

**Фонд
ПОДДЕРЖКИ
ДЕТЕЙ**



находящихся
в трудной
жизненной
ситуации



АУ СОН ТО

**«Социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних г.Тобольска»**

Растём и развиваемся

Рекомендации для любящих родителей



г.Тобольск, 2016 г

Вы можете представлять и даже планировать со всей серьезностью, исходя из своего жизненного опыта воспитания старших деток или опыта друзей и близких, какой будет жизнь после родов: кроха родится, я кормлю его грудью, ему конечно понравится его комната и его кроватка, мы всей семьей будем проводить время вместе, младенцы спят и кушают, кушают и спят.

Но появляется новый человечек, и вместе с ним вы открываете новую страницу жизни, описывающую ваш уникальный опыт словами, преимущественно такого смысла: «я ждала малыша с таким нетерпением, но даже не подозревала, что буду испытывать такие двойственные чувства... и не подумала бы раньше о том, что может быть такое... со старшеньким таких проблем не было... детки сейчас совсем другие, с пеленок со своим мнением...» и т. д. и т. п.

Часто молодые родители вспоминают и заново постигают смысл слов, сказанных своими более опытными друзьями: «Жизнь после родов подчинена желаниям малыша. После родов ты больше не принадлежишь себе! Ты можешь попытаться вписать ребеночка в свои планы, но в действительности это от него все зависит, это он планирует абсолютно все события твоей жизни! И все мысли и события теперь только о нем, о его потребностях, его комфорте, его желаниях и капризах, его будущем...».

Как бы там ни было, но с очевидным фактом, открывшимся для вас по-новому, не поспоришь: беременность со всеми переживаниями, трудностями, новыми ощущениями была всего лишь подготовкой, к действительно сложному и непредсказуемому периоду - жизни после родов.

Так какая же она, жизнь после родов?



1-й месяц

Физическое развитие



Положение тела новорожденного часто повторяет внутриутробное: ручки и ножки «прилипли» к туловищу, ладони плотно сжаты в кулачки. Повышенный тонус обычно сохраняется еще 2-3 месяца. Иногда наблюдается непроизвольное подергивание мышц. Младенец не может держать голову. Потоотделение выражено слабо (усиливается к 4 месяцам), зато сальные железки работают вовсю. Легко заметить сосательный и хватательный рефлексы. Проведите пальцем по губам крохи- он начнет причмокивать, вложите свой палец в ручку- он ухватится за него.

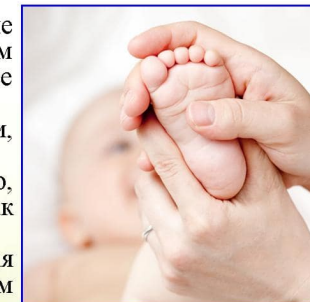
Чем занять?

Несмотря на то, что малыш пока почти не концентрирует внимание и его поведение нам кажется еще не совсем осмысленным, активнее общайтесь с младенцем.

Носите кроху на руках и разговаривайте с ним, пойте ему.

Дайте возможность рассматривать ваше лицо, приблизившись на расстояние 20-25 см (так ребенок видит лучше всего).

Делайте массаж ручек и ножек. Придерживая голень малыша левой рукой, большим пальцем правой руки поглаживайте наружную поверхность стопы сначала винтообразными движениями, потом рисуя восьмерку. Вложите свой большой палец в ладошку малыша. Остальными пальцами поглаживайте тыльную сторону ручек круговыми движениями, легко надавливайте на центр ладошек.



Ключевой вопрос

Пеленать или нет?

Если рефлексорные вскидывания ручек не мешает малышу спокойно спать, в пеленании нет необходимости. Правда сторонники пеленания считают, что оно помогает новорожденному легче адаптироваться к новой жизни. В любом случае не следует пеленать малыша туго, с выпрямлением ручек и ножек.



2-й месяц

Физическое развитие

На втором месяце жизни младенец, которого выложили на живот, пытается поднимать головку и некоторое время удерживать ее в таком положении. Кроха уже может поворачивать голову к источнику звука. У него совершенствуется зрение - развивается способность концентрировать взгляд, следить за движущимся предметом. Его «речь» обогащается новыми звуками, в основном певучими гласными. Ручки и ножки расслабляются, во время бодрствования кроха может бесцельно «молотить» руками, а во время сна запрокидывать их наверх. Плотно сжатые кулачки частично раскрываются. Если положить малыша на бочок, он сумеет повернуться на спину. Оценить, насколько правильно развивается ребенок, поможет диспансеризация. Ее положено проходить сразу после того, как крохе исполнится 1 месяц. Кроме участкового педиатра, с которым вы наверняка уже познакомились, маленького осмотрят невролог, ортопед и другие специалисты.



Чем занять?

С малышом, которому исполнился месяц, уже можно во что-нибудь поиграть. Помните, что игры должны продолжаться не дольше 1-3 минут, иначе карапузик переутомится.

Повесьте над кроваткой контрастное черно-белое изображение. Малыш, уже умеющий фокусировать взгляд, будет с удовольствием рассматривать картинку.

Традиционный массаж (поглаживающие движения, сгибание-разгибание рук и ног, легкие похлопывания), который каждая мама делает ребенку во время переодеваний, можно разнообразить различными «покачиваниями» и «подпрыгиваниями», например, на фитболе.

Поместите небольшую яркую игрушку на расстоянии 60-70 см над лицом лежащего малыша. Когда он обратит на нее внимание, начинайте перемещать предмет вправо, влево, приближая на расстояние до 20 см и вновь отдаляя его.

Позвоните негромкой погремушкой или колокольчиком справа от малыша. Подождите, пока он повернет голову в поисках источника звука. Переместите игрушку в другую сторону.

Ключевой вопрос

Где крохе лучше спать?

Все мы слышали о детях, которые с рождения спокойно спят в своих колыбельках. Лично встречались с такими младенцами очень немногие. А вот детишки, которые не слезают с рук, в том числе и по ночам, знакомы всем. Если ваш малыш из их числа, стоит рассмотреть возможность совместного сна с мамой. Это способствует формированию доверительных отношений между детьми и родителями и дает маме выспаться.

3-й месяц

Физическое развитие

Ребенок быстро растет. К концу третьего месяца жизни его вес увеличивается примерно в полтора раза по сравнению с весом при выписке из роддома. Укрепляются мышцы. Малыш дольше и увереннее удерживает головку (до 5-6 минут). Если приподнять его за ручки из положения лежа на спине, то его голова поднимается вслед за туловищем. А если приподнять кроху и поставить (естественно, с поддержкой), то в течение нескольких секунд он будет упираться в поверхность выпрямленными ножками. Может переворачиваться со спины на бок и обратно. Совершенствуется зрение и слух. Ребенку не составляет труда подолгу следить за движущимся предметом и определять направление источника звука. Он любит разглядывать окружающую обстановку, когда его носят по комнате. Ночной сон удлинится – малыш способен проспать до 8 часов подряд.



Чем занять?

Очень увлекательно в этом возрасте путешествие по комнате. Носите малыша на руках и рассказывайте обо всем, что видите, разрешая дотрагиваться до предметов. Обыкновенные предметы, которых мы практически не замечаем, для крохи полны волшебства. Покажите ему, как раздвигаются занавески, пощелкайте выключателем, проведите его ручкой по коврику, откройте кран в ванной.

Попробуйте поиграть в прятки: сидя перед малышом, на несколько секунд закройте лицо руками, а потом, убрав их, улыбнитесь и весело скажите «ку-ку»! Дети пока не понимают, что спрятанный объект не исчезает совсем, и это открытие может их удивить и развеселить.

Возьмите лежащего на животе малыша. Носите его по комнате, имитируя полет самолетика или пчелки (с соответствующими звуками). Затем положите на расстеленную на полу пеленку, дав карапузу возможность свободно помахать «крыльями».

Развивайте слуховые ощущения ребенка, предлагая ему послушать нежный звон колокольчика, колыбельную песенку.

Ключевой вопрос

Как справиться с коликами?

Малыш пронзительно кричит, напрягает все мышцы, поджимает ножки, его животик вздут... Обычно колики начинаются в возрасте 2-3 недель и проходят к 3-4 месяцам. Если врач не нашел других заболеваний, вам остается лишь постараться облегчить страдания крохи. Избегайте продуктов, которые могут вызвать газообразование. Носите малыша на ручках, предлагайте грудь, легко массируйте животик круговыми движениями.

4-5 месяцы

Физическое развитие

Лежа на животе и опираясь на локти, малыш поднимается, свободно поворачивает поднятую голову.

Хорошо переворачивается с живота на спину и со спины на живот. Начинает сидеть с поддержкой, так что его можно посадить в детский шезлонг, автокресло. Только не переусердствуйте: мышцы спины еще слабые, перегружать их долгим принудительным сидением не следует, устраивайте малыша полулежа только на несколько минут. Карапуз уже протягивает ручку, чтобы взять заинтересовавший его предмет, не промахивается, крепко держит, перекладывает из руки в другую, бросает. Может закидывать ноги к голове и руками хватать пальцы ног.



Чем занять?

Расширяйте «банк игрушек» Наиболее актуальны погремушки из разных материалов – гладкие и рифленые, мягкие и твердые. Если вы до сих пор не обзавелись большим гимнастическим мячом с ручками, самое время его приобрести. Ведь на нем так весело и полезно делать утреннюю зарядку! Например, упражнение на животе. Положите малыша животом на мяч, свою руку ему на спинку. Покачивайте его на фитболе вперед-назад, вправо-влево, по кругу.

«Ищите» ручки, ножки и другие части тела. Взяв малыша за ручку или ножку, называйте их. Показывайте на своем лице, а потом и на личике малыша глазки, ротик, ушки. К игре можно привлечь игрушки или домашних питомцев.

Показывайте четкие яркие картинки, называйте изображенные на них предметы. Например: «Это коровка, она говорит «му-у!»»

Ключевой вопрос

Что за штука – слинг?

Слинг – приспособление для ношения младенцев. Попросту говоря, это лоскут ткани, обернутый вокруг торса мамы. Благодаря тому, что малыш занимает естественное положение со скругленной спиной, носить его в слинге можно хоть с рождения. Это удобно и дома и на прогулке. Слинг на кольцах снабжен металлическими фиксаторами, позволяющими регулировать длину лоскута, а слинг – шарф завязывается узлом.



6-й месяц

Физическое развитие

Скучное лежание на животе даже у самых ленивых младенцев сменяется активным времяпрепровождением. Если малыша держать горизонтально в воздухе. Положив ему руку под живот, то он поднимает голову, удерживает ее и приподнимает верхнюю часть туловища («самолетик»). Особенно шустры карапузы пытаются сами садиться. Сначала приняв сидячее положение, опираются на руки. Улучшается координация; движения ручек, ножек, туловища становятся более согласованными. Кроха пытается ползти. Иногда малыш учится сначала продвигаться назад (пятиться). Некоторые сначала ползут, почти не отталкиваясь ножками, только с помощью рук. Начинают набухать десны, возможно, скоро появиться первый зуб!



Чем занять?

Малышу нравится играть с кубиками. Выбирайте небольшие, которые удобно брать в ручки, перекладывать. Игрушкой теперь может стать все что угодно! Блестящая кастрюля, в которой легко увидеть свое отражение и по которой можно стучать. Деревянная ложка, которую приятно вертеть в руках и пробовать на зуб. Поднос с манкой, которую можно черпать

горстями и сыпать.

К полугоду кроха способен научиться махать ручкой на прощание. Подойдите вместе с ним к зеркалу и, взяв его ручку в свою, потрясите ею, приговаривая: «Пока-пока!» Скоро малыш станет сам махать своему отражению а потом научится таким образом прощаться с папой, с гостями.

Ключевой вопрос

Когда ждать первый зубик?

Первый зуб может появиться в возрасте от 4 до 9 месяцев. Предвестником появления зубов станет частая смена настроения, беспокойный сон, повышенное слюноотделение. Десны набухают и чешутся, малыша постоянно хочется что-то грызть. Обычно зубки прорезываются парами. Первыми появляются нижние передние фронтальные резцы. Иногда прорезывание зубов сопровождается повышением температуры, диареей.



7-й месяц

Физическое развитие

Координация движений совершенствуется. Кроха стоит с поддержкой и свободно сидит без всякой поддержки. Легко переворачивается со спины на живот и обратно. Активно ползает, может подползти к заинтересовавшей игрушке и взять ее. Легко хватает игрушки и другие предметы одной или двумя руками. Теперь он умеет не только сгребать нужные игрушки всей ладонью, но и аккуратно брать их указательным и большим пальцами (так называемый пинцетный захват). Если раньше он случайно ронял погремушки, то теперь бросает их специально.



Чем занять?

С полугодовалым ребенком удобно играть на полу (на ковре, одеяле или туристической пенке). Положите малыша, разложите игрушки, чтобы он тянулся и полз к ним.

Несколько мелких игрушек и погремушек привяжите к кроватке за веревочки. Научите малыша бросать их за борт, а потом втягивать обратно. Недлинные веревочки должны быть надежно закреплены.

Развивайте тактильные ощущения – предлагайте малышу потрогать поверхности с самыми разными фактурами, от коры дерева на улице до бархатного платья в мамином шкафу.

Развитию моторики способствуют пальчиковые игры. Поиграйте с крохой в «Сороку-белобоку» или другую игру, в ходе которой вы сможете перебирать пальчики, сжимать и разжимать их.



Ключевой вопрос

Как вводить прикорм?

По врачебным нормам, принятым в России, прикорм вводится с 6 месяцев, и начинают его обычно с фруктовых соков, вскоре предлагают овощные пюре и детские творожки. Но иногда безмолочная каша, протертый кабачок могут оказаться более легкой для переваривания пищей. Чем соки или молочные продукты. Введение прикорма не означает отказ от грудного вскармливания.

8-9 месяцы

Физическое развитие

Ребенок уверенно сидит, может наклониться вперед за игрушкой и не упасть. Хорошо ползает на четвереньках, начинает преодолевать препятствия (например, залезает за подушку, положенную у него на пути. Сам встает и садится, держась за бортик кроватки. Уверенно стоит при поддержке и пытается ходить, переступая ножками. Ближе к 9 месяцам детки обычно уже умеют сами пить из бутылочки или кружки-непроливайки. Не наливайте слишком много жидкости, чтобы кроха не облился и не поперхнулся. Малыши любят брать руками и отправлять в рот кусочки пищи (кружки банана, детское печенье).



Чем занять?

Предложите крохе поиграть с коробочками и крышками разной величины и формы (идеально подойдут пластиковые емкости для хранения продуктов). Покажите малышу, как снимать и закрывать крышки (значительную часть действий должен проделывать взрослый), класть коробки одну в другую или друг на друга, как прятать в них предметы и доставать их.

Малышу понравится самостоятельно находить небольшие игрушки в мешочке или коробке. Для поддержания интереса не забывайте регулярно обновлять игрушечный ассортимент.

Если вы еще не обзавелись игрушками для купания, самое время сделать это. Подойдут не только традиционные резиновые уточки и пластмассовые кораблики, но и пластиковые чашечки, кухонное сито для переливания воды (научите переливать воду из одной емкости в другую, черпать ее ложкой), мочалка или губка (научите мыть самого себя или игрушку).

Ключевой вопрос

Нужны ли ходунки?

Ходунки – надежный способ нейтрализовать требующего развлечения карапуза и дать маме небольшую передышку. Малышу очень нравится проводить в них время, ведь можно самостоятельно исследовать любые уголки жилища. Однако во время прямохождения возникает серьезная нагрузка на позвоночник, и, если мышцы и связки еще недостаточно окрепли (то есть если ребенок принял вертикальное положение не сам, а принудительно), это может нанести вред его здоровью. Поэтому начинать использовать ходунки рекомендуется не раньше 8 (а лучше после 9) месяцев и не дольше получаса, максимум часа в сутки.

10-12 месяцы

Физическое развитие



Малыш ползает на четвереньках, может залезать вверх по лестнице, а к году даже спуститься вниз. Садится и встает из положения стоя на четвереньках. Делает первые шаги и без поддержки, сначала неуверенно, с широко расставленными ножками. Улучшается моторика: свободно берет предметы двумя пальцами, уверенно мнет и рвет бумагу. Сознательно выполняет сложные движения (открывает и закрывает коробку, подает игрушку, пытается умываться и одеваться, кормит игрушки или родителей). Активно осваивает речь. В среднем в год ребенок имеет уже 8 зубов (по 4 нижних и верхних). К году очевидно, какая рука у ребенка является доминантной, левша он или правша.

Чем занять?

Крохе нравятся игры-потешки, требующие выполнения каких-либо действий (например, «Зайка, попляши» или «Как на наши именины испекли мы каравай»). Водите хороводы и танцуйте.

Пусть малыш делает зарядку под веселую музыку. Годовасикам нравятся любые подвижные ритмичные игры.

Малыш уже может сортировать предметы. Расскажите ему о цветах и размерах, когда собираете пирамидку.

Во время прогулок увлекательны копание и пересыпание песка (летом) или снега (зимой). Пора покупать лопатку, грабельки и ведро.

Рисуйте вместе! Водите фломастером по бумаге, пальчиком по насыпанной тонким слоем на поднос крупе или муке.



Ключевой вопрос

Не пора ли завершить грудное вскармливание? Согласно рекомендациям ВОЗ оптимальным считается сохранение грудного вскармливания до 2 лет. Грудное молоко способствует укреплению иммунитета малыша и развитию его нервной системы и головного мозга. С введением прикорма сокращайте частоту и длительность кормлений постепенно.



Нормы роста и веса детей от рождения до двух лет по месяцам

В таблицах приведены предельные значения нормы следующих параметров, которые характеризуют правильность физического развития малыша- прирост веса и прирост роста.

Если параметр меньше минимального значения из таблицы или больше максимального значения, то ребенку требуется квалифицированная консультация врача.

Если значение параметра больше или равно минимальному значению из таблицы и меньше или равно максимальному значению, то ребенок развивается в пределах нормы.

Нормы для девочек

Нормы для мальчиков

| Месяц | Прирост веса, грамм | | Прирост роста, см | |
|----------|---------------------|------|-------------------|------|
| | мин | макс | мин | макс |
| Интервал | | | | |
| 0-1 | 611 | 1161 | 6,8 | 9 |
| 1-2 | 744 | 1290 | | |
| 2-3 | 502 | 944 | 4,2 | 6,1 |
| 3-4 | 383 | 796 | | |
| 4-5 | 293 | 695 | 2,7 | 4,5 |
| 5-6 | 210 | 604 | | |
| 6-7 | 153 | 547 | 2,2 | 3,8 |
| 7-8 | 116 | 519 | | |
| 8-9 | 77 | 482 | 1,9 | 3,5 |
| 9-10 | 48 | 456 | | |
| 10-11 | 31 | 451 | 1,8 | 3,3 |
| 11-12 | 22 | 458 | | |
| 12-14 | 150 | 724 | 1,6 | 3,1 |
| 14-16 | 128 | 723 | 1,4 | 3 |
| 16-18 | 117 | 738 | 1,3 | 2,9 |
| 18-20 | 99 | 738 | 1,2 | 2,8 |
| 20-22 | 78 | 733 | 1,1 | 2,7 |
| 22-24 | 50 | 710 | 1 | 2,6 |

| Месяц | Прирост веса, грамм | | Прирост роста, см | |
|----------|---------------------|------|-------------------|------|
| | мин | макс | мин | макс |
| Интервал | | | | |
| 0-1 | 694 | 1325 | 7,3 | 9,6 |
| 1-2 | 897 | 1512 | | |
| 2-3 | 585 | 1061 | 4,6 | 6,5 |
| 3-4 | 411 | 837 | | |
| 4-5 | 318 | 738 | 2,8 | 4,6 |
| 5-6 | 224 | 632 | | |
| 6-7 | 161 | 565 | 2,1 | 3,8 |
| 7-8 | 118 | 528 | | |
| 8-9 | 84 | 500 | 1,9 | 3,5 |
| 9-10 | 55 | 478 | | |
| 10-11 | 34 | 469 | 1,7 | 3,3 |
| 11-12 | 22 | 475 | | |
| 12-14 | 144 | 754 | 1,5 | 3,1 |
| 14-16 | 103 | 719 | 1,3 | 2,9 |
| 16-18 | 95 | 726 | 1,2 | 2,8 |
| 18-20 | 84 | 719 | 1,1 | 2,7 |
| 20-22 | 72 | 707 | 1 | 2,6 |
| 22-24 | 65 | 701 | 0,9 | 2,5 |

Помните! Ваш ребенок - уникальный и имеет право развиваться по собственным нормам. Поэтому воспринимать эти таблицы нужно как справочный материал. А если у вас возникли подозрения, что ребенок отстает или чрезмерно опережает в физическом развитии, то обратитесь за квалифицированной консультацией к врачу!



Самое главное и ценное в жизни –
ЭТО СЕМЬЯ!
Сначала, в которой рождаешься,
а затем, которую создаешь!

НАШИ КОНТАКТЫ:

626150, Тюменская область,

г.Тобольск, мкр.4, д.50

Тел.8(3456)25-28-80

E-mail: src_tob@sznto.ru



**РАСТИМ
БУДУЩЕЕ**