнутие кожных покровов, позднее образуются корочки. Сильный зуд вызывает бессоницу, беспокойство, потерю аппетита. Все это причиняет большие страдания ребенку и значительно затрудняет уход за ним.

Одним из ранних симптомов экссудативного диатеза является так называемый «географический» язык, напоминающий географическую карту из-за увеличения сосочков и неравномерно слущивающегося эпителия (верхнего слоя). Характерна склонность слизистых оболочек к воспалительным состояниям, что выражается в частых и длительно протекающих катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, нередко астматических. У многих детей наблюдается воспаление век и слизистой глаза. Со стороны желудочно-кишечного тракта часто наблюдается неустойчивый стул, возникающий без нарушения диеты. Бурные проявления со стороны кожи и слизистых оболочек обычно наблюдаются в течение первых месяцев жизни ребенка. Затем проявления диатеза затихают, переходят в скрытую стадию, в которой могут находиться довольно длительное время.

Основной целью лечения является регулирование измененной

реакции организма в целом с одновременным воздействием на местные проявления. Лечение ребенка, страдающего экссудативно-катаральным диатезом, не может быть периодическим, кратковременным и ограничиваться одной лишь симптоматической терапией. Только систематическое и длительное воздействие может оказаться эффективным и предотвратить обострения. Необходима постоянная и постепенная тренировка организма ребенка к переменам температуры окружающей среды. Необходимо применять с раннего возраста воздушные ванны, гимнастику и массаж, систематические ежедневные обливания или обтирания водой, постепенно через каждые 2—3 дня снижая температуру на 1 °C (с 37 до 25).

В лечении большое значение имеет правильное питание. Оно должно быть полноценным и обеспечивать потребность растущего организма в важнейших питательных веществах. В состав пищи ребенка с проявлениями экссудативного диатеза должны входить те же продукты, которые входят в рацион здорового ребенка того же возраста. Никаких специальных ограничений в диете быть не должно, и только в тех случаях, когда наблюдается усиление кожных проявлений после приема какой-либо пищи, эту пищу следует временно отменить. Для детей с избыточным весом следует ограничить калорийность за счет легко усвояемых углеводов (каш, киселя, сахара). Если ребенок находится на естественном вскармливании, из диеты матери необходимо исключить те продукты, которые





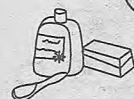
наиболее часто вызывают аллергию (яйца, клубнику, землянику, цитрусовые, шоколад, крепкий чай, натуральный кофе, острые сыры, какао, пряности, концентрированные бульоны, консервы, копчености, рыбу). Конечно же, характер ограничений употребляемых матерью продуктов окончательно определяется только после уточнения, на какой из них у ребенка возникают или усиливаются явления диатеза. Детям, находящимся на смешанном и искусственном вскармливании, необходимо максимально уменьшить количество получаемого коровьего молока. Каши и овощные пюре лучше готовить не на молоке, а на овощном отваре. Вместо молока детям лучше давать кефир, ацидофильное молоко, биолакт или другие кисломолочные смеси, так как при диатезе они лучше переносятся, чем молоко, вследствие того, что основной аллергизирующий белок коровьего молока при сквашивании разрушается.

При необходимости доктор может назначить лекарственные препараты. В частности — рациональную витаминотерапию. Следует предостеречь от увлечения длительными курсами витаминов, так как гипervитаминозы способствуют поддержанию аллергических поражений кожи. Длительное применение одного антигистаминного препарата нецелесообразно, так как к нему может развиться повышенная чувствительность.

Детям с выраженным зудом, беспокойством, нарушением сна показано назначение успокаивающих средств — валерианы, пустырника.

При обнаружении аллергена, вызывающего обострения диатеза, нужно исключить контакт ребенка с ним или провести курс специфической гипосенсибилизирующей терапии (снижение повышенной чувствительности организма к аллергену). Вначале при помощи кожных проб устанавливают чувствительность к тому или иному аллергену, а затем этот аллерген вводится инъекционно в малых дозах, в постепенно нарастающей дозировке. Такое лечение приводит к выработке в организме ребенка антител, которые блокируют аллергены.

Местное лечение поражений кожи является неотъемлемым звеном лечебного процесса. Важно рано начать лечение и не допустить развития распространенного поражения кожи. Этому способствует своевременный и рациональный туалет опрелостей, купания с добавлением в ванну отвара череды или дубовой коры, калины, ромашки, зверобоя, манжетки обыкновенной. 50 г лекарственного растения заливают 1 л кипятка, настаивают 1 час, процеживают и добавляют в ванну. Длительность процедуры — 15—20 минут. При обильном мокнутии применяют болтушки с тальком и окисью цинка, в дальнейшем переходят на мази с добавлением нафталана, жидкости Бурова, пасты Лассара. Обильные корки на голове и лице удаляют после повторных прикладываний салфеток, смоченных рыбьим жиром или прокипяченным подсолнечным маслом. Сухую кожу с трещинами следует обрабатывать ретинолом или рыбьим жиром. При инфицировании кожи местно назначают проти-





вомикробные средства — анилиновые красители (бриллиантовый зеленый, фукоцин), реже — антибиотиков.

При диатезе назначают отвары трав, обладающих противоаллергическими и противовоспалительными свойствами — череды, манжетки, зверобоя, крапивы, душицы, березового листа. 1 столовую ложку измельченного растения заливают 1 стаканом воды, кипятят 1—2 минуты и настаивают полчаса. Детям грудного возраста отвар дают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20—30 минут до кормления.

### Лимфатико-гипопластический диатез

Эта аномалия конституции характеризуется стойким увеличением практически всех лимфатических органов (вилочковой железы, лимфатических узлов, селезенки), снижением функции желез внутренней секреции, недоразвитием ряда внутренних органов (сердца, почек), нарушением обмена жиров и углеводов в сочетании с нарушением системы иммунитета, сниженной адаптацией к воздействиям окружающей среды, склонностью к аллергическим реакциям.

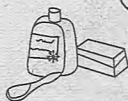
На фоне лимфатико-гипопластического диатеза тяжело и длительно протекают острые респираторные заболевания, кишечные инфекции, гнойно-воспалительные процессы.

В формировании лимфатико-гипопластического диатеза основная роль принадлежит неблагоприятным факторам внешней

среды в до- и послеродовой период. Дети с этой формой диатеза рождаются, в основном, от неблагоприятно протекающей беременности — с токсикозом, гестозами (осложнение второй половины беременности), инфекционными заболеваниями. На возникновение лимфатико-гипопластического диатеза влияют тератогенные вещества (вещества, вызывающие пороки развития), физические и химические агенты, красители, медикаменты и др. Высок риск развития такого диатеза у детей пожилых родителей. Значительное место среди всех причинных факторов отводится наследственной дисплазии вилочковой железы.

Наличие у ребенка лимфатико-гипопластического диатеза рассматривается как фактор риска возникновения бронхиальной астмы, пищевой и медикаментозной аллергии. Выражена тенденция к проявлению клинических симптомов лимфатико-гипопластического диатеза уже в первый год жизни, нередко у новорожденных и даже грудных детей.

У этой формы диатеза есть характерные проявления. Дети с лимфатико-гипопластическим диатезом бледные, вялые, имеют избыточную массу тела, мускулатура развита слабо, тонус ее понижен, грудная клетка широкая, лопатки крыловидной конфигурации, волосы светлые. Рост или соответствует возрастным нормам, или превышает их за счет более длинных конечностей. Наиболее характерной чертой этого диатеза является склонность к значительному и стойкому увеличению лим-







фатических узлов, вилочковой железы, фолликулов задней стенки глотки, языка, небных и носоглоточной миндалин. Аденоидные разрастания приводят к нарушению носового дыхания, затычным насморкам, своеобразному аденоидному типу лица (одутловатое, удлиненное лицо, приоткрытый рот), ухудшают кровоснабжение мозга, так как перепады давления в носу при дыхании имеют определенное значение для притока крови к некоторым участкам мозга. Сильно страдают слизистые оболочки.

Начиная с первых месяцев жизни у детей наблюдаются непрекращающиеся ОРВИ, бронхиты. Уже на первом году жизни у них нередко возникает астматический синдром, быстро переходящий в тяжелую бронхиальную астму. Все заболевания протекают, как правило, очень тяжело, с осложнениями. Кожные изменения при этой форме диатеза никогда не бывают значительными.

При лечении детей, страдающих лимфатико-гипопластической формой диатеза, в их пищу целесообразно ограничить коровье молоко и легкоусвояемые углеводы (каши, кисель, сахар). Полезны кисло-молочные продукты. Прикормы целесообразны овощные, фруктовые. При частых заболеваниях назначают иммуномодуляторы — тималин, тимоген, Т-активин и т. д. Эти препараты назначают под обязательным контролем иммунного статуса. Важный момент профилактики — это рациональное питание беременной женщины.

Не менее важным является предупреждение и своевременное

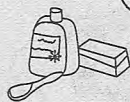
лечение гипоксических состояний плода (кислородное голодание во время беременности), уменьшение количества родовых травм, предупреждение инфекций, правильное вскармливание ребенка в соответствии с возрастом. Следует избегать вскармливания с преобладанием того или иного продукта в диете, перекорма.

Важны также соблюдение режима дня, прогулки на свежем воздухе, массаж, гимнастика и другие методы воздействия, совершенствующие защитно-адаптационные механизмы ребенка.

### Нервно-артритический диатез

Эта форма диатеза представляет собой наследственный, чаще всего генетически обусловленный дефект обмена пуриновых оснований и солей мочевой кислоты, образующихся в организме в результате распада белка. В развитии нервно-артритического диатеза основное значение придается нарушениям активности ферментов печени. Провоцирующим моментом является перегрузка белком (особенно мясных продуктов) рациона беременной и ребенка раннего возраста. Одновременно происходит нарушение углеводного и жирового обмена, имеется склонность к кетоацидозу (накоплению недоокисленных продуктов обмена жиров).

Проявления нервно-артритического диатеза на первых годах жизни выражаются в повышенной возбудимости, плохом сне и аппетите, недостаточной прибавке





## Болезни ушей

массы тела, неустойчивом стуле, иногда — в опережающем психомоторном развитии.

Устойчивость к инфекционным заболеваниям не изменена, и инфекционные процессы, как правило, развиваются с такой же частотой, как и у остальных детей, хотя у детей с нервно-артритическим диатезом и могут наблюдаться беспричинные подъемы температуры.

Основной момент лечения — рациональный режим и питание. Детей с нервно-артритическим диатезом надо оберегать от интенсивных психических нагрузок. Очень полезны закаливание, утренняя зарядка, регулярные прогулки, физкультура.

В рационе у детей и кормящей мамы должны быть преимущественно молоко, вегетарианские продукты. Жиры, мясо и рыба ограничиваются. Продукты, богатые пуриновыми основаниями и кофеином (печень, почки, мозги, сельдь, паштет, сардины, шоколад, какао), следует исключить. Из овощей не рекомендуются шпинат, щавель, зеленый горошек. Для улучшения переносимости жиров таким детям вместо сахара лучше давать ксилит, сорбит. Полезны обильное питье, щелочные минеральные воды.

При необходимости врач назначит лекарственные препараты. Специального лечения при субфебрилитете (стойком повышении температуры до  $37,5^{\circ}\text{C}$ ) таким детям не требуется, и после исключения очагов инфекции лечение проводят только путем нормализации режима и диеты, назначения успокаивающих средств.

Иногда не возникает сомнений, что ребенка беспокоит именно боль в ухе. Это бывает в тех случаях, когда болезнь зашла далеко или малыш уже не так мал и может ясно показать или рассказать, что именно у него болит. Однако в большинстве случаев распознать болезнь уха не так просто. Это объясняется, во-первых, тем, что дети не способны объяснить, что их тревожит, во-вторых, многие малыши теребят свои ушки, когда хотят спать, страдают от диатеза или прорезывания зубов. Наконец, существует множество болезненных состояний, которые вызывают детский плач: это и младенческие колики, и прорезывание зубов, и даже реакция на погоду.

Болезням ушей предшествует, как правило, острое вирусное, иногда аллергическое заболевание, затрагивающее носоглотку. В редких случаях боль возникает из-за того, что в слуховую трубу, а потом в среднее ухо (где и развивается воспаление) из носоглотки попадает молоко. Это случается, если малыш срыгнул или пил из бутылочки лежа.

Ночью у ребенка поднимается температура (обычно выше  $38^{\circ}\text{C}$ , а иногда и до  $40^{\circ}\text{C}$ ), он начинает безутешно плакать, вертеть головкой, хвататься за ушко. Если вы слегка надавите на козелок (хрящик, который располагается перед ушной раковиной), малыш почувствует сильную боль. В этом случае доктор, скорее всего, поставит диагноз: острый средний отит (мамы называют его воспалением среднего уха). Этой болезнью





подвержены в основном детишки до 4 лет (причем груднички в гораздо большей степени). В то же время малыши, которые питаются маминым молоком, страдают отитом гораздо реже.

Новорожденному можно вызвать «Скорую помощь» (самых маленьких с таким диагнозом иногда госпитализируют). Обычно же приходится ждать до утра и только тогда звонить в поликлинику. Но ведь малыш мучается и не спит! Как же быть?

Шаг первый: дайте ребенку разовую дозу парацетамола (сироп действует быстрее, свеча не так скоро, но ее хватит до утра). Это лекарство снизит температуру и уменьшит боль.

Шаг второй: поставьте на ушко теплый сухой компресс. Для этого возьмите большой кусок ваты, закройте им больное ушко целиком (как наушником), сверху наденьте плотно прилегающий к голове чепчик или повяжите косынку.

Шаг третий: постарайтесь уложить малыша спать. В горизонтальном положении боль усиливается, поэтому поднимите изголовье постели под углом 30—45 градусов. Укачайте маленького на руках, при этом держите его почти вертикально, потом переложите в кроватку больным ушком вверх.

Ни в коем случае нельзя закапывать в ушко борный спирт или что-либо еще (даже если это советует бабушка). У малыша может быть нарушена целостность барабанной перепонки, и тогда

жидкость, попавшая в ухо, спровоцирует осложнения.

Врач может назначить согревающий влажный компресс на ухо. Он делается следующим образом: в куске плотной льняной ткани надо прорезать круглое отверстие такого размера, чтобы в него вошла ушная раковина. Ткань смочите в теплой (но не горячей) воде, отожмите и наденьте на ухо так, чтобы ткань закрыла околоушную область. Возьмите кусок компрессной бумаги, по размеру чуть больший, чем кусок ткани. Сделайте в нем такой же надрез и наложите поверх ткани. Последний, третий слой компресса — толстый кусок ваты — прибинтовывают к уху бинтом и закрепляют чепчиком. Компресс ставится на ночь, не менее чем на 6 часов.

Само собой разумеется, что малышу можно капать только те капли, которые прописал врач. Перед началом процедуры ушко надо очистить от выделений. Капли необходимо согреть до температуры тела, иначе холодная жидкость причинит малышу сильную боль! Для этого опустите пузырек (или пипетку) в теплую воду.

Уложите малыша на бочок, больным ушком вверх. Одной рукой оттяните ушную раковину назад и вверх, чтобы выпрямить слуховой проход, другой рукой закапайте капли. Закройте слуховой проход чистой ваткой и обязательно оставьте кончик тампона торчать снаружи. Будет лучше, если малыш полежит в том же положении несколько минут.





## Ребенок от 6 до 9 месяцев



### Параметры среднего психического и физического развития малыша в возрасте от 6 до 9 месяцев

- \* Прибавка в весе каждый месяц 550 г
- \* Прибавка роста каждый месяц около 1,5 см
- \* Окружность головы ежемесячно увеличивается не более чем на 0,5 см
- \* Окружность груди ежемесячно увеличивается на 1—1,25 см
- \* В возрасте 7 месяцев малыш может сидеть самостоятельно, переступать ножками при поддержке под мышки.
- \* В возрасте 8 месяцев малыш может вставать, ухватившись за опору, есть и удерживать кусочек хлеба.
- \* В возрасте 9 месяцев малыш может подолгу лепетать, повторять слоги, самостоятельно садиться, ложиться, вставать, удерживать легкую игрушку.

### Особенности режима дня

#### Особенности полугодовалого малыша

Во втором полугодии темп роста ребенка несколько замедляется. Зато быстро развивается психика, гораздо более заметным становится интерес ко всему окружающему, особенно ко взрос-

лым и детям, их действиям, речи. У малыша начинают формироваться привычки, влечения, вкусы, и задача взрослых заключается в том, чтобы помочь ребенку научиться понимать речь, общаться с людьми, способствовать дальнейшему развитию движений. Малыш подолгу лепечет, повторяя часто одни и те же слоги, это еще не слова, но это очень важный момент в подготовке к речи. Именно в этом возрасте закла-





дается правильное произношение звуков, и задача мамы и всех, кто постоянно общается с ребенком, разговаривать правильно и четко. Почаще произносите одно- и двухсложные слова. Простые названия предметов малыш уже в состоянии запомнить и может указать на них пальчиком по вашей просьбе.

### Сокращение сна

В возрасте 7—8 месяцев многие дети вместо 3 раз спят днем только два. Причем, потребность в продолжительности сна у разных детей неодинакова. Одни дети спят меньше и сохраняют бодрость, а другие сонливы, хотя спят больше, чем их сверстники. Это зависит от характера ребенка, от того, как организован период бодрствования. Подвижные дети, как правило, спят крепче и более короткое время.

### Примерный режим дня

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| <i>Кормление</i> .....        | 7.00        |
| <i>Бодрствование</i> .....    | 7.00—9.00   |
| <i>Сон</i> .....              | 9.00—11.00  |
| <i>Кормление</i> .....        | 11.00       |
| <i>Бодрствование</i> .....    | 11.00—13.00 |
| <i>Сон</i> .....              | 13.00—15.00 |
| <i>Кормление</i> .....        | 15.00       |
| <i>Бодрствование</i> .....    | 15.00—17.00 |
| <i>Сон</i> .....              | 17.00—19.00 |
| <i>Кормление</i> .....        | 19.00       |
| <i>Бодрствование</i> .....    | 19.00—21.00 |
| <i>Купание</i> .....          | 20. 30      |
| <i>Ночной сон</i> .....       | 21.00—7.00  |
| <i>Ночное кормление</i> ..... | 23.00       |

### Если у ребенка плохой сон

Некоторые малыши особенно чувствительны к свету, когда они спят. Поэтому вам следует повесить на окна плотные занавески, закрыв доступ утреннего света. Плотно закройте окна и повесьте тяжелые шторы, чтобы перекрыть доступ шума с улицы. Попробуйте укладывать ребенка попозже, возможно, он рано просыпается потому, что рано ложится.

Попробуйте укладывать ребенка спать попозже в течение дня — некоторые малыши готовы вернуться ко сну через 1—2 часа после пробуждения. Ограничьте протяженность дневного сна, повесьте над кроватью набор безопасных игрушек.

## **Развитие интеллекта и навыков**

### Развитие ручек малыша

В период между 6 и 9 месяцами ребенок учится сидеть. А значит, занимает наиболее удобную позицию, которая позволяет ему видеть желаемый предмет и тянуть к нему ручки уже вполне осознанно и точно. Благодаря новообретенным подвижности и гибкости в плечах и локтях, ему уже удается удерживать предмет между большим пальцем и мизинцем.

В 6—7 месяцев ребенок уже в состоянии переложить погремушку из одной руки в другую. А к 8 месяцам он получает удовольствие от





шума игрушек, которые сам бросает. Отныне он может не только брать и крепко сжимать предмет, но и ослаблять ручку (что гораздо сложнее), чтобы кинуть игрушку.

### Учимся сидеть и дотягиваться

После 6—6,5 месяца, когда завершается формирование грудного изгиба позвоночника и в достаточной степени созревают мышцы спины и пресса, происходит радостное событие: малыш в первый раз садится самостоятельно. Большинство детей садятся из положения лежа на животе через поворот на бок. Теперь уже можно позволить крохе сидеть столько времени, сколько ему хочется. Можно гулять с ним в летней коляске, кормить в стульчике и радоваться вместе с ним этой замечательной возможности — играть сидя.

Но это достижение не способно надолго удовлетворить маленького исследователя. К 7 месяцам он понимает, что для того чтобы достать какой-то удаленный предмет, ему необходимо научиться перемещаться в пространстве. Достичь этого можно при помощи сложного акта — ползания.

### Ползание

Сначала малыши пытаются ползти на животе «по-пластунски», но уже спустя пару недель таких упражнений их ручки и ножки укрепляются настолько, что ребенок может встать на четвереньки и ползать уже достаточно смело.

Теперь он может доползти до какой-нибудь опоры для того, чтобы ухватиться за нее и встать. К этому моменту (8—9 месяцев) благодаря неустанным тренировкам и растущей мышечной массе достаточно окрепли мышцы ног и завершил свое формирование поясничный изгиб позвоночника. Стоя у опоры и передвигаясь вдоль нее, ребенок учится удерживать равновесие.

В это время многих родителей интересует, можно ли пользоваться приспособлениями, помогающими ребенку ходить (ходунками). На этот вопрос нельзя ответить однозначно. С одной стороны, эти приспособления расширяют круг деятельности ребенка, делают его игры более содержательными. Безусловно, малышу интересно самостоятельно передвигаться по комнате. Но, с другой стороны, длительное пребывание ребенка в ходунках тормозит развитие навыка самостоятельной ходьбы: ребенок привыкает к механической поддержке, и его вестибулярный аппарат не тренируется. Кроме того, зачастую, длительно передвигаясь в ходунках, малыш привыкает неправильно ставить ножки. Положение ребенка в этом приспособлении провоцирует опору на пальцы. Поэтому нахождение ребенка в ходунках должно ограничиваться 30 минутами в день (2—3 раза по 10 минут). В остальное же время необходимо всячески поощрять его упражнения, направленные на совершенствование равновесия и ходьбы.

На девятом месяце жизни ребенок обычно уже может переступать при поддержке за обе руки,







а иногда и за одну. В свободном ползании по ровной поверхности залезает на предмет (подушку, книгу, чемодан и т. д.). Присаживается и встает из любого положения. С игрушками предпочитает играть сидя, это дает свободу движений рук, позволяет совершать повороты корпуса.

глаз» точнее всего обрисовывает ситуацию. Многие пытаются сдерживать двигательную активность ребенка из соображений безопасности (или не имея времени присматривать за ним). Но оберегать ребенка следует лишь от того, что для него действительно опасно. Учатся-то на ошибках.

### Какие игрушки нужны ребенку

С 6 до 9 месяцев двигательные возможности ребенка обогащаются и усложняются. Он свободно перемещается на четвереньках и пробует вставать. Одновременно с этим развивается мелкая моторика рук: малыш пытается захватывать предмет не только ладошкой, но и щепотью, и пальчиками. Прежде знакомство ребенка с предметами происходило как бы случайно — теперь его действия целенаправленны.

Расширение кругозора маленького человека во многом зависит от взрослых. Это очень серьезное дело — показать ребенку, как обращаться с различными игрушками. Каким образом крутить барабанчик, как нажимать пальчиками на клавиши, как заставить мячик покатиться. В этом возрасте ребенок все еще возится с погремушками и пищалками, но интересны ему более сложные игрушки: машинки, раскладные книжки с яркими картинками (маленьким, но полным яростного интереса читателям не случайно рекомендуются книжки из плотного картона!).

Это особое время для родителей: выражение «за ним глаз да

### Игрушки и манеж

Чем старше становится ребенок, тем больше периоды его бодрствования, особенно во второй половине дня. Пока дети не спят, они ищут чьего-либо общества и им хочется чем-то заняться. Дети любят смотреть на яркие движущиеся предметы. На прогулке они с удовольствием наблюдают за движениями листьев, за игрой света и теней.

Можно также подвешивать предметы домашнего обихода: ложки, пластиковые чашки и др. Помните, что в конце концов все попадает ребенку в рот. Около 9 месяцев главной радостью для него будет хватать, держать и брать в рот разнообразные предметы: погремушки, куклы, игрушечных животных, предметы домашнего обихода. Не разрешайте ребенку брать в рот и грызть предметы, покрашенные краской, содержащей свинец. Не позволяйте ему играть с целлулоидными игрушками, так как он сможет откусить маленькие острые кусочки. Не давайте ребенку бусы и другие мелкие предметы, которые он сможет проглотить и подавиться. Из резиновых игрушек удалите металлические пищалки.





Во второй половине дня, когда ребенку наскучит лежать в кроватке, кладите его в манеж, который вы поместите недалеко от того места, где вы работаете или просто сидите. Если вы вообще собираетесь пользоваться манежем, начинайте приучать к нему ребенка с 3—4 месяцев, прежде чем он научится сидеть и ползать и познает прелесть свободного передвижения. В противном случае ребенок воспримет манеж как клетку. Когда он научится сидеть и ползать, он будет развлекаться, передвигаясь от одного предмета к другому. Когда ребенку надоест находиться в манеже, посадите его за столик или в креслице-качалку. А когда ему и там надоест, спустите его на пол. Это ему и полезно, и приятно.

### **Общение с ребенком во время бодрствования**

Спокойное дружелюбие должно быть главной чертой ваших отношений с ребенком. Когда вы его кормите, одеваете, купаете, разговариваете с ним, меняете пеленку, держите его на руках или просто находитесь с ним в одной комнате, он все больше осознает, как много он значит для вас, а вы для него. Когда вы его ласкаете, обнимаете и показываете ему, что он самый лучший малыш на свете, вы делаете его счастливым. Ласка имеет такое же значение для эмоционального развития ребенка, как молоко — для физического. Может быть поэтому мы, взрослые, всегда стремимся доставить ребенку удовольствие, инстинк-

тивно начиная сюсюкать, кивать головой и т. п. Так ведут себя даже солидные и необщительные люди. Главный недостаток родительской неопытности — излишне серьезное отношение к родительским обязанностям, которое мешает получить удовольствие от материнства. В этом случае и мать, и ребенок лишаются огромной радости в жизни.

Разумеется, вы не должны без передышки болтать с ребенком все время, когда он не спит, или постоянно трясти и щекотать его. Это его только утомит, а в конце концов приведет к внутренней скованности или к избалованности. И для ребенка, и для матери важнее ласковое дружелюбие. Оно проявляется в тепле ваших рук, в любящем мирном выражении вашего лица, в нежных интонациях вашего голоса.

Конечно, ребенку когда он не спит, полезно находиться недалеко от матери (братьев и сестер, если они есть), чтобы он мог видеть мать, лепетать, обращаясь к ней, слышать ее голос. Но неразумно постоянно носить ребенка на руках или развлекать его, не оставляя одного ни на минуту. Общество матери доставляет ребенку огромное удовольствие и приносит ему пользу, но в то же время ребенок должен научиться занимать себя сам.

Бывает, что мать настолько обожает своего первенца, что держит его на руках, играет с ним все время, пока он не спит. Ребенок может привыкнуть к постоянному вниманию матери и постепенно будет все более требовательным.







### Как развлечь ребенка

Приобретите набор цилиндров или формочек, которые можно складывать одна в другую. Пусть в свободном обращении будут иллюстрированные журналы, чтобы ребенок мог делать с ними все что пожелает. Интересно записать кассету с разными домашними звуками: шум работающей стиральной машины, лай собаки, звонок телефона, звук шагов... Пусть малыш угадает их при прослушивании.

К кроватке можно прикрепить кольца или скобы для подтягивания, а также колокольчики, чтобы ребенок тянулся к ним. Чаше поднимайте, переворачивайте и подбрасывайте ребенка.

### Первые осмысленные звуки

К девяти месяцам ребенок уже помнит свое имя, поворачивает лицо к тому, кто его зовет. Начинает улавливать не только интонацию, но и значение отдельных слов: «дай», «на», «брось», «иди на ручки» и т. п. Даже знакомые звуки начинает повторять за взрослыми. Понимает, усваивает, а иногда и произносит словообозначения: «кис-кис» (кошка), «ав-ав-ав» (собачка), «би-би» (машина). В это время рекомендуется, показывая ребенку новый домашний предмет, громко и четко его называть. Ребенок еще не сумеет повторить это название, но уже сможет запомнить его.

### Азы дисциплины

Воспитание ребенка в этом возрасте начинается с выработки определенных навыков. Плохие навыки обычно появляются в результате недооценки воспитательного значения отдельных явлений. К примеру, если вы регулярно рассказываете сказки во время еды, это быстро войдет в привычку, и отучить малыша отвлекаться во время еды будет очень трудно. Если 7—8-месячному ребенку вы будете регулярно мыть руки перед едой, то скоро он сам будет подсказывать вам, что необходимо это сделать перед едой.

В этом возрасте малыш уже чувствует разницу между грязным и чистым, и если вы содержите одежду и предметы ухода в идеальном порядке, малыш привыкает к этому, ему неприятно, когда он грязный.

Кормление приблизительно в одни и те же часы вырабатывает навык питаться регулярно, отсюда и другая забота — приучить ребенка к горшку. Если малыш сидит уверенно, можно попробовать высаживать его на горшок сразу после сна и после еды, но не настаивайте, если малыш категорически отказывается сидеть на горшке — он оценит преимущество этого места в возрасте 1,5 года.

Если же ребенок сидит на горшке охотно, то не держите его на нем более 10 минут, даже если ничего не получилось. Если же результат оказался положительным — похвалите малыша. Не давайте игрушек сидящему на горшке ребенку, чтобы не отвлекать его.







## Массаж и гимнастика

### Массаж ног

И. п. — лежа на спине. Данная процедура выполняется методами поглаживания и кольцевого растирания. Ее следует начинать легким поглаживанием по направлению от пятки к бедру (не более 4 движений). После этого следует перейти к кольцевому растиранию ног. Вся процедура заканчивается несколькими поглаживающими движениями каждой ноги.

### Кольцевое растирание ног

Для того чтобы правильно выполнить данную процедуру, следует большими и указательными пальцами захватить ногу ребенка так, чтобы левая рука располагалась выше правой. Затем нужно начать делать круговые движения руками по наружной стороне голени и в 3 оборота достигнуть колена. Необходимо помнить, что колено растирать строго за-

прещается. После этого нужно перейти к растиранию мышц бедра. Данную процедуру следует повторить 6 раз. В процессе процедуры кожа должна покраснеть. Как уже отмечалось выше, упражнение заканчивается поглаживанием.

### Скользящие шаги (с вибрацией)

И. п. — лежа на спине. Данное упражнение благотворно влияет на развитие и укрепление мышц и суставов ног ребенка. Во время процедуры нужно избегать резких движений, чтобы ребенок не получил травму.

Для выполнения упражнения следует взять в руки голень ребенка так, чтобы большой палец руки массажиста находился на внешней стороне голени, а остальные пальцы — на внутренней. Основным приемом выполнения данного упражнения является встряхивание. Для этого нужно выпрямить левую ногу ребенка и слегка ее встряхнуть. Затем снова ее согнуть. При этом необходимо следить, чтобы его пятка плавно скользила по столу, не отрываясь от его поверхности (рис. 38). Такую же процедуру нужно провести и с правой ногой. Данное упражнение следует повторить 4 раза каждой ногой. Если у ребенка не исчез гипертонус мышц-сгибателей, это упражнение нужно отменить или заменить его рефлекторным упражнением «ходьба».

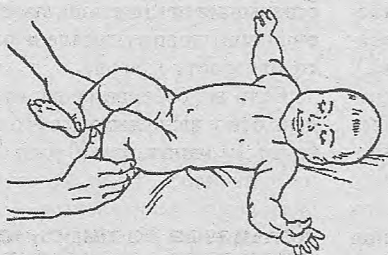


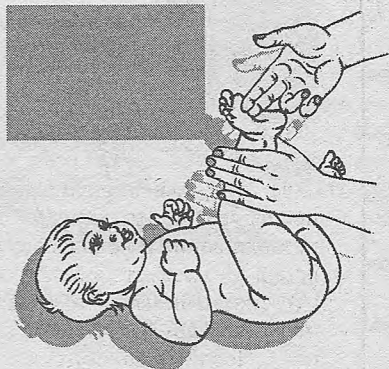
Рис. 38. Скользящие шаги





### Рефлекторное упражнение «ходьба»

И. п. — стоя на ногах. Для выполнения данного упражнения следует повернуть ребенка лицом к себе и приподнять его за подмышки так, чтобы подошва его ног слегка касалась поверхности стола. Почувствовав твердую поверхность, ребенок начнет рефлекторно передвигать ногами.



### Массаж ступней

И. п. — лежа на спине. Основными приемами массажа ступней являются поглаживание, растирание и поколачивание. Начинать процедуру нужно с трех поглаживаний. Затем следует перейти к растиранию внешней и внутренней части ступни по направлению от пятки к пальцам ребенка. После поглаживания и растирания можно начать поколачивание ступней малыша. Для выполнения упражнения необходимо 8—10 раз слегка ударить по ступне ребенка тыльной поверхностью указательного пальца (рис. 39). Данный прием следует проводить по направлению от пятки к пальцам и обратно. Массаж нужно закончить поглаживаниями каждой ступни ребенка.

Рис. 39. Поколачивание ступней

вать на основания пальцев со стороны подошвы. В этом случае ступня ребенка будет рефлекторно сгибаться. После этого следует осторожно растереть внешний край ступни, и она сразу распрямится. Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

### Массаж рук

И. п. — лежа на спине. Для выполнения упражнения следует большой палец массажиста вложить в ручку ребенка и сжать ее в кулачок. Затем, придерживая ручку кисть ребенка, нужно сделать 5 движений приемом поглаживание, выполняя их по направлению от ладони к плечу. После этого можно перейти к кольцевому растиранию рук. Все упражнение нужно закончить поглаживанием (3 раза).

### Сгибание и разгибание ступней

И. п. — лежа на спине. Данная процедура способствует развитию и укреплению мышц ног. Для выполнения нужно слегка надавли-

### Кольцевое растирание рук

Для выполнения этой процедуры нужно взять кисть ребенка



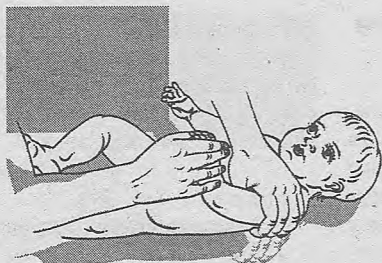


Рис. 40. Кольцевое растирание рук

большим и указательным пальцами и растирать ее активными круговыми движениями (рис. 40). Упражнение следует делать таким образом, чтобы в 4 оборота пальцы массажиста достигли локтя, а в 6 оборотов дошли до плеча. В процессе процедуры кожа на руке малыша должна покраснеть. Данную процедуру рекомендуется повторить 5 раз.

### Скрещивание рук на груди

И. п. — лежа на спине. Руки ребенка должны быть скрещены на груди. Для выполнения упражнения следует вложить большие пальцы рук в ладони ребенка и сжать ладошки в кулачки. Ос-



Рис. 41. Скрещивание рук на груди

тавшимися пальцами необходимо придерживать его за кисти рук. Затем, слегка встряхивая ручки ребенка, несколько раз развести их в разные стороны и снова скрестить на груди (рис. 41). Чтобы правильно выполнить упражнение, надо периодически чередовать положение рук: сначала правая располагается сверху, затем — левая. Данную процедуру повторить 6 раз.

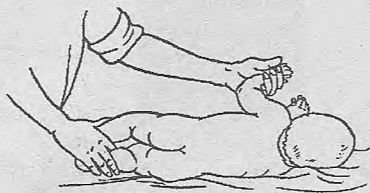
### Поворот на живот

И. п. — лежа на спине. Данное упражнение способствует развитию и укреплению многих мышц ребенка. Его необходимо повторять несколько раз в день. Для выполнения процедуры одной рукой следует поддерживать ноги малыша за нижнюю часть голеней. Вложить в ладонь ребенка указательный палец другой руки, сжать пальцы ребенка в кулачок, а другими пальцами держать запястье малыша. При этом нужно следить, чтобы ноги ребенка были выпрямлены: Упражнение начинается с того, что массажист осторожно поворачивает его таз на правый бок. Во время процедуры ребенок самостоятельно начинает поворачивать влево голову, грудь и плечи



Рис. 42. Поворот на живот через левый бок



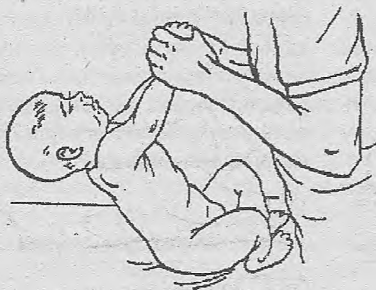


**Рис. 43.** Поворот на живот  
через правый бок

(рис. 42). Когда ребенок повернулся на левый бок, его нужно задержать в этом положении на несколько секунд. Затем следует вытянуть левую руку ребенка вперед, и он рефлекторно перевернется на живот. При этом его руки должны располагаться под грудью, а ладони лежать прямо. Поворот на живот через правый бок делается так же, как и предыдущее упражнение (рис. 43).

### **Приподнимание головы и туловища из положения на спине**

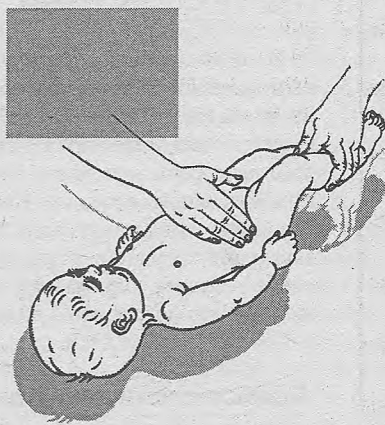
И. п. — лежа на спине. Упражнение способствует развитию и укреплению мышц живота и шеи. Для его выполнения следует вло-



**Рис. 44.** Приподнимание

### **Массаж живота**

И. п. — лежа на спине. Основными приемами массажа живота являются различные виды поглаживаний — по косым мышцам живота, встречные и круговые. Все процедуры нужно повторять по 4 раза. После поглаживаний следует перейти к растиранию мышц живота: сначала к круговому, а затем — по прямым мышцам. Для выполнения кругового растирания живота нужно делать круговые движения одной рукой по направлению от пупка до ребер (рис. 45). Затем двумя руками



**Рис. 45.** Круговое растирание  
живота



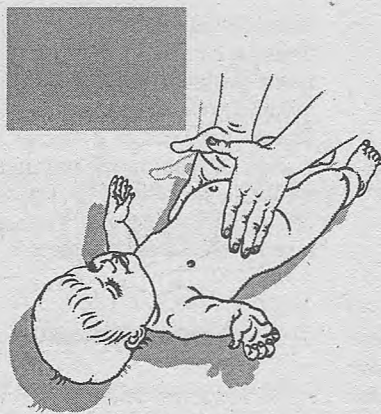


Рис. 46. Растирание прямых мышц живота

нужно сделать растирание по прямым мышцам живота (рис. 46). Все движения должны быть активными и ритмичными. К концу процедуры кожа ребенка должна слегка покраснеть. В конце процедуры нужно снова сделать несколько приемов поглаживания.

### Массаж спины

И. п. — лежа на животе. Основным методом проведения процедуры является поглаживание. Производятся плавные поглаживания ягодиц и спины, которые следует выполнять двумя руками. Внешней стороной ладоней нужно делать движения вверх, а внутренней стороной — вниз. Данную процедуру необходимо повторить 4 раза.

### Прямое растирание спины

После плавных поглаживаний следует перейти к прямому расти-

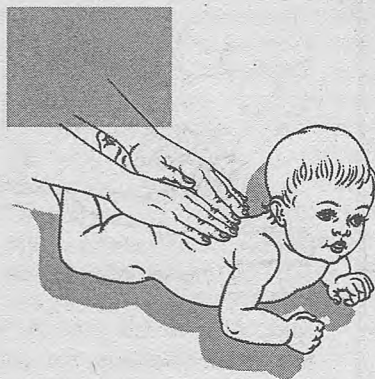


Рис. 47. Растирание спины

рению спины (рис. 47). При выполнении массажа можно сочетать прямые и круговые движения. Процедура заключается в сдвигании кожи пальцами левой руки сверху вниз, и наоборот, пальцами правой руки — снизу вверх.

### Растирание спины по спирали

Как и предыдущее упражнение, оно выполняется двумя руками, причем пальцы левой руки должны перемещать кожу против часовой стрелки, а пальцы правой руки — в противоположную сторону. В процессе процедуры необходимо периодически менять руки. Данную процедуру нужно проводить, пока кожа ребенка слегка не покраснеет. Упражнение следует завершить плавным поглаживанием.

### Массаж груди

И. п. — лежа на спине. Основными приемами массажа груди яв-





Рис. 48. Поглаживание по межреберьям

ляется поглаживание и вибрация. Поглаживания проводятся в 2 этапа: круговые поглаживания и обыкновенные. В начале процедуры нужно сделать несколько круговых поглаживаний груди, а затем перейти к обычным поглаживаниям расставленными пальцами по межреберьям ребенка (рис. 48).

После поглаживания можно приступить к вибрации. Для ее выполнения следует очень осторожно нажимать на грудь ребенка по направлению от середины грудной клетки к бокам. Данную процедуру нужно повторить 3—4 раза. Закончить процедуру необходимо несколькими круговыми поглаживаниями грудной клетки.

### Упражнение «боксер» (выпады руками)

И. п. — лежа на спине. Данное упражнение способствует развитию и укреплению мышц и суставов плеча и рук. Для его выполнения следует вложить большие пальцы в ладони ребенка, а остальными захватить его запястья. Упражнение основано на чередовании сгибания и разгибания рук. Например, если правая рука ребен-

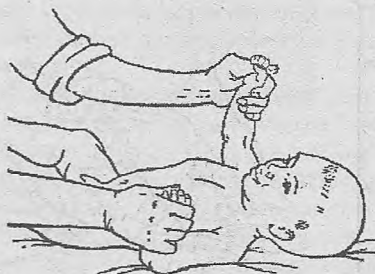


Рис. 49. Выпады руками

ка согнута, то левая должна быть вытянута (рис. 49). При вытягивании руки ребенка необходимо следить, чтобы его плечо было слегка приподнятым. Эти движения во многом напоминают боксирование. Данное упражнение повторяется 6 раз каждой рукой. Во избежание травмы во время занятий нужно следить, чтобы ребенок не делал резких движений.

### Упражнение на мяче

И. п. — лежа на животе. Данная процедура способствует развитию и тренировке вестибулярного аппарата, а также расслаблению мышц конечностей. Она должна проводиться через полчаса после приема пищи. Для ее выполнения необходимо использовать большой надувной ярко раскрашенный мяч. Такой снаряд вызовет у ребенка положительные эмоции. Кроме того, необходимо следить, чтобы мяч не был холодным. В противном случае он может вызвать отвращение и неприязнь ребенка. Упражнение начинается с того, что ребенка кладут на мяч животом вниз и разво-





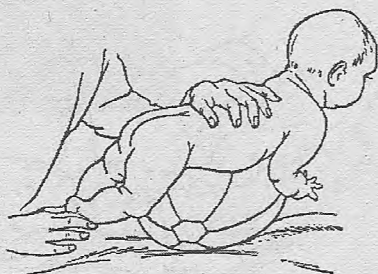


Рис. 50. Покачивание на мяче

дят его колени в разные стороны. После этого ребенка следует осторожно покачать на мяче по кругу и из стороны в сторону. Чтобы ребенок не упал с мяча и не получил травму, его нужно постоянно придерживать одной рукой за спинку (рис. 50).

## Изменения в питании

### Когда отменять вечернее кормление

Обычно следует ориентироваться на готовность к этому ребенка. Во-первых, может ли он проспать всю ночь, не просыпаясь. Даже если вы сами будите его в 22.00 или в 23.00, вы еще не можете быть уверены, что ему не нужно это кормление. Возможно, он будет сам просыпаться около полуночи. Если вы уже несколько недель должны сами будить его для вечернего кормления, попробуйте не делать этого и посмотрите, что произойдет. Если он проснет голодный в середине ночи, по-

кормите его и вернитесь к вечернему кормлению еще на несколько недель.

Конечно, если ребенок очень маленький, или медленно прибавляет в весе, или страдает плохим пищеварением, то лучше продолжать кормить его в 22.00, даже если он сам не просыпается.

Если ребенок постоянно сосет свой палец, это может означать, что его инстинкт сосания остается неудовлетворенным. Если вы отмените вечернее кормление, то только усугубите трудности. Но если, несмотря на все ваши попытки отучить ребенка сосать палец, он не оставляет этой привычки, то не следует сохранять вечернее кормление надолго. Когда ребенок подрастет, он сам откажется есть поздно вечером, и тогда вечернее кормление придется отменить независимо от того, сосет он палец или нет. Итак, отменяйте вечернее кормление, если ребенок не просыпается в это время и если его инстинкт сосания удовлетворен и без этого кормления. Обычно вечернее кормление отменяют между 3 и 6 месяцем. Но если ваш ребенок сосет палец, то подождите до 5—6 месяцев. Большинство детей сами отказываются от вечернего кормления, как только они готовы к этому. Но есть дети, которые готовы сохранять его до бесконечности, особенно, если мать торопится накормить ребенка как только он подаст голос. В 7—8 месяцев его уже, безусловно, не нужно кормить вечером, если он удовлетворительно ест днем и нормально прибавляет в весе. Не подходите к нему, ког-





да он проснется вечером. Дайте ему поплакать 20—30 минут, может быть, после этого он снова уснет.

После того как вы окончательно отмените вечернее кормление, увеличьте дневные порции молока. Теперь, когда питание ребенка стало четырехразовым, он, возможно, будет выпивать 230—250 г молока в каждое кормление. Но если он ограничится прежним количеством (180—200 г), не заставляйте его выпить больше. Очевидно, ему этого хватает.

После того как вы переведете ребенка на трехразовое питание, часы приема пищи должны зависеть главным образом от режима всей семьи и отчасти от аппетита ребенка. Завтрак бывает, как правило, в 7—8 часов, он может быть и позже, если это удобно и матери, и ребенку. В промежутке между завтраком и обедом вам, может быть, придется дать ему что-нибудь перекусить. Лучше всего сок (50—60 г), к которому можно добавить кусочек сухого хлеба или столовое печенье, если ребенок очень проголодается.

Обед обычно бывает около 12 часов. Он, как правило, состоит из зеленых или желтых овощей, мяса, картофеля и молока. Обычно картофель вводят в меню ребенка, когда его переводят на трехразовое питание, чтобы обеспечить его энергией (калориями) до следующего кормления. Но если ваш ребенок слишком полный или у него плохой аппетит, то картофель можно не давать. После обеда можно дать фрукты или пудинг. Фрукты необходимо давать хотя бы один раз в день в любое кормление. Но, если хотите и ес-

ли у ребенка хорошее пищеварение, можно давать фрукты и 3 раза в день.

Некоторые матери между кормлениями дают детям молоко (или кормят грудью). И хотя ребенок обычно выпивает совсем немного молока, этого делать все равно не следует. Молоко остается в желудке 3—4 часа и поэтому к следующему кормлению ребенок не проголодается и будет есть без аппетита. Конечно, если вам удобно кормить его ужином позже (например, в 18 часов), то можно дать ему молока примерно в 3 часа дня.

Ужин ребенка обычно бывает в 17 часов, а у некоторых детей даже раньше. На ужин обычно дают кашу, фрукты и молоко.

При трехразовом питании потребление молока сокращается, так как ребенок за один раз выпивает не более 200—250 г. Пусть это вас не беспокоит. Не давайте ему молока между кормлениями, чтобы общее количество его осталось на прежнем уровне. Ребенку вполне хватит около 700 г молока в день. Но если он выпивает до 300 г молока в каждое кормление, то нет нужды ограничивать его.

#### Примерное меню 8—9-месячного малыша:

- \* 6.00 — грудное молоко
- \* 10.00 — каша 150—200 г, творог 30—40 г, сок 50 мл
- \* 14.00 — овощное пюре 120—150 г, мясо 30—40 г, бульон 20—30 г, сок 40 мл
- \* 18.00 — кефир 200 мл, печенье 5—10 г
- \* 22.00 — грудное молоко





### **Введение в рацион ребенка твердой пищи**

Не существует определенного срока, когда необходимо вводить твердую пищу в рацион ребенка. Пятьдесят лет назад ее вводили только после года. Затем врачи стали пробовать вводить ее все раньше и раньше и нашли, что дети охотно принимают такую пищу и она оказывает на них благотворное воздействие. По двум причинам имеет смысл начинать давать твердую пищу ребенку в первую половину первого года. В этом возрасте детям все равно, что есть, а будучи старше, они становятся более разборчивыми. Твердая пища содержит вещества, особенно железо, которых мало или совсем нет в молоке.

В наше время врачи обычно рекомендуют вводить твердую пищу между первым и четвертым месяцем. Слишком раннее введение в рацион твердой пищи не дает особых преимуществ. В первые 2—3 месяца ребенок получает все необходимое из молока. Его система пищеварения еще несовершенна и почти не усваивает крахмал.

Решая, в каком возрасте ввести твердую пищу в питание ребенка, следует учитывать и аппетит ребенка, и его систему пищеварения. Например, если ребенок в 6 недель не получает достаточно грудного молока и голодает, в его питание можно ввести твердую пищу, тем самым избежав других видов дополнительного искусственного питания. Если у ребенка, находящегося на искусственном вскармливании, все время

несколько жидковат стул, то врач посоветует вам подождать с введением твердой пищи, чтобы не раздражать пищеварительные органы ребенка.

Часто матери боятся хотя бы на один день отстать от соседей и знакомых, которые уже ввели твердую пищу, и уговаривают врача разрешить им то же самое.

Большинство детей, никогда не пробовавших твердой пищи, отказываются от нее, ожидая молока, как обычно. Поэтому первое время начинайте с молока, а через месяц или два попробуйте давать твердую пищу в начале или в середине кормления, когда ребенок поймет, что твердая пища так же утоляет голод, как и молоко.

Твердую пищу ребенку следует давать с ложки. Обычная чайная ложка слишком велика для рта маленького ребенка. И многие виды ложек слишком глубокие, так что ребенку трудно снимать с них пищу. Лучше кормить ребенка кофейной ложечкой с более плоским дном. Некоторые матери пользуются деревянными палочками (такими же, какие врачи используют при осмотре горла ребенка).

Порядок введения различных видов твердой пищи не имеет значения. Обычно прежде всего дают каши. Единственный недостаток каш — их вкус, который не нравится многим детям. Разные дети предпочитают различные каши. Лучше, если вы будете приучать ребенка ко всем видам каш.

Дайте ребенку время полюбить каши. Обычно врачи рекомендуют начинать с 1 чайной ложки каши, постепенно увеличивая ее количе-







ство до 2—3 столовых ложек, если каши нравятся ребенку и не вызывают расстройства желудка. Пусть в течение нескольких дней он только пробует кашу. Увеличивайте порцию в том случае, если каша нравится ребенку.

Когда ребенок сосет грудь, молоко автоматически попадает в нужное место. Но вначале он не знает, что делать с твердой пищей, когда она попадает в его рот. Он не сразу научится захватывать пищу передней частью языка и продвигать ее в горло. Вначале ребенок делает языком сосательное движение и большая часть каши оказывается на подбородке. Вам придется предпринимать все новые и новые попытки, но не отчаивайтесь, — немного каши все-таки попадает в его желудок. А со временем он научится есть твердую пищу. Только будьте терпеливы.

Не важно, в какое именно кормление вы дадите ему кашу. Но не давайте ее в те часы, когда ребенок не очень голоден. Обычно кашу предлагают в 10-часовое утреннее кормление или в 6-часовое вечернее.

Вначале готовьте кашу очень жидкой, не намного гуще, чем молоко, тогда ребенку будет легче проглотить ее и она не покажется ему слишком странной. Кроме того, дети обычно не любят клейкую пищу. Если вы вскармливаете ребенка искусственно, то вы можете использовать часть его дневной порции молока для приготовления каши. Но, как правило, дети предпочитают выпивать свою обычную порцию молока помимо каши. Так что, возможно,

для приготовления каши вам придется использовать обычное пастеризованное или сухое молоко. Конечно, можно приготовить кашу и на воде. Но вряд ли она понравится ребенку.

Дня через два после того, как вы начнете давать кашу, вам станет ясно, как ваш ребенок к ней относится. Одни дети как бы решают про себя так: «Это что-то странное по вкусу, но питательное и я буду это есть». Еще через несколько дней они совсем привыкают к каше и тянутся ротики к каждой ложке, как птенцы в гнездышке. А другие дети на следующий же день твердо решают, что они не будут этого есть. На третий день каша нравится им еще меньше. Не расстраивайтесь! Если вы попытаетесь заставить ребенка есть кашу против его воли, он будет сопротивляться еще отчаяннее. Эта борьба приведет в отчаяние и вас. А через неделю-другую ребенок и молоко не захочет пить.

Кашу следует давать только один раз в день. Сначала давайте ему совсем немного каши, только на пробу. Добавьте сахару — может быть, сладкая каша понравится ему больше. Если через 2—3 дня, несмотря на все предосторожности, он все-таки не хочет есть кашу, то подождите недели две, а затем снова попробуйте предложить ему каши. Если это опять ему не понравится, то посоветуйтесь с врачом. Было бы огромной ошибкой заставлять ребенка есть насильно его первую кашу. Иногда именно таким образом возникает проблема плохого аппетита у ребенка. Даже





если это и не приведет к ухудшению аппетита, все равно следует избегать ненужных раздоров между матерью и ребенком.

Если у вас нет возможности немедленно посоветоваться с доктором, а ваш ребенок категорически отказывается есть кашу, то предложите ему протертые фрукты. Сначала вкус фруктов тоже покажется ему странным, но через 2—3 дня практически всем детям фрукты нравятся. А еще недели через две ребенок, возможно, будет считать, что все, что попадает на ложку, очень вкусно. Вот тогда-то вы и дадите ему кашу.

### **Введение в рацион фруктов и овощей**

Обычно фрукты вводят в меню через несколько недель после каш. Но некоторые врачи рекомендуют вводить их в первую очередь, так как детям, как правило, фрукты нравятся.

В первые 6—8 месяцев все фрукты, кроме бананов, детям дают в вареном виде (варить фрукты следует в небольшом количестве воды). Обычно детям дают яблоки, персики, груши, абрикосы, чернослив, ананасы и т. д. Вы можете покупать консервированные протертые фрукты в магазинах детского питания или давать ребенку те же фрукты, что и остальным членам семьи. Отделите порцию фруктов для ребенка, протрите их сквозь сито и добавьте достаточно сахара, чтобы отбить кислый вкус. Если вы даете ребенку консерви-

рованные фрукты, слейте сироп, так как он слишком сладок для маленьких детей.

Вы можете давать фрукты в любое из кормлений или даже два раза в день, в зависимости от аппетита ребенка и от того, как он усваивает фрукты. Обычно фрукты дают в 14-часовое или 18-часовое кормление.

Дайте ребенку время привыкнуть к каждому виду фруктов. Большинству детей хватает 50—60 г фруктов на один раз. Приготовленные фрукты (или консервы) можно хранить 3 дня в холодильнике. Бананы, которые вы даете ребенку, должны быть абсолютно спелыми, т. е. с черными пятнами на коже и внутри светлорыжевато-коричневого цвета. Хорошо разомните банан вилкой и добавьте немного молока, если масса получилась слишком густой.

Считается, что фрукты смягчают стул. Но на большинство детей, в том числе и новорожденных, упомянутые фрукты, кроме чернослива, такого действия не оказывают. Чернослив — это мягкое слабительное и поэтому он вдвойне ценен для детей, страдающих хроническими запорами. Таким детям можно каждый день давать протертый чернослив в одно кормление и какие-либо другие фрукты — в другое.

Если у вашего ребенка, наоборот, легко расстраивается желудок, то лучше давать ему фрукты один раз в день, а чернослив вообще исключить из меню.

Во второй половине первого года вы можете давать ребенку фрукты в сыром виде: яблоки и груши, очищенные от кожуры (ягоды и ви-





ноград без косточек обычно дают не раньше 2 лет).

Протертые вареные овощи вводят в меню ребенка через 2—4 недели после каш или фруктов или после тех и других. Самые популярные овощи — фасоль, горошек, шпинат, помидоры, морковь, свекла, картофель, сельдерей, кабачки, тыква. Можно давать и другие овощи (цветную и белокачанную капусту, лук, репу). Вкус этих овощей не нравится большинству детей. Но если в вашей семье любят какие-то из этих овощей, то предложите их ребенку тоже (слишком резкий вкус этих овощей можно смягчить, сварив их в двух водах). Кукурузу маленьким детям не дают из-за жесткой шелухи.

Вы можете давать ребенку и свежие, и замороженные овощи, сваренные и протертые. Можете давать специальные консервированные овощные пюре.

Дети нередко очень разборчивы относительно овощей. Вы, возможно, скоро обнаружите, что ваш ребенок не любит какие-либо виды овощей. Не настаивайте, но предлагайте их каждый месяц. Не имеет смысла заставлять ребенка есть те овощи, которые он не любит, когда существует много других, не менее ценных овощей. Многие дети любят, чтобы овощи были слегка посолены. В этом нет вреда.

Вначале в кале ребенка будет много непереваренных кусочков овощей. Это нормально, если стул не жидкий и в нем нет слизи. Но не торопитесь увеличивать порцию овощей, пока желудок ребенка не приспособится к ним.

Если овощи вызывают жидкий стул, перестаньте их давать, а через месяц начните снова маленькими порциями.

Свекла окрасит кал и мочу ребенка в красный цвет. Надо помнить, что вы давали ребенку свеклу, чтобы не волноваться зря и не думать, что это кровь.

От шпината у детей иногда трескаются губы, а в некоторых случаях слизистая оболочка заднего прохода. В этом случае исключите шпинат из питания ребенка на несколько месяцев и затем попробуйте давать снова.

Овощи обычно дают в 14-часовое кормление или в обед для ребенка постарше. Постепенно увеличивайте порцию овощей до нескольких столовых ложек. Приготовленные овощи можно хранить в холодильнике 2 дня. Если у вас нет холодильника, то не оставляйте приготовленные овощи на следующий день, так как они быстро портятся.

### Введение в рацион яиц и мяса

Яичный желток — очень ценный продукт, так как он содержит железо. Приблизительно в середине года красные кровяные шарики ребенка требуют все больше и больше железа в связи с быстрым ростом ребенка, которому уже не хватает железа, имеющегося в его крови при рождении (в молоке практически железа нет, в других продуктах его очень мало).

Яйца чаще всего вызывают аллергию, особенно, если в семье все страдают ею. Самая распространенная форма аллергии — экзема







(диатез), когда кожа, чаще всего лица и за ушами, краснеет, шелушится и становится твердой и шершавой на ощупь. Затем кожа может начать мокнуть и покрываться корочкой. Экзема вызывает зуд. Чтобы предотвратить аллергию, попробуйте следующее: до года давайте только желток, поскольку железо содержится в желтке, а диатез, как правило, вызывается белком. Желток варите вкрутую (варите яйцо 20 минут), так как чем дольше варится любой продукт, тем меньше вероятность аллергии.

Некоторым детям не нравится вкус яичного желтка. Можно немного посолить его или смешать с кашей либо овощным пюре. Но если из-за этого ребенок не станет есть овощи или кашу, не настаивайте.

Обычно яичный желток начинают давать между 4 и 6 месяцев, но некоторые врачи советуют подождать до 7—8 месяцев, особенно, если в семье наследственная аллергия.

### **Пробуждение жевательных инстинктов**

К 6—7 месяцам ребенок в состоянии удержать пищу в руке. В этом возрасте ему хочется жевать. Кроме того, это хорошая подготовка для самостоятельной еды впоследствии. Если ребенку никогда не позволяли есть руками, то у него вряд ли будет желание есть ложкой.

Обычно вначале детям дают корку сухого хлеба, сухарь или печенье. Ребенок жует деснами и со-

сет (возможно, его десны зудят из-за роста зубов, тогда кусание тем более доставит ему удовольствие). Постепенно хлеб растворяется в его слюне и часть попадает в рот, так что ребенок чувствует, что чего-то достигает. Конечно, большая часть хлеба попадает на лицо, на волосы, на мебель и на одежду.

После 9 месяцев пищу ребенку вы уже будете разминать вилкой, а не протирать. Оставьте несколько кусочков целыми (например, морковку, стручок фасоли). Ребенок будет брать руками эти кусочки и жевать их. Он также может жевать ломтики сырого яблока или груши.

Обычно первые зубы появляются около 7 месяцев, а к году у ребенка может быть от 4 до 6 острых передних зубов. Но пока у него не появятся коренные зубы, не ждите, что он будет эффективно жевать. Между 9 и 12 месяцами начните давать ребенку пищу кусочками.

Изредка бывает, что ребенок давится кусочками пищи, потому что так уж устроена его гортань. Но чаще это происходит потому, что либо его перевели от пюре к кусочкам слишком резко и слишком поздно, либо мать заставляла его есть, когда ему не хотелось.

При переходе от протертой пищи к кусочкам следует помнить две важные вещи: во-первых, эта перемена должна быть постепенной. Сначала тщательно разминайте пищу вилкой и кладите ее ребенку в рот очень маленькими порциями. По мере того как ребенок будет привыкать к новой кон-





систенции пищи, делайте кусочки все больше и больше. Другой способ приучить ребенка к пище кусочками следующий: пусть он сам берет пальцами кусочек пищи, например кубик моркови, и кладет его в рот. Если вы попытаетесь засунуть ему в рот полную ложку кусочков, то это может привить ему отвращение к такой консистенции пищи.

Не обязательно всю еду давать в виде кусочков. Чтобы ребенок привык к этому новшеству, достаточно давать ему лишь часть еды в виде кусочков каждый день. Мясо по-прежнему тщательно проворачивайте, так как ребенку трудно разжевать целый кусок. Часто дети долго жуют один и тот же кусок мяса и у них ничего не получается. Но они боятся проглотить неразжеванное мясо. Это может привести либо к тому, что ребенок начнет давиться куском, либо ему разонравится мясо.

## Уход за молочными зубами

### Прорезывание зубов

Молочные зубы обычно начинают прорезываться в 6—8 месяцев. Свой первый день рождения годовалый малыш, как правило, празднует, имея во рту по 4 верхних и нижних резца. К 2 годам прорезываются первые молочные моляры и клыки. Вторые молочные моляры появляются еще через полгода.

Что делать, если к 9 месяцам у вашего ребенка еще не прорезался ни один зуб? В первую очередь, не стоит волноваться раньше времени. Задержку прорезывания временных зубов в пределах 6 месяцев стоматологи считают вполне естественной. При этом у мальчиков, как правило, зубы прорезываются позже, чем у девочек.

Начните с того, что внимательно осмотрите десны малыша: весьма вероятно, что они выглядят набухшими и покрасневшими, или, напротив, десна тонкая и бледная, а под ней прощупывается и даже виден край зуба. Для того чтобы ускорить прорезывание, купите специальные кольцевые игрушки — стимуляторы прорезывания зубов. Полезен и легкий массаж десны чистым пальцем или холодной чайной ложкой. Давление на десну облегчает и ускоряет прорезывание зубов, а холод уменьшает неприятные ощущения.

Нарушение сроков прорезывания зубов может быть вызвано общей задержкой роста на фоне ряда заболеваний ребенка, в первую очередь, при рахите. Посоветуйтесь с педиатром: возможно, вашему малышу нужны витамины или препараты кальция для поддержания нормального минерального обмена.

В редких случаях у детей имеется адентия — отсутствие зачатков зубов. Так что если малышу уже больше года, а зубы у него еще не начали прорезываться, стоит обратиться за консультацией к врачу-стоматологу. Проверить наличие зубных зачатков можно с помощью рентгеновского снимка.





### Трудности прорезывания зубов

Прорезывание зубов действительно может сопровождаться повышенной возбудимостью: ребенок становится беспокойным, капризным, часто с плачем просыпается по ночам, может отказываться от еды. В то же время малыш тащит в рот любой предмет, поскольку жевание уменьшает зуд раздраженных десен. Резко усилено выделение слюны, которая, вытекая изо рта, может вызывать раздражение кожи. Нередко на щеке со стороны прорезывающегося зуба появляется ограниченный участок красноты или сыпи. Температура у ребенка может повышаться до субфебрильных значений (в пределах  $37,8^{\circ}\text{C}$ ). Однако лихорадка не обязательно сопровождает прорезывание зубов.

На фоне прорезывания зубов может развиваться та или иная инфекция. Поэтому при появлении у малыша таких симптомов, как тошнота, рвота, боль в ухе, понос, кашель, сыпь, стойкая потеря аппетита или высокая температура, необходимо обратиться к врачу.

Какие средства смягчают боль? Самое простое — холод. Холод облегчает боль и уменьшает отек. Если это не помогает, можно использовать для смазывания десен стоматологический гель или мазь, содержащие противовоспалительные и обезболивающие средства. При необходимости можно дать ребенку обезболивающий препарат. Применять любые медикаментозные препараты следует только по назначению врача.

### Молочные зубы

Формирование зубов у ребенка начинается уже в утробе матери. В начале беременности происходит минерализация коронок молочных зубов, а с 7—8 месяца откладываются минеральные соли, участвующие в формировании первых постоянных зубов. Ранние токсикозы, особенно сопровождающиеся частой и обильной рвотой, вместе с которой из материнского организма выводятся необходимые соли, делают молочные зубы ребенка слабыми, восприимчивыми к кариесу. Другая причина развития зубных болезней связана с искусственным вскармливанием. Хотя в современные заменители грудного молока добавляют все необходимое, у младенцев, вскармливаемых грудью, зубки более крепкие и здоровые. Видимо, это связано с тем, что минеральные вещества, входящие в состав материнского молока, усваиваются легче. У «искусственников» чаще развивается неправильный прикус, есть нарушения в формировании челюсти.

На зубки ребенка первого года жизни влияет и общее состояние его здоровья. Очень опасны диспепсия и частые поносы: с ними из организма малыша выводятся минеральные соли, поэтому шейки молочных зубов плохо минерализуются, а эмаль становится мягкой.

Исследования показывают, что болезни зубов распространены по преимуществу среди детишек с пищевой аллергией. Из рациона маленького аллергика приходится исключать многие продукты,







в том числе те, что содержат необходимые для формирования зубов минеральные соли.

кроху спелым бананом (можно дать ему на «зубок» сухой финик или абрикос).

### **Профилактика здоровых зубов**

Первая профилактическая мера: правильное питание мамы во время беременности. Молочные продукты, свежие овощи и фрукты, а также поливитаминные препараты, содержащие минеральные вещества, предотвратят многие неприятности с зубами.

Не менее важен рацион грудного ребенка, особенно «искусственничка»: начиная со 2—3-го месяца ему нужно давать соки и фруктовые пюре, богатые минеральными веществами, и следить, чтобы малыш получал достаточное количество витамина D, необходимого для полноценного усваивания кальция.

С 4 месяцев можно потихоньку приучать малыша есть с ложечки и пить из чашки. К концу первого года жизни бутылочки с сосками и пустышки придется аннулировать: они изменяют прикус, надавливая на передние зубы и выдвигая их вперед.

Как только у малыша появятся зубки, сразу же вводите в его рацион твердую пищу. Пусть грызет морковку и яблоки, хрустит сухариками и свежими огурчиками.

Пожалуйста, не злоупотребляйте сладким! Конфеты и пирожные никакой пользы растущему организму не принесут, а вот нежные молочные зубки испортят. Лучше порадовать свою

### **Зубной доктор**

Не водите ребенка к взрослому стоматологу — детские стоматологи быстрее найдут общий язык с маленьким пациентом.

Первый раз малыша можно показать зубному врачу еще в роддоме — он проверит правильность развития челюстей и состояние слизистых оболочек. Следующий визит к стоматологу планируйте в 4—5 месяцев, когда появляются первые зубки. Врач оценит состояние эмали и посмотрит, не укорочена ли уздечка под языком. К году, когда обычно появляются верхние и нижние резцы, малыша снова надо показать доктору, особенно если зубки матовые и тусклые, покрыты налетом. На этом этапе проблемы с зубами еще можно решить, корректируя питание. В дальнейшем показывайте ребенка стоматологу два раза в год: осенью и весной. Если ребенок часто и подолгу болеет, есть смысл навещать врача 4—5 раз в год.

Чтобы малыш не боялся зубного врача, познакомьте его с ним, попросите пообщаться, провести «экскурсию» по кабинету.

### **Страшная сказка про кариес**

Детские зубки подстерегает множество неприятностей. Одна из них — циркулярный кариес. Он





охватывает шейку молочного зуба по окружности и очень быстро разрушает коронку. Глубоко заблуждаются родители, которые считают, что молочные зубы лечить не стоит: все равно выпадут. Однако если кариес затронет пульпу, пострадает и зачаток коренного зуба. Разрушенные молочные зубы — очаг постоянных инфекций, а преждевременная потеря их грозит неправильным развитием челюсти и заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Временные молочные зубки забот, как видим, требуют постоянных.

Для лечения молочных зубов существуют специальные материалы — с низкой токсичностью и лечебно-профилактическим эффектом. Взрослые светоотверждающие пломбы — ребенку «не по зубам».

## Чтение малышу

### Сочиняем сказки

Конечно, существует большое количество самых разнообразных сказок: и для совсем маленьких детишек, и для ребят постарше. Но так иногда хочется придумать какую-нибудь особенную историю именно для своего малыша. Существуют ли какие-либо правила для такого творчества? И какие возрастные особенности крохи при этом нужно учитывать?

Сказка не только может выполнять развлекательную функцию, но и поясняет устройство окружающего мира, учит взаимодействию между различными участни-

ками диалога, отражает душевные конфликты личности, дает некоторые способы разрешения этих конфликтов.

Использовать сказку в развивающих, воспитательных, обучающих, гармонизирующих целях могут не только профессиональные психологи, но и сами родители. Для этого необходимо знать возрастные особенности своего ребенка и некоторые законы построения сказки. И главное — очень важно иметь искреннее желание общаться с малышом в сказочном пространстве.

Сказки, сочиненные мамой специально для своего ребенка, обладают особыми качествами, недоступными общеизвестным народным и авторским произведениям. Истории, в которых ребенок узнает себя, позволяют ему попасть в другую реальность, ощутить себя сильным и могучим, уверенным в себе человеком, победителем в трудных ситуациях. Такие сказки способствуют формированию позитивного «Я» у ребенка, осознанию своих возможностей и способов их реализации. Любое совместное творчество, и придумывание сказок в том числе, помогает маме и малышу быть ближе. Используя смешных героев, маме проще строить открытые доверительные отношения с ребенком: те слова, которые иногда бывает трудно говорить от своего имени, легко вложить в уста волшебного героя.

### Чтение от полугода

Малыши этого возраста находятся в неразрывном единстве





с мамой. Только при наличии тесного духовного и телесного контакта с ней социальная ситуация будет комфортна для ребенка.

Основной, ведущий тип деятельности ребенка в младенческом возрасте — непосредственное эмоциональное общение, предметом которого для ребенка является взрослый человек. Первая социальная потребность, которая формируется у ребенка, — это потребность в другом человеке, на развитие которой родителям необходимо обратить особое внимание: с ребенком надо говорить, улыбаться, рассказывать ему сказки.

Сказка, с которой мама обращается к малышу этого возраста, может быть названа сказкой лишь условно, потому что ее сюжет абсолютно не важен для ребенка. Сказка становится одним из компонентов комплексного контакта с ребенком. Здесь особое значение приобретают настроение, эмоциональное состояние, интонационный рисунок речи рассказчика, потому что через интонацию ребенок «впитывает» состояние взрослого, чувствует его отношение к себе. Слова при этом могут быть любыми, как правило, слова отражают какое-либо взаимодействие с ребенком. Например, при выполнении гимнастики: «Погладим ручки вверх-вниз, вверх-вниз, погладим ножки вверх-вниз, вверх-вниз, а теперь животик — кружочком влево-вправо. Мамины пальчики поймаем: хвать-хвать-хвать! Ручками помашем вперед-вверх-в стороны. Кто такой спортсмен у мамы? Вперед-вверх и в стороны». Эта сказка-игра не имеет ярко выраженного начала и конца, поэто-

му может длиться до тех пор, пока игра интересна ребенку.

Речь сопровождается соответствующими движениями, контакт мамы и ребенка приобретает комплексный характер: малыш видит маму, слышит интонацию ее голоса и ощущает прикосновения. Таким образом, достигается неразрывное единение мамы и малыша, так необходимое ребенку этого возраста.

### Сказка «растет»

С учетом изменения восприятия и потребностей ребенка меняется сказка, которую рассказывает мама. Здесь уже может появиться сюжет, разворачиваемый вокруг функционирования заинтересовавшего ребенка предмета. Малыш может выступать активным участником сказки, ее героем.

Сказка должна быть небольшой: десять-двенадцать коротких предложений, с использованием простых, конкретных слов, понятных ребенку. Слушая сказку, ребенок расширяет свой словарный запас, получает знания об интересующем его предмете, а также обогащается широким спектром общих знаний, например, об этикете или культуре общения. Функция сохранения и поддержания эмоционального контакта сказкой также важна для ребенка этого возраста. Рассказывание сказки требует от сказочника некоторого артистизма, способности выступать от имени различных персонажей.

Например, ребенок проявляет большой интерес к будильнику,







знакомство с которым может быть обыграно в форме сказки.

«Пришел малыш в гости к будильнику: топ-топ-топ!

— Привет! — говорит малыш.

— Привет! — отвечает будильник. (Будильник можно «оживить»: покивать им ребенку, например.)

— Что ты делаешь? — спрашивает малыш.

— Я хожу: тик-так, тик-так, тик-так — вот послушай! (Можно поднести будильник к уху ребенка.)

— А что ты еще умеешь?

— Я умею будить — громко петь, хочешь послушать?

— Да, хочу! (Если звук будильника не слишком резкий и громкий, то можно послушать с ребенком его звучание.)

— А еще я показываю время и говорю: пора обедать! (Последняя фраза становится выходом из сказки и переключением ребенка на другую деятельность.)

— Пока-пока!»

### Что понимает малыш из чтения

Во второй половине первого года жизни ребенок начинает принимать активное участие в процессе чтения, он начинает обращать внимание на звуковой ритм слов, которые вы произносите, и на иллюстрации, получая удовольствие от их цвета и формы, хотя и не связывая пока их содержания со знакомыми ему предметами.

Расширяйте круг чтения. Стихи и книжки с картинками — любимое чтение малышей на первом го-

ду жизни. В это время некоторые дети уже готовы слушать простые сказки, хотя еще большинство детей не готовы досидеть до конца сказки. Даже ребенок, который уже готов к сказкам, не может сфокусировать внимание на книге, которую держат в руках и читают родители, больше 3—4 минут.

### Активное участие ребенка в чтении

Ребенку больше нравится процесс чтения, если он принимает в нем активное участие. Останавливайтесь, чтобы заострить внимание ребенка на иллюстрации (посмотри, у этого котика на лапах сапоги!); просите ребенка показывать вам знакомые предметы (позже он будет и называть их), произносите названия тех предметов, которые он уже видел раньше, но пока не запомнил. Скоро ваш ребенок сможет добавлять в стишки последнее слово или повторять фразы из сказок.

### Как выбрать книгу

У книги, которую вы покупаете, должен быть твердый переплет, который выдержит разрушительное воздействие. Самыми прочными являются книжки с многослойными картонными страницами, имеющими закругленные углы, которые остаются целыми, даже побывав во рту. Пружинный переплет на картонной книжке тоже полезен, так как ребенок может не только держать книгу широко открытой, но и изучать ее





как любопытную для него спиральную конструкцию. Пластиковые книжки хорошо подходят для игры в ванной. Чтобы такие книги не покрывались плесенью, сушите их после каждого купания и храните в отдельном сухом месте.

Иллюстрации в книжке должны представлять собой четкие и яркие реалистические изображения знакомых малышу предметов, животных. Лучше, если картинки будут не слишком перенасыщенными, чтобы ребенок не перегружался информацией после одного короткого взгляда.

Стихи — лучшая возможность привлечь внимание ребенка, когда вы ему читаете, ведь он слушает ради того, чтобы занимать слух, а не ради внимания. Только через полгода он начнет понемногу следить за сюжетной линией. Хороши книжки с одним словом или одной фразой на страничке, такие книжки помогают ребенку расширять словарный запас.

### Навыки и распорядок чтения

Учитесь читать специально для ребенка. Тон и интонации чтения имеют для ребенка особенное значение, поэтому читайте медленно, произнося слова нараспев и ставя в нужном месте ударения. Останавливайтесь на каждой странице, чтобы показать малышу картинки, даже если он уже видел их.

Чтение следует сделать привычкой. Вставьте чтение в распорядок бодрствования, по несколько минут дважды в день, когда ре-

бенок спокоен и сыт. Время перед дневным сном, после обеда и после купания, перед укладыванием в постель на ночь прекрасно подходит для чтения. Но читать нужно ровно столько, сколько малыш восприимчив.

## Безопасность малыша

### Стоит ли одевать малыша на прогулку как можно теплее?

Наблюдения показывают, что дети, которых сильно кутают, чаще болеют. Причем специалисты отмечают, что опасно слишком тепло одевать детей, уже умеющих ходить. Дело в том, что движения сами по себе согревают организм и нет никакой необходимости надевать на ребенка «сто одежек». Если же малыша все-таки одеть подобным образом, то в его организме нарушается теплообмен и в результате он перегревается. И тогда вполне достаточно даже легкого сквознячка, чтобы ребенок простудился.

Когда ребенок много двигается, то его естественное желание — обнажиться и подставить себя движущемуся воздуху. Видя это, родители чаще всего кричат: «Застегнись, ты простудишься!» (мало того, что это непонятно детям, так родители еще и «дают установку на болезнь»). Не лучше ли вместо этого одевать ребенка соответственно погоде и его двигательной активности? Профессор В. К. Та-





точенко пишет: «Меня часто спрашивают, как узнать, сколько нужно надеть на ребенка, чтобы ему не было холодно, как узнать ощущения ребенка. Насчет ощущений сказать трудно. Подсчитайте, сколько слоев одежды надето на вас — на верхнюю и на нижнюю половину тела, столько же наденьте и на ребенка. Если он будет на улице бегать, снимите один слой, если вы его везете на санках, добавьте один слой. Возьмите за правило не надевать на ребенка больше одного слоя теплой вязаной одежды, до наступления морозов ноги ребенка не стоит закрывать более чем одним слоем, будь то колготки или штаны».

Надеемся, что родители, прочитавшие эти строки, будут следовать совету известного детского врача и на их детях не окажется даже зимой пять-шесть слоев одежды, как это часто бывает.

### **Плотность прилегания одежды**

Самое надежное средство защиты от холода — воздух, и для того, чтобы лучше всего защититься от низкой температуры, надо создать вокруг тела воздушную прослойку. Очень хорошо для этого подойдет теплая, но достаточно просторная одежда.

### **Если малышу холодно, даст ли он об этом знать?**

Специалисты отмечают, что обычно ребенок до года не может сказать: «Мне холодно», он не

умеет стучать зубами и дрожать. Объясняется это тем, что жировая прослойка под кожей у него еще очень мала и система терморегуляции сформировалась не до конца. А потому единственной реакцией сильно замерзшего малыша будут резкая бледность и непреодолимое желание спать. Именно на это следует обращать внимание родителям и не умиляться, когда ребенок засыпает в санках на морозе. В подобной картине нет ничего хорошего. Ведь ребенок без движения лежит на морозе.

### **Купание простуженного ребенка**

Бытует мнение, что простуженного ребенка нельзя купать. В действительности все с точностью до наоборот. Одним из самых эффективных средств снять простуду является горячая ванна. Очень важно, чтобы малыш после купания находился в теплой комнате (не менее 22 °C), иначе ребенок может переохладиться, и это приведет к обострению болезни.

### **Купание**

Во втором полугодии жизни малыша купают в сидячем положении. Купать каждый день необязательно, но если ванна приносит малышу удовольствие — не лишайте его этого. Увеличивается продолжительность процедуры — так как малыш сидит, руки у него свободны, это создает возможность заниматься с игрушками,







изучая их с новой и неожиданной стороны. Ребенок будет постоянно делать открытия, когда некоторые игрушки пойдут ко дну, а некоторые останутся на поверхности воды.

### Как избежать падений

Этот возраст характеризуется повышенной травматичностью, поэтому, устраивая детский уголок, позаботьтесь, чтобы в поле действий малыша не попали острые, колющие, мелкие предметы. Не забудьте закрыть электрические розетки. Пол должен быть ровным, гладким, на него надо постелить коврик или шерстяное одеяло. Учítывая, что малыш много времени проводит на полу, позаботьтесь о теплой, мягкой, удобной, не сковывающей движений одежде из натуральных тканей. Кроме того, одежда должна легко стираться. Подползая к стене, малыш пробует встать на ножки, падает и снова встает, опять падает и т. д. В конце концов, в 8 месяцев ребенок уже достаточно хорошо стоит с опорой. Многие ползают так быстро, что с трудом удается их догнать.

### Прогулки с простуженным ребенком

С больным ребенком гулять нельзя, только если у малыша повышенная температура. Во всех остальных случаях прогулки нужны обязательно. На свежем воздухе даже насморк как бы отступает, очищается и начинает ды-

шать нос. Не повод для отказа от прогулок и мороз. Важно только следить за тем, чтобы ребенок не дышал ртом, чтобы его не продуло ветром и он не вспотел.

### Сколько нужно гулять зимой

Детям нужно бывать на воздухе в любое время года, в том числе и в погоду, которую принято называть «плохой» («плохая погода» — это тоже своеобразный миф, «у природы нет плохой погоды, каждая погода благодать», как известно). Многие родители думают, что зимой можно погулять часок и этого вполне достаточно. А если гулять больше, то это может навредить малышу. Однако, по мнению специалистов, на этот счет нет строгих правил. Очень многое зависит от закаленности ребенка и погоды, в частности температуры воздуха. Естественно, что для младенца, которому всего несколько дней от роду, время прогулок должно быть ограничено (особенно в сильные морозы: ниже  $-10^{\circ}\text{C}$ ). Но с ребенком, которому уже исполнился месяц, можно смело гулять и дольше — несколько часов. Медики отмечают, что предельно допустимая температура для прогулок с малышом первого года жизни —  $-15^{\circ}\text{C}$ , а как опасным «спутником» холодного воздуха причисляют высокую влажность и ветер.

Отмечают специалисты и тот факт, что дети гораздо лучше переносят холод, если перед прогулкой они хорошо поедят. Лучшая пища в этом случае та, которая богата углеводами и жирами.





### «Смотрины»

Детей любят все нормальные люди, с чем, вероятно, и связан обычай показывать грудного ребенка родственникам и знакомым. Обычай настолько укоренился, что современные люди, даже имеющие высшее образование, не находят в нем ничего предосудительного. Рассуждают примерно так: «От ребенка не убудет». Вот и начинают принимать гостей или сами ездить в гости с грудным ребенком. Чем это опасно? Во-первых, нарушается основа жизни ребенка — его режим. Он вовремя не спит, не ест. Его берут на руки, тискают, им восхищаются. Понять людей можно: маленькие дети чудо как хороши. В результате ребенок на несколько дней выбьется из колеи, будет плохо спать, вздрагивать во сне, просыпаться с плачем. Особенно чувствительные малыши от перевозбуждения могут надолго лишиться аппетита и сна.

Во время «смотрин» дети нередко заражаются гриппом, респираторно-вирусными инфекциями или коклюшем. Источниками инфекции являются люди, больные легкой формой какого-либо заболевания, вообще не подозревающие, что больны. Дети же крайне восприимчивы к заболеваниям и заражаются при самом кратковременном контакте: достаточно подержать на руках ребенка несколько секунд, чтобы он заразился и заболел.

Нередко видишь такую картину: несколько молодых женщин, взяв своих детей на руки, собираются в тесный кружок и о чем-то беседуют. Споры нет — им интересно. У них дети одного возраста: можно поделиться опытом, что-то узнать по уходу за ребенком. Не задумываются мамы над тем, что если кто-либо из них или детей болен гриппом, коклюшем, то от них могут заразиться и остальные дети. Необходимо всячески избегать таких контактов. Если мать интересуется подробностями воспитания или ухода за ребенком, то лучше проконсультироваться у участкового педиатра. Многие, особенно молодые и неопытные родители, любят ходить с детьми по магазинам. Оставляют коляску с ребенком у магазина под присмотром незнакомых людей или, взяв ребенка на руки, идут в торговый зал. Чем это опасно? Спросите себя: под присмотром, какого человека вы оставили ребенка? Вы уверены, что он здоров и не заразит ребенка? Вы уверены, что в магазине нет больных? Ведь достаточно кратковременного контакта с больным, чтобы ребенок заразился. Даже если этого не произошло, посещение магазина не пройдет для ребенка бесследно. Новая обстановка, большое скопление людей, шум, яркий свет, неудобная поза на руках у матери могут так подействовать на ребенка, что он надолго выбьется из колеи. Ночью будет просыпаться, подолгу, с надрывом плакать, срыгивать и т. д.





## Ребенок от 9 до 12 месяцев



**Параметры психического и физического развития малыша в возрасте от 9 до 12 месяцев.**

- \* Прибавка в весе в каждый месяц около 300—400 г
- \* Прибавка роста в каждый месяц около 1 см
- \* Окружность головы увеличивается ежемесячно не более чем на 0,5 см
- \* Окружность груди увеличивается ежемесячно на 1—1,25 см
- \* К году малыш увеличивает вес, с которым родился, в 3 раза, вырастает на 20—25 см, окружность его головы составляет 46—48 см, окружность груди — 48—51 см.
- \* В возрасте 10 месяцев малыш может переступать, держась за опору, возможно, ходить и стоять, держась за опору.
- \* В возрасте 11—12 месяцев малыш может вставать и ходить самостоятельно, произносить 10—14 простейших слов, самостоятельно пить из чашки, уверенно играть в «ладушки», «прятки».

### Особенности режима дня

#### Что способствует хорошему сну

Прежде считалось, что ребенок будет лучше спать ночью, если вы будете давать ему больше молока во время ночного и вечернего кормления или добавлять в молоко

кашу. Но вот снова педиатры провели эксперимент. Дети, в молоко которых добавляли рисовую кашу, спали не лучше остальных. На самом деле если ребенок ложится спать с полным желудком, то из-за ощущения тяжести или газообразования он будет спать хуже.

Вместо того, чтобы увеличивать количество принимаемой пищи поздним вечером, увеличьте его утром, днем или в районе 17—







18 часов. Хорошее питание действительно благотворно влияет на сон, но только когда оно осуществляется в правильное время.

Нелепо и мнение о том, что если ребенок будет «засиживаться допоздна», он будет быстрее засыпать и спать лучше. Когда дети засиживаются допоздна, в их организме происходит выработка гормонов стресса, и они оказываются не в сонном, а в перевозбужденном состоянии, засыпать поэтому становится труднее. Такие дети также чаще просыпаются ночью.

Установите режим сна и придерживайтесь его. Ребенок должен ложиться спать в одно и то же время, только тогда он будет быстрее засыпать и лучше спать ночью. Чтобы определить оптимальное время укладывания ребенка спать, наблюдайте за ним в течение недели, когда появляются признаки усталости, ребенок зевает, трет глазки, раздражается. Это наиболее благоприятное время, все процедуры, связанные со сном, лучше начинать за полчаса до этого.

Всем детям до года необходим дневной сон, варьироваться может лишь его продолжительность. В противном случае дети переутомляются, становятся раздражительными и спят беспокойно.

Дневной сон должен происходить регулярно в одно и то же время, ему должна предшествовать небольшая подготовка, чтобы «задать тон». Например, чтение книжки, затемнение в комнате.

### Раннее пробуждение ребенка

Попробуйте приучить ребенка просыпаться утром позднее или

приучите его спокойно дожидаться, пока проснетесь вы. Новорожденные обычно просыпаются непростительно рано — в 5—6 часов утра. Но во второй половине первого года дети сами хотят поспать подольше.

Многие родители вырабатывают привычку просыпаться и бежать к ребенку, как только тот пошевелится. Тем самым они лишают его возможности снова заснуть или спокойно поиграть в своей кроватке в ожидании, когда проснутся родители. В результате ребенок может просыпаться раньше 7 часов даже в 2—3 года. Ребенок, привыкший к тому, что к нему подходят, как только он проснется, будет этого требовать. Если проснувшись, он плачет, подождите немного — может быть, он успокоится. Но, конечно, если не успокаивается и плачет все сильнее, то вам придется встать. Однако попробуйте проделать то же самое через месяц.

### Примерный режим дня

|                               |             |
|-------------------------------|-------------|
| Подъем, туалет .....          | 7.00        |
| Завтрак .....                 | 7.30        |
| Игры .....                    | 8.00—9.30   |
| Сон на свежем воздухе .....   | 9.30—12.00  |
| Подъем, туалет, обед .....    | 12.30       |
| Игры, прогулки, занятия ..... | 12.30—15.00 |
| Мытье рук, полдник .....      | 15.00       |
| Сон на свежем воздухе .....   | 15.30—17.00 |
| Подъем, туалет, игры .....    | 17.00—19.00 |
| Мытье рук, ужин .....         | 19.00       |
| Купание .....                 | 19.45       |
| Ночной сон .....              | 20.00—7.00  |





Ребенок  
от 9 до 12 месяцев

## Отдельная комната для ребенка

После 6 месяцев, если есть возможность, поместите ребенка в отдельную комнату. Ребенок с самого рождения может спать в отдельной комнате, если это вам удобно и если вы достаточно близко, чтобы услышать его плач. Если же вначале его кроватка находится в комнате родителей, то в 6-месячном возрасте желательно переместить ребенка в другую комнату. Не нужно оставлять ребенка на ночь в комнате родителей после 9 месяцев. Ребенок привыкает спать с родителями и будет бояться спать в их отсутствие. Чем он старше, тем труднее перевести его в отдельную комнату.

## Развитие интеллекта и навыков

### Развитие ручек малыша

В 9—10 месяцев происходит революция! Наконец малыш может держать предмет между большим и указательным пальцами. Именно с этого момента начинает развиваться настоящая ловкость рук. Мелкая моторика малыша будет очень быстро прогрессировать, поскольку он сможет брать все более мелкие предметы все более точными жестами.

К году благодаря обильной практике кроха уверенно держит в руке любой предмет. Мышцы стали сильнее, суставы тоже достигли определенной зрелости, соответственно, перечень манипуляций, производимых руками,

значительно увеличился: малыш может вытащить одну игрушку из другой, вставить обратно, сложить их стопкой, оттолкнуть, притянуть, потрясти, бросить, похлопать в ладоши... Он начинает вырабатывать стратегию действий, чтобы, например, заставить звенеть колокольчик... Наступает золотое время для «исследовательской работы».

### Какие игрушки нужны ребенку

К 9 месяцам малыш понимает, что можно играть сразу двумя предметами. Например, если колотить одной игрушкой о другую, возникает звук (звон, грохот), и это ему ужасно нравится. Теперь он может наконец разобраться и с набором формочек, кубиками и пирамидками. Поначалу малыш будет разрушать собранные вами пирамидки и замки из кубиков, но через какое-то время обязательно попробует что-то соорудить сам. Для 7—9-месячных существуют специальные, из гибкой пластмассы, конструкторы. Это, как правило, незамкнутые кольца, которые легко сцепляются (хотя дети почему-то больше любят их грызть).

К этому времени ребенку доступны простые игры со взрослыми: «ладушки», «ку-ку», «шу-у, полетели»... Попросите малыша указать (найти) ту или иную игрушку: «Где зайка?» Если ребенок вас не понял или затрудняется с ответом, помогите ему: «Да вот же он, зайка!»

Величайшее достижение в жизни годовалого ребенка — ходьба без поддержки, т. е. обретение чувства равновесия. В этот период (и даже раньше, после 9 месяцев) день ото





дня совершеннее становится мелкая моторика рук. Если раньше ребенок случайно ронял игрушки, теперь он делает это намеренно. Возникает игра, утомительная для взрослого, но бесконечно привлекательная для малыша: он снова и снова бросает слоника, а терпеливая мама снова и снова поднимает его.

### Как развлечь ребенка

Малышу, который уже может самостоятельно сидеть и стоять, обязательно понравится качаться на лошадке-качалке, а также кататься на четырехколесных беспедальных машинах или велосипедах.

Можно завести небольшой тазик — некое подобие домашней песочницы — и насыпать туда различные крупы, кукурузные хлопья и т. п. Малышу понравится копать в этом тазике, пересыпая различные материалы. Хороши также игры с водой.

Для освоения навыков конструирования приобретите набор напольного строительного материала.

Для девочки хорошо приобрести игрушечную колясочку, чтобы она могла катать куклу. Используйте любые музыкальные инструменты для маленьких детей. На ножки малыша можно прикреплять небольшие специальные погремушки, а на ручки надевать рукавички с бубенчиками. Они будут издавать звук при движении ребенка.

### Правильно ходить

В 9 месяцев ребенок делает первые попытки к самостоятельному хождению. Родители должны поощ-

рять это стремление ребенка. В первое время следует водить его за руки, давать ему опираться на любой движущийся предмет, например на коляску. Однако ребенок может передвигаться и с помощью недвижимых предметов — детской кроватки, манежа и т. д. Не следует пугаться, если ребенок вдруг падает. Это не опасно. В процессе падения ребенка развивается его опорно-двигательный аппарат. Не стоит сразу бежать к нему на выручку. Он должен сам постепенно учиться подниматься на ножки.

Необходимо создать для ребенка благоприятные условия для самостоятельного хождения, чтобы при падении он не получил какую-либо травму. Родители должны помогать ему лишь в том случае, если ребенку еще тяжело удерживаться на ногах и он постоянно падает.

Чтобы у малыша развивалось чувство расстояния и уверенности при ходьбе, рекомендуется отойти на 2—3 м и позвать его к себе. Если ребенок не пойдет, нужно взять в руки его любимую игрушку и снова поманить. Постепенно расстояние можно увеличить до 5 м.

Когда ребенку исполнится 11—12 месяцев, родители должны предоставить ему возможность ходить босиком. Эта процедура не только закалит организм малыша, но будет способствовать правильному формированию стопы. Кроме того, к этому возрасту следует ввести больше упражнений, которые укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка.

Для более быстрого развития навыка ходьбы необходимо проводить упражнения, укрепляющие мышцы и связки, а для профилактики нарушения формиро-







вания стопы почаще практиковать ходьбу босиком: летом — по песку и траве, зимой — дома по неровной доске.

### Активные гимнастические упражнения

1. И. п. — сидя. Круговые движения руками малыша. Ребенок должен обхватить большие пальцы ваших рук, кольца или игрушки. Нужно плавно отвести руки в стороны, поднять к голове, затем — вперед и вниз.

2. «Бокс» с кольцами из положения лежа, сидя и стоя.

3. И. п. — сидя. Малыш должен достать игрушку, которую взрослый держит на высоте вытянутых рук ребенка.

4. И. п. — стоя. Взрослый должен держать ребенка обеими руками за талию. Наклонить туловище ребенка за игрушкой (рис. 51) и выпрямить его туловище со словами «достань игрушку».

5. Повороты со спины на живот самостоятельно и по просьбе взрослого.

6. Ползание на четвереньках.

7. И. п. — лежа на спине. Самостоятельное поднятие выпрямленных ног. Ребенок должен по просьбе достать стопами мяч, находящийся в руках у взрослого.

8. И. п. — лежа на спине. Со словами взрослого «садись» малыш должен присесть, затем со словами «ложись» — принять исходное положение.

9. И. п. — лежа на животе, затем — лежа на спине. Малыш должен выполнить просьбу взрослого: «Возьми игрушку

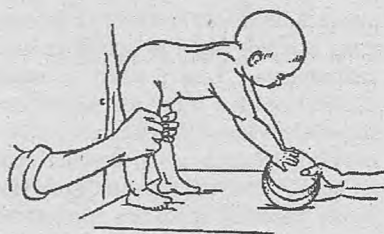


Рис. 51. «Достань игрушку»

со стула» — достать лежащую на стуле игрушку; взять игрушку со стула, передать ее взрослому; взять игрушку со стула, стоящего сзади.

10. И. п. — а) на коленях; б) стоя. Приподнимание туловища ребенка за выпрямленные руки с помощью колен.

11. И. п. — сидя. Самостоятельное вставание. Со словами взрослого «встань» ребенок должен встать, со словами «садись» — сесть.

12. И. п. — стоя. Взрослый держит малыша за кисти обеих рук. В заключение следует помочь малышу походить.

## Переход ко «взрослой» пище

### Новое меню

Яйца всмятку и яичницу начинают давать не раньше 9 месяцев (главным образом из-за белка) и понемногу, как каждый новый вид пищи. Яйца можно давать в любое кормление. Когда вы введете в меню ребенка мясо, то яйца можно будет давать на завтрак или ужин, а мясо — на обед.

Как показали исследования, мясо

Ребенок  
от 9 до 12 месяцев





очень полезно детям даже на первом году жизни. Многие врачи сейчас рекомендуют давать мясо начиная с 6—9 месяцев. Мясо для маленького ребенка или провертывают в мясорубке несколько раз, или протирают через сито, или трут на терке. Поэтому ребенку легко его есть, даже пока у него нет зубов. Вот самый простой способ приготовить мясо для ребенка: наскоблите нужное количество сырого мяса тупым краем ножа или ложкой и положите его в чашку, которую надо поставить в кастрюлю с кипящей водой. Мясо готово, когда окончательно исчезнет красный цвет. В мякоть можно добавить молоко или воду, тогда масса получится более сочной. Другой метод такой: быстро обжарить кусок мяса, чтобы убить бактерии на его поверхности, а затем, крепко держа его в руке, оскоблить ложкой. Красное мягкое мясо соскоблится, а жи- лы останутся.

Печенку можно варить, пока не изменится ее цвет, а затем протереть через сито. Солите мясо по вкусу.

Когда ребенок привыкнет к протертому или наскобленному мясу, ему можно давать мясо, обжаренное и пропущенное через мясорубку. Лучше не пользоваться готовым фаршем.

После того как ребенок привыкнет к говядине, давайте ему и другие виды мяса: курятину, баранину, телятину, печень, свинину. Свинину следует готовить особенно тщательно.

В меню появляется рыба — ею можно заменять мясо 1—2 раза в неделю начиная с 10-месячного возраста. Выбирайте сорта, которые содержат минимум костей, тщательно готовьте.

В возрасте 9—12 месяцев грудное молоко можно постепенно заменять на коровье (или козье, если у ребенка непереносимость белков коровьего молока).

Таким образом, в течение года вы постепенно научите малыша есть почти то же, что и взрослые. Однако все новые продукты стоит вводить, когда ребенок абсолютно здоров. Никогда не давайте два новых продукта в один день (в случае аллергии трудно будет понять, на какой из продуктов эта реакция). Все блюда прикорма следует вводить постепенно. Все, начиная с сока, давайте из ложечки — так будет гораздо проще отучить малыша от сосания груди, и переход от материнского молока к твердой пище произойдет менее болезненно.

### Каким кашам отдавать предпочтение

Наибольшую питательную ценность имеет гречневая крупа, она богата хорошо усваиваемыми растительными белками, жирами, крахмалом, витаминами группы В и витамином РР, калием, фосфором, магнием и особенно железом. Дробленая гречневая крупа (продел) усваивается лучше ядрицы, но по содержанию основных пищевых веществ ей уступает.

На втором месте по пищевой ценности стоят крупы, которые вырабатываются из овса: овсяная крупа (целая и дробленая), овсяные хлопья «Геркулес» и толокно. Эти продукты богаты растительным белком, содержащим многие незаменимые аминокислоты, жиром (самое





Ребенок  
от 9 до 12 месяцев

высокое содержание по сравнению с другими крупами), минеральными веществами (калием, фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком). Кроме того, в ней содержится довольно много витаминов группы В и витамина Е. Хлопья «Геркулес» и толокно обрабатывают особым образом (их пропаривают, высушивают, измельчают), поэтому они усваиваются значительно лучше, чем крупа из целых зерен, а значит, больше подходят малышам. Почти все крупы содержат много фосфора, но бедны необходимым малышам кальцием, поэтому детские каши лучше готовить на молоке, если ребенок его хорошо переносит.

Из пшеницы делают манную крупу, она содержит относительно мало клетчатки, богата растительным белком и крахмалом и очень хорошо усваивается. Правда, содержание витаминов и минеральных веществ в ней значительно ниже, чем в гречневой и овсяной.

Рис самая богатая крахмалом крупа, но в ней мало растительных белков, и она относительно бедна минеральными веществами и витаминами. Из-за низкого содержания клетчатки рис легко переваривается и усваивается, поэтому его можно давать малышам, у которых есть проблемы с пищеварением.

Пшено вырабатывается из проса. По своим питательным свойствам оно уступает другим крупам, потому что трудно переваривается. Однако в пшене больше фосфора, калия, магния и особенно железа, чем в манной и рисовой крупе.

## Полезные добавки и готовые продукты

Чтобы повысить биологическую ценность каши, добавьте в нее фрукты, овощи и ягоды. Дело в том, что некоторые крупы, особенно те, что приготовлены из пшеницы (например, манная, пшеничная), содержат фитиновую кислоту, которая нарушает усвоение кальция. Поэтому, добавив в кашу овощи, фрукты, ягоды, вы устраните этот недостаток.

Существуют и специальные готовые сухие каши для малышей. Эти продукты готовят из экологически чистого сырья и обогащают витаминами, минеральными веществами, в том числе железом. Кроме того, выпускаются детские каши, требующие термической обработки (кипячения или варки). Они менее удобны, но не уступают «инстантным» (не требующим кипячения) по пищевой и биологической ценности.

## Витамин А

Что мы знаем о витамине А? Если что и вспомним из школьных уроков биологии, так только то, что недостаток его вызывает заболевание с названием, известным в народе как «куриная слепота» (неспособность видеть в темноте).

Витамин А, в отличие от других витаминов, имеет свойство накапливаться в организме человека. Однако не стоит думать, что гиповитаминозов и авитаминозов этого витамина не существует. Нехватка витамина А может привести к серьезным нарушениям в организме лю-







бого взрослого человека, а тем более малыша. В случае недостаточного количества витамина в первую очередь отмечается нарушение зрения, снижение сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям и замедление роста у детей. Возможны также поражения эпителиальных тканей, в том числе кожи, которая становится склонной к сухости, фурункулезу. При недостаточности витамина А также характерна предрасположенность детей к ринитам, бронхитам, пневмониям и другим заболеваниям, может поражаться эпителий (покров) желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей, развиваться воспаление кожных покровов, слизистых оболочек и роговицы глаза.

Поэтому очень важно, чтобы этот витамин ежедневно попадал в организм вашего крохи. Малышу до года нужно каждый день получать витамин А в количестве 400 мкг. В «готовом» виде этот витамин поступает в организм с продуктами животного происхождения, особенно с печенью и почками, рыбьим жиром, сливочным маслом, молоком, сметаной, сливками, сыром, яйцами. Витамин А, в отличие от витамина С и других витаминов, устойчив к температуре, но чувствителен к свету и кислороду, поэтому масло, сметану, сливки и жиры следует хранить в закрытой таре. Окисляясь, эти продукты теряют свою пищевую ценность.

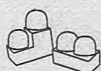
Во избежание недостатка витамина А не помешает хотя бы несколько раз в неделю давать своему крохе тертую морковку. А чтобы он не отказывался от приготовленного для него «витаминного» блюда, добавляйте в морковную кашу тер-

тое яблоко или другой фрукт. Мало того, что овощи богаты витаминами, они еще и содержат растительные волокна, в том числе пектины, которые способствуют работе кишечника.

Чтобы исключить вероятность гиповитаминозов у малыша, добавляйте в его питание специальные поливитаминные комплексы. Правда, делать это можно только после консультации с врачом. Достаточной профилактической дозой будет 1 драже, которое нужно давать ребенку каждый день или через день (в зависимости от препарата и назначения врача). Из отечественных комплексов (которые отличаются от зарубежных разве что ценой) можно использовать например такие, как «Гексавит», «Ундевит», «Ревит», «Компливит», «Золотой шар». Совсем малюткам, которые не смогут сами проглотить драже, можно покупать витаминные комплексы в виде сиропа, а детки постарше с удовольствием будут кушать витамины в жевательных таблетках, пастилках и мармеладках.

### Переход младенца от груди к чашке

Обычно это происходит ближе к концу первого года жизни ребенка. Впрочем, кормить грудью матери лучше до тех пор, пока ребенок не будет готов перейти к чашке. Одни дети бывают готовы к такому переходу раньше, чем другие. Большинство детей, которых кормят грудью, готовы к переходу между 7 и 10 месяцем (в то время как при искусствен-





Ребенок  
от 9 до 12 месяцев

ном вскармливании дети не желают расставаться с соской очень долго и переходят к чашке после года).

Неплохо, если ребенку предлагают пить из чашки уже в возрасте 5 месяцев, чтобы он привык к ней раньше, чем начнет проявлять упрямство. В 6 месяцев поощряйте его держать чашку самостоятельно. Тогда во второй половине первого года жизни, обычно между 7 и 10 месяцем, ребенок будет меньше сосать грудь. Если при этом он уже хорошо пьет из чашки, значит он готов к постепенному отнятию от груди. Теперь вы можете поить его из чашки в каждое кормление, постепенно увеличивая количество молока, если ребенок охотно пьет из чашки. Но продолжайте давать ему грудь в конце каждого кормления. Следующей ступенью будет замена одного из грудных кормлений кормлением из чашки. Замените то кормление, в которое он особенно неохотно сосет грудь. Обычно это бывает утром или днем. Через неделю замените еще одно кормление, если ребенок не возражает, а еще через неделю — последнее.

Не торопите ребенка. Временами он не захочет пить из чашки, например, если он болен или в периоды, когда у него растут зубы. Это естественное явление, и вы можете не бояться удовлетворить его желания. Если вы вспомните, каким огромным наслаждением было для него кормление грудью с первого дня рождения, то не будете удивляться, что он возвращается к сосанию груди, когда жизнь представляется ему в мрачном свете.

В период отнятия от груди рекомендуется избегать других резких изменений в жизни

ребенка (например, переезда на новое место жительства или начала приучения к горшку).

### Как помочь ребенку полюбить чашку

У шестимесячного ребенка есть потребность хватать предметы и совать их в рот. Дайте ему маленькую чашку с прямыми стенками, которую ему удобно держать в руках; он будет играть с ней и делать вид, что пьет из нее, как большой. Когда ребенок научится крепко держать чашку, налейте в нее немного молока. Чем лучше у него получается, тем больше можно наливать молока. Ему, вероятно, понравится самому пить из чашки, но если в течение нескольких дней он будет отказываться, переборите искушение предложить ему попить из чашки, так как он только больше заупрямится. Кроме того, помните, что в первые месяцы обучения ребенок не сможет делать несколько глотков подряд. Этому он научится не раньше чем в 1—1,5 года.

Бывает, что ребенок отказывается пить из своей обычной чашки, но может быть в восторге от новой чашки другой формы или цвета. Бывает, что он отказывается пить теплое молоко, но зато с удовольствием пьет холодное. Иногда помогает, если добавить в молоко что-нибудь, изменить его запах или цвет.

Некоторые дети уже в 7—8 месяцев проявляют готовность к переходу от соски к чашке. Например, ребенок может неохотно и недолго сосать грудь (или соску) и оживляться при виде чашки. В этом случае ребенка явно нужно постепен-





Ребенок  
от 9 до 12 месяцев

но отнимать от груди (или соски). Но нередко бывают и другие дети, которым процесс сосания доставляет огромное удовольствие (такие дети обычно сосут и пальцы). Они всегда до капли выпивают молоко из бутылочки и подозрительно относятся к чашке, отказываясь даже пробовать пить из нее.

Итак, вы давали ребенку пить из чашки с 5-месячного возраста и он делал 1—2 глотка. Если в 8—9 месяцев он неохотно пьет из соски и ему больше нравится пить из чашки, вам следует постепенно увеличивать количество молока в чашке, соответственно уменьшая его в бутылочке. Теперь вы можете давать ему пить из чашки за каждой едой. Следующим этапом будет замена одного из грудных кормлений (или из соски) молоком из чашки. Замените то кормление, в которое ребенок особенно неохотно пьет из соски (обычно в обед или завтрак). Если все идет гладко, то замените еще одно кормление, а затем и третье. Обычно от последнего кормления из соски ребенок долго не хочет отказываться. Это чаще всего бывает вечернее кормление, но у некоторых детей любимое кормление — утреннее. В процессе перехода от соски к чашке возможны успехи и неудачи. Если ребенок плохо себя чувствует из-за роста зубов или из-за простуды, то он временно вернется к сосанию. Ваша задача — удовлетворить потребности ребенка. Когда он почувствует себя лучше, он снова захочет учиться пить из чашки.

Иногда затруднения с переходом от соски к чашке приводят к нарушению аппетита у ребенка. Проявите максимум терпения, пе-

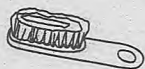
реводя ребенка от соски к чашке. Даже когда он начнет понемногу пить из чашки, пройдет несколько месяцев, прежде чем малыш окончательно перестанет пить из соски. Особенно ему необходимо молоко из соски перед сном или в ужин. В это время дня почти всем детям хочется вернуть свои прежние привилегии. Дети, которые очень любят сосать, требуют свою бутылочку с молоком перед сном даже до 2 лет. В этом нет вреда.

### **Ребенок ест самостоятельно**

Наблюдая за тем, как растет малыш, мы, с одной стороны, хотим, чтобы он побыстрее стал самостоятельным, не зависящим от взрослых, а с другой — так хочется, чтобы время младенчества продлилось подольше — ведь так приятно ухаживать за малышом, чувствовать свою необходимость и его зависимость от родителей. Вообще, вопрос независимости ребенка — один из главных, которые пытаются решить родители, воспитывая свое чадо.

Первое, чему его надо научить делать — есть самостоятельно. Когда же можно дать ложку ребенку? Путь это долгий, и он потребует от родителей огромного терпения, и возраст, в котором ребенок научится есть самостоятельно, зависит от взрослых, от того, сумели ли они вовремя разглядеть порывы к самостоятельности и поддержать своего малыша в этом трудном деле.

Итак, на что же следует обращать внимание? Этапы по возрастам весьма условны.







Ребенок  
от 9 до 12 месяцев

Ваш малыш уже умеет есть с ложки фруктовое пюре, если вы кормите из бутылочки, он кладет на нее руку, но пока не может самостоятельно удерживать ее. Вы вполне можете научить ребенка пить из кружки, надо только, чтобы ребенок умел сидеть хотя бы с поддержкой.

Если ребенок может самостоятельно сидеть на специальном высоком стульчике, то, «как взрослый», может вместе со всеми членами семьи участвовать в приемах пищи. Он может сосать корочку хлеба, сухарик, печенье, держа их всеми пятью пальцами. Очевидно, ваш малыш может уже хорошо пить из чашки, но если вы еще предлагаете ему молоко в бутылочке, то он самостоятельно держит ее, сам берет соску и вынимает ее, закончив пить. Если вы дадите ребенку протертую еду, он берет маленькие кусочки руками и самостоятельно кладет их в рот. Не стоит запрещать ему делать это, так как, возможно, в случае запрета он позже других научится есть и ложкой. В этом возрасте ребенок пачкается сам и пачкает все вокруг, поэтому стоит сшить или купить большой клеенчатый нагрудник, а под стульчик постелить большую клеенку.

Еще месяц и вы увидите, что малыш очень интересуется ложкой и буквально выхватывает ее из рук матери. Это не каприз — это потребность научиться самостоятельно управлять этим предметом. В этом возрасте возьмите для кормления две ложки: одну вы предложите малышу взять в руки, а другой будете все-таки кормить его, так как пройдет несколько недель, прежде чем он научится самостоятельно

зачерпывать пищу ложкой и доносить ее до рта. В этом возрасте ребенок уже держит сухарь или печенье, как взрослый, большим и указательным пальцами; умеет вынимать предметы изо рта самостоятельно. Но в этом возрасте прибавляется маме хлопот, так как ребенок различает отдельные блюда и от некоторых категорически отказывается. Ребенок различает блюда и указывает пальцем на то, что он хочет. Может держать кружку, правда, только двумя руками; пытается есть ложкой, но пока еще доносит до рта лишь незначительную часть пищи, да и держит ложку неправильно.

### Введение в рацион картофеля и рыбы

Картофель хорошо давать на обед ребенку с хорошим аппетитом или на ужин вместо каши. Помимо крахмала, картофель содержит значительное количество железа, минеральных солей и витамина С. Вареный или печеный картофель вводят в рацион ребенка во второй половине первого года. Когда вы переведете ребенка на трехразовое питание, то картофель сделает его обед более сытным.

Но часто дети давятся картофелем. Поэтому вначале разбавляйте вареный картофель большим количеством молока, чтобы получилась полужидкая масса, и давайте ее в небольших количествах, пока ребенок не привыкнет. Солите по вкусу. Если ребенок все-таки давится, забудьте о картофеле по меньшей мере на месяц, а потом попробуйте давать его снова.





Если ваш ребенок довольно полный и сыт обедом из овощей, мяса, молока и фруктов, то не давайте ему картофеля, который уже ничего нового не добавит к его питанию.

Время от времени картофель можно заменять макаронами и лапшой. Первое время их необходимо протирать через сито или тщательно разминать вилкой.

В 10—12 месяцев вы можете ввести в меню ребенка белую нежирную рыбу, такую как окунь, треска, камбала. Если ребенку рыба не нравится, не настаивайте. Рыбу можно варить на медленном огне или положить кусок рыбы в чашку, залить молоком и поставить в кастрюлю с кипящей водой. Варить до готовности. Можно давать ребенку запеченную, вареную или жареную рыбу, приготовленную для остальных членов семьи. В любом случае раскрошите рыбу пальцами и выньте все кости.

Иногда в обед можно давать рыбу вместо мяса. К сожалению, многим детям рыба не нравится. Не пытайтесь накормить их насильно. Жирные сорта рыбы труднее перевариваются и меньше нравятся детям.

### Можно ли давать ребенку сахар

В течение долгого времени считалось, что сахар портит нервную систему ребенка, вызывает коронарную недостаточность и кариес. Но в последние годы ученые пришли к выводу, что все вышесказанное — за исключением кариеса — неверно. Что интересно, как оказа-

лось, все виды сдобы и белый хлеб для зубов еще более вредны, чем сахар. Так что в употреблении сахара главное — умеренность.

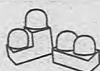
Неправы и те, кто думает, что от сахара толстеют, и употребляют поэтому в пищу только малокалорийные эрзацы, удивляясь, что их вес совсем не изменяется. Дело в том, что искусственные заменители сахара имеют свойство возбуждать аппетит — и мучительно сэкономленные калории перекрываются в два, а то и в три раза за счет съеденной затем пищи. Итак, если невыносимо хочется сладенького, лучше выпейте лишнюю чашку чая — с сахаром!

Сахарный диабет — инфекционное заболевание, и им можно заразиться. Именно так думают многие, кому пришлось столкнуться с этим заболеванием. И в какой-то степени подобные подозрения обоснованны. В конце 1970-х годов английскому врачу Дж. Юну удалось доказать, что вирус Коксаки В4 может быть причиной развития диабета у человека. Ученому из поджелудочной железы мальчика, умершего вскоре после возникновения диабета, удалось вывести культуру вируса, которая вызывала диабет у мышей.

### Приучение к горшку

#### Когда малышу пора подружиться с горшком

Вопрос о сроках начала выработки гигиенических навыков у ребенка до сих пор остается спорным. Споры вызывают и различные методики, по которым эти навыки выраба-





Ребенок  
от 9 до 12 месяцев

тываются. В условиях использования многоразовых подгузников родители стремились приучать своих детей к горшку как можно раньше, что было вызвано в большей степени желанием родителей, чем готовностью ребенка. У детей, приученных к горшку в 5 или 6 месяцев, выработанные рефлексы оказывались нестойкими, и малыши начинали снова мочиться в штанишки.

Психиатры и физиологи считают, что оптимальное время для обучения ребенка гигиеническим навыкам — 9—12 месяцев. Однако главную роль играет все-таки не возраст ребенка, а уровень его развития, его готовность к обучению. Главное выбрать момент.

Когда же следует начинать приучать ребенка к горшку? Обычно это определяется по приобретению следующих навыков: ребенок умеет ходить, нагибаться; может поднимать с пола небольшие предметы; хорошо понимает речь взрослого; сам произносит некоторые слова, может примитивно объяснить, чего он хочет.

Большую роль играют также признаки «созревания» нервной системы: ребенок может оставаться сухим в течение хотя бы двух часов или просыпается сухим после дневного сна; ходит «по-большому» примерно в одно и то же время; испытывает неудобство в загрязненных или мокрых штанишках и может выразить желание сменить их.

Иногда по поведению ребенка можно определить момент, когда настало время мочеиспускания или дефекации (малыш неожиданно замер, прекратил играть, закапризничал и т. п.).

## Наберитесь терпения!

Откажитесь от переходного периода, когда вместо подгузников используются специальные одноразовые штанишки для прогулки. Лучше воспользуйтесь нижним бельем с прокладками в области промежности. Это не устраняет просачивание и промокание, но резко сокращает их.

Возьмите себе за правило высаживать ребенка на горшок перед ночным сном и сразу после него, через некоторое время после кормления, до и после прогулки, до и после дневного сна и перед купанием. Высаживать рекомендуется не больше, чем на 3—5 минут. Попытка высаживать более часто может обернуться тем, что расписание вашего дня будет подчинено только этому, ведь частота мочеиспускания у детей в 1 год около 10—15 раз в сутки. Вашей задачей является только наглядно показать ребенку преимущество ощущения сухости и чистоты. Хочется предостеречь: не развлекайте ребенка, чтобы отвлечь его от «скудной» процедуры. Ведь вы приучаете ребенка не читать книжки и не смотреть мультфильмы на горшке.

## С чего начать?

Если вам хочется начать как можно раньше и у вас есть достаточно времени и терпения — сделайте это. Нет никаких причин сдерживать свою творческую педагогическую энергию. Единственным препятствием в этом начинании может стать нежелание вашего малыша. А если ваше желание обоюдное — начинайте.







Если ребенок еще не умеет сидеть, вы можете периодически держать его над тазиком. Часто повторяемые при этом идиоматические выражения типа «пись-пись» и «а-а» способствуют формированию и закреплению условно-рефлекторного навыка.

Не стоит держать ребенка над раковиной или ванной, ведь вы приучаете его не только справить малую нужду... Некоторые родители пытаются «помочь» малышу, включая воду в самый «ответственный» момент. Этого делать не стоит, потому что у ребенка может возникнуть совершенно ненужный ему условный рефлекс, связывающий необходимость опорожнить мочевого пузыря и звук текущей воды.

Поскольку, наблюдая за своим ребенком, мама довольно скоро научается определять момент, когда он готов сходить «по-большому», скорее всего, какое-то моральное удовлетворение от своих действий вы получите. Однако не стоит обольщаться относительно устойчивости навыка грудного ребенка не пачкать штанишки. Независимо от того, начали вы приучать ребенка к гигиеническим навыкам в 3 месяца или в 1 год и 3 месяца, окончательно это перестанет быть вашей головной болью через много месяцев, а то и через несколько лет.

Никогда не ругайте ребенка, если у него не получается, относитесь спокойно к неудачам. Но если у ребенка получилось, даже случайно, не забудьте ласково похвалить его, отметить, какой он стал взрослый, самостоятельный. Для некоторых детей более понятным является личный пример. Конечно, «модель»

должна соответствовать полу ребенка. Но не все родители (особенно папы) готовы продемонстрировать свое умение.

### Чего никогда не стоит делать

Никогда не принуждайте ребенка садиться на горшок или унитаз против его желания. Это принесет только вред, вызывая негативное отношение как к самому горшку, так и к процессам мочеиспускания и дефекации. Ребенок может начать сдерживаться, а это чревато серьезными расстройствами здоровья. Если малыш упорно сопротивляется всем вашим усилиям, скорее всего, он еще не готов к пользованию горшком или туалетом. Отложите этот процесс на более поздний срок.

Не ругайте ребенка, если после серии удачных попыток он вновь стал мочиться в штанишки или в постель. Такое вполне может случиться, отнеситесь к этому спокойно сами и успокойте ребенка. В другой раз обязательно получится!

Как долго ребенок приучается к горшку? Эти сроки индивидуальны. Одним детям процесс обучения дается довольно легко, у других он может затянуться на несколько месяцев. Многое зависит от степени готовности ребенка, адекватности применяемой методики и терпения родителей. Один американский педиатр сказал: «Даже если родители не будут делать ровным счетом ничего, ребенок рано или поздно научится пользоваться туалетом».



# Содержание

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Вступление</b>                 | <b>3</b>   |
| <b>Новорожденный ребенок</b>      | <b>5</b>   |
| Особенности малыша при рождении   | 5          |
| Грудное вскармливание             | 11         |
| Искусственное вскармливание       | 18         |
| Уход за новорожденным малышом     | 31         |
| Сон младенца                      | 39         |
| Если малыш плачет                 | 40         |
| Первый визит к врачу              | 43         |
| <b>Ребенок от 1 до 3 месяцев</b>  | <b>47</b>  |
| Режим дня и режим питания         | 47         |
| Развитие малыша                   | 54         |
| Массаж и гимнастика               | 56         |
| Как закалить младенца             | 63         |
| Малыш и плавание                  | 70         |
| Профилактические прививки         | 77         |
| <b>Ребенок от 3 до 6 месяцев</b>  | <b>81</b>  |
| Корректировка режима              | 81         |
| Развитие малыша                   | 82         |
| Массаж и гимнастика               | 85         |
| Проблемы питания                  | 93         |
| Патологические привычки           | 97         |
| Первая помощь малышу              | 103        |
| <b>Ребенок от 6 до 9 месяцев</b>  | <b>116</b> |
| Особенности режима дня            | 116        |
| Развитие интеллекта и навыков     | 117        |
| Массаж и гимнастика               | 122        |
| Изменения в питании               | 128        |
| Уход за молочными зубами          | 135        |
| Чтение малышу                     | 138        |
| Безопасность малыша               | 141        |
| <b>Ребенок от 9 до 12 месяцев</b> | <b>145</b> |
| Особенности режима дня            | 145        |
| Развитие интеллекта и навыков     | 147        |
| Переход ко «взрослой» пище        | 149        |
| Приучение к горшку                | 156        |

*Издание для досуга*

## **ДНЕВНИК МОЛОДОЙ МАТЕРИ**

Автор-составитель **НАДЕЖДИНА Вера**

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 05.06.2007.  
Формат 70×108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага газетная. Печать офсетная.  
Усл. печ. л. 14. Тираж 7000 экз. Заказ 2947.

ООО «Харвест». ЛИ № 02330/0056935 от 30.04.2004.  
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.  
E-mail редакции: [harvest@anitex.by](mailto:harvest@anitex.by)

Республиканское унитарное предприятие  
«Издательство «Белорусский Дом печати».  
Республика Беларусь, 220013, Минск, пр. Независимости, 79.



**Ж**изнь каждого с первых дней существования неразрывно связана с самым близким и дорогим человеком — мамой.

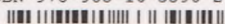
Рождение ребенка — великое счастье для любой женщины. Однако мало дать жизнь малышу, надо его вырастить, воспитать, а это требует, помимо желания, усилий и терпения, — необходимых знаний и умений.

Источником самых полезных и необходимых знаний станет наша книга. В ней содержатся практические рекомендации по ежедневному уходу за новорожденным в течение первого года его жизни, которые помогут вам вырастить крепкого, здорового, веселого ребенка.

Материал книги изложен в виде ежедневника и распределен по возрастным периодам жизни малыша, чтобы родители могли своевременно получить нужную информацию.



ISBN 978-985-16-3390-2



Дневник молодой матери

Цена: 129р.00к.



9789851633902 12.08.11