

ГРУДНОЕ
КОРМЛЕНИЕ
БЕЗ ПРОБЛЕМ

ОБУСТРОЙСТВО
ДЕТСКОЙ
КОМНАТЫ

ПЕРВЫЕ ШАГИ:
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

ПРИВИВКИ:
АЛЬТЕРНАТИВЫ НЕТ

ИГРЫ
И РАЗВЛЕЧЕНИЯ
МАЛЫШЕЙ

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА



СЕМЕЙНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Многие будущие родители в ожидании появления на свет первенца с энтузиазмом строят планы, как правильно будут за ним ухаживать и воспитывать.

Однако ребенок, в отличие от взрослых, не имеет ни малейшего представления о том, «как это принято». Он не знает, что «приличные» младенцы мирно спят, завернутые в белоснежные кружевные пеленки, и будет пытаться выкрутиться из них. Или, напротив, он не в курсе, что современные педиатры считают полезным для ребенка с первых дней жизни спать в комбинезончиках, и станет безутешно плакать, пока его не запеленают. Он даже не предполагает, что приучаться к рукам вредно, а есть нужно строго по графику, и начнет упорно проситься на ручки и требовать грудь каждые полчаса. Или наоборот — даже не догадываясь, что сейчас в моде свободное вскармливание, он будет настаивать, чтобы его кормили один раз в три часа с ночным шестичасовым перерывом. Словом, очень скоро вы поймете, что ребенка, как и взрослого, нельзя насильно сделать счастливым. У него имеются свои представления о том, чего ему «не хватает в жизни».

Откуда же только что родившийся младенец знает, когда ему есть, как спать, что сосать и т. д.? Оказывается, у ребенка имеется своеобразный внутренний голос, а точнее, некая программа развития, которой он придерживается с поразительным упорством. И при этом никакой мистики: уникальный генетический код, сложившийся из генетических кодов родителей и на протяжении девяти месяцев являющийся планом для построения тела малыша. Но и после рождения расшифровка генетической программы не пре-

кращается. Здесь присутствуют и общие закономерности. Например, новорожденный ребенок во время бодрствования «сворачивается в клубок», так как у него сохраняется защитный повышенный тонус мышц сгибателей. На протяжении первого года жизни этот тонус постепенно уходит. Сначала с лица — и малыш учится улыбаться, затем с ручек — и он начинает хватать игрушки, потом с бедер — и он пытается садиться и ползать и, наконец, с голеней и стоп — и вот он уже может вставать и ходить.

Есть и индивидуальные особенности. Один карапуз будет с рождения требовательным буйном, другой — робким тихоней, с трудом привыкающим ко всему новому, третий — улыбчивым весельчаком, любопытным и шkodливым, больше всего на свете любящим, когда его крутят вниз головой.

Отсюда правило: не пытайтесь ломать внутреннюю программу ребенка, и тогда он не будет пытаться сломать вас. Подумайте о том, как приспособить ее к условиям вашей жизни или как самим приноровиться к ней.

И если вы будете уделять ребенку много внимания, стремясь при этом понимать его как можно лучше, то очень быстро станете замечательным отцом или матерью. Успехов!



Мы ни в коем случае не призываем читателей к самолечению. Пожалуйста, помните, что при возникновении любого рода недомогания необходимо срочно обратиться к врачу и обязательно проконсультироваться по всем вопросам с опытными специалистами.

ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО

Только что родившегося ребенка, если ему не требуется срочная медицинская помощь, кладут на живот мамы. После того как они немного полежат вместе, малыша забирают, чтобы взвесить и измерить.

РОСТ И ВЕС

Вес доношенного ребенка обычно составляет от 2500 до 3500 г, рост — от 45 до 52 см (о недоношенных детях — чуть позже). Вес малыша более 4 кг может быть вызван наследственными особенностями (крупные мама и папа), но также может свидетельствовать о нарушениях углеводного обмена у матери во время беременности (особенно если она страдает ожирением). В таком случае через некоторое время вам стоит обследоваться у эндокринолога. Миниатюрный ребенок также может быть обязан своими размерами наследственности, но малый вес и низкий рост могут также свидетельствовать о плохой «работе» плаценты в последние недели беременности.

ПРИЗНАКИ ДОНОШЕННОСТИ И ЗРЕЛОСТИ

Доношенным называется ребенок, родившийся на 38–40-й неделе беременности. Ребенок, родившийся позже (41–42 неделя), называется переносным.

Сроки развития ребенка в утробе матери индивидуальны. Некоторые дети, хоть и рождаются недоношенными (то есть ранее 38-й недели) и маловесными, являются при этом полностью зрелыми. Другие (довольно редко) при нормальном весе и возрасте могут сохранять отдельные признаки незрелости. Поэтому признаки зрелости плода очень важны для врачей.

Признаки зрелости плода

- нормальные размеры швов и родничка на черепе
- хорошо выраженный подкожно-жировой слой
- незначительный пушок на плечах
- пупок находится посередине между мечевидным отростком грудины (точкой, где сходятся реберные дуги) и лобком
- ногти доходят до края ногтевого ложа
- у мальчиков яички опущены в мошонку, у девочек большие половые губы прикрывают малые
- хорошие мышечный тонус и сосательный рефлекс



Незрелым и маловесным детям, так же как и недоношенным, может понадобиться специальное лечение в роддоме, но обычно на это требуется всего несколько дней.

Оценка по шкале Апгар

Уже в первую минуту жизни малышу «ставят оценку». Придуманый французским акушером Апгаром этот тест, включающий 5 параметров, позволяет быстро определить, готов ли ребенок к самостоятельной жизни вне материнской утробы или ему требуется немедленная помощь.

Параметры шкалы Апгар

- сердцебиение
- дыхание
- рефлексы
- мышечный тонус
- окраска кожи

За каждый параметр врач начисляет от 0 до 2 баллов. Следовательно, максимальная оценка по шкале Апгар — 10 баллов. Ребенка оценивают два раза — сразу после рождения и через 5 мин. Важно помнить, что оценка по шкале Апгар ничего не говорит о здоровье малыша, о том, будет ли он болеть в ближайшие месяцы, она лишь фиксирует его состояние непосредственно после родов.

УХОД В РОДИЛЬНОМ ЗАЛЕ

Акушерка специальным отсосом извлекает слизь из дыхательных путей ребенка и очищает от слизи его кожу. Обычно в этот момент перерезается пуповина и накладывается зажим на пуповинный остаток. В глаза всем детям (а девочкам еще и в половую щель) закапывают альбucid для профилактики воспаления (плод мог инфицироваться, проходя через влагалище). Впрочем сейчас во многих роддомах родители могут отказаться от этой процедуры.

НЕДОНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК

Вы уже знаете, что ребенок может родиться недоношенным, но зрелым и вполне способным к самостоятельной жизни. Однако, если он еще слишком мал, чтобы самостоятельно дышать, сосать да и просто поддерживать нормальную температуру тела, ему, разумеется, потребуются специальная медицинская аппаратура (кювез) и квалифицированная помощь врачей.

Недоношенным считается ребенок весом менее 2000 г, родившийся ранее 38-й недели. Последняя цифра приближительна, так как мы не всегда можем с точностью указать срок беременности, да и темпы роста детей могут значительно колебаться.

Причины преждевременных родов

- поздний токсикоз
- плацентарная недостаточность
- внутриутробная инфекция
- гормональная недостаточность, вызывающая слабость шейки матки, и т. д.

В преждевременных родах нет вины ни матери, ни отца, ни чьей-либо другой. Скорее всего, окончательной причиной являются неблагоприятные экологические условия, в которых мы живем.

Сейчас во многих отделениях для недоношенных практикуется так называемый метод кенгуру — ребенка регулярно вынимают из кювеза и кладут на несколько минут на живот матери. Присутствие мамы для ребенка очень полезно: у него улучшаются показатели пульса и дыхание.

Дети с первоначальным весом 2000 г и более обычно хорошо берут материнскую грудь,

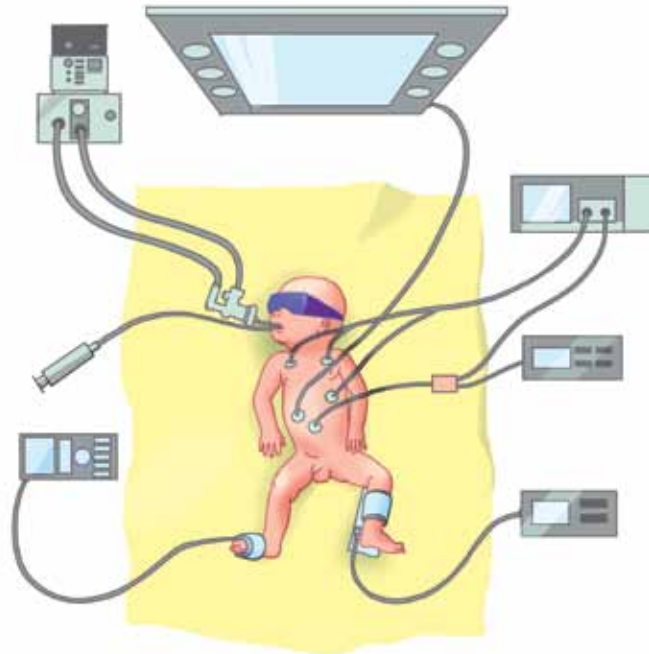


Последние исследования показывают, что у детей переход с кормления с помощью зонда на грудное проходит легче, чем переход на кормление из бутылочки.

активно сосут, получая необходимое им количество молока; малыши с весом менее 1000 г, как правило, нуждаются в кормлении через зонд; дети с первоначальным весом около 1500 г зачастую сильно устают при кормлении, в первое время их сравнительно редко удается прикладывать к груди и приходится кормить из бутылочки, а иногда даже через зонд.



Как правило, каждый недоношенный малыш должен осматриваться невропатологом и ортопедом сначала через месяц после рождения, затем в 3 и в 12 месяцев. При выявлении патологии консультаций может быть больше. Своевременное обнаружение отклонений поможет быстро начать лечение и вырастить ребенка здоровым.



ПРОВЕДЕНИЕ ИНТЕНСИВНОЙ ТЕРАПИИ У НЕДОНОШЕННОГО РЕБЕНКА

НАЧАЛО ГРУДНОГО КОРМЛЕНИЯ

Если роды проходили через естественные родовые пути и мама, и ребенок чувствуют себя неплохо, значит, им ничто не мешает познакомиться поближе.

ПЕРВОЕ ПРИКЛАДЫВАНИЕ К ГРУДИ

Пусть акушерка приложит малыша к груди матери. Может быть, он облизнет сосок и удовлетворится этим, а может, — присосется и «поработает» минут 10–15. В любом случае его «боевое крещение» будет считаться состоявшимся.

Молозиво. На протяжении нескольких дней после родов молочные железы роженицы вырабатывают так называемое молозиво — густую, желтоватую жидкость, содержащую большое количество легко усваиваемых жиров, белков и иммунных клеток — лейкоцитов, защищающих новорожденного ребенка от инфекций. С молозивом ребенок также получает материнские антигены, антитела и ферменты, которые, по-видимому, активизируют обмен веществ у новорожденных.

Сразу после родов количество выделяющегося молозива крайне мало: иногда удается выдавить из груди только несколько капель. Но ребенку больше и не нужно. В последующем нарастание лактации происходит различно: чаще всего количество молозива увеличивается постепенно, но уже к 3–4 дню жизни малыша лактация достигает полного развития. В других слу-

чаях, что чаще наблюдается у первородящих, в течение первых 2–3 дней выделение молока почти не нарастает, и лишь на 3–4-й день молочные железы, резко увеличившись в объеме, нагрубают, и молозиво быстро приобретает свойства раннего молока (прилив молока). В этот (и только в этот!) день мамам обычно рекомендуют ограничить потребление жидкости и хорошенько расцеживать грудь после кормления, чтобы избежать застойных явлений в ней.

МОЛОКО

Состав молозива с каждым днем лактации меняется, и оно постепенно преобразовывается в зрелое молоко, имеющее белый цвет.

Состав зрелого грудного молока

- вода — около 87 %
- казеин (белок) — 0,6–1 %
- альбумин (легко усваиваемый белок) — 0,5–0,6 %
- жиры — 2,1–5,3 %
- углеводы — около 7,5 %
- сахар — 6,0–7,5 %
- минеральные соли — около 0,2 %



ПОЛОЖЕНИЕ «СИДЯ»



ПОЛОЖЕНИЕ «ЛЕЖА»

Соотношение жиров и углеводов в грудном молоке создает оптимальные условия для переваривания и всасывания растворенных и взвешенных в нем органических и неорганических ингредиентов, что и делает женское молоко наилучшей пищей для детей раннего возраста.

К преимуществам грудного молока относится также наличие в нем антител — антитоксинов, бактериолизинов, агглютининов и некоторых других, оказывающих, надо думать, влияние на устойчивость ребенка к различным инфекциям. С материнским молоком обеспечивается поступление необходимых ребенку витаминов и гормонов. Громадным плюсом женского молока, получаемого ребенком непосредственно из груди при акте сосания, является его стерильность.



Молоко, которое малыш получает в течение первых минут кормления, содержит больше жидкости, последующее — гуще и питательнее.

В КАКОЙ ПОЗЕ УДОБНЕЕ КОРМИТЬ?

В той, в которой у мамы меньше всего болит спина. Увековеченная художниками «поза Мадонны» с этой точки зрения не является идеалом. Однако некоторые дети отказываются сосать в других позах. В таком случае стоит подложить под ребенка пару подушек, чтобы не приходилось к нему нагибаться или держать его на весу, а еще несколько подушек следует подоткнуть себе под спину.



ПОЛОЖЕНИЕ «ИЗ-ПОД РУКИ»



Очень полезно, если и мама, и ребенок во время кормления обнажены — контакт «кожа к коже» увеличивает обоюдное удовольствие от процесса, помогает малышу расслабиться и сосредоточиться на сосании.

Возможно, будет удобнее, если женщина ляжет на бок, животом к животику малыша, и даст ему грудь в таком положении. Другой вариант — мать лежит на боку или на животе, опираясь на локоть, а малыш — у нее под мышкой. Поза довольно вычурная, но помогает опорожнить боковые отделы молочной железы, если в этом есть необходимость. В общем, выбирайте любой вариант, лишь бы вам и малышу было комфортно!



ПОЛОЖЕНИЕ «СТОЯ»

КАК ПРАВИЛЬНО КОРМИТЬ?

Поддерживая рукой затылочек ребенка, мать приближает его личико к своей груди и прикасается соском к губам или щечке малыша. В этот момент его ротик рефлекторно открывается, и женщина вкладывает в него сосок. Важно, чтобы захваченным оказался не только сосок, но и околососковый кружок, так как из находящихся на нем маленьких сосочков также будет брызгать молоко. Кроме того, нужно следить за нижней губой ребенка: подвернувшись, она может помешать сосанию. Язычок малыша обычно располагается снизу и помогает работе.



Мыть грудь перед кормлением вовсе не обязательно, разве что в том случае, если на ней остались следы засохшего молока от предыдущего кормления. Причем мыть надо без мыла, так как оно сушит кожу, а затем обязательно хорошенько промокнуть грудь полотенцем.

Если соски у матери плоские или втянутые, малышу поначалу может быть трудно приспособиться к сосанию. Здоровый и настойчивый младенец, скорее всего, справится сам. Если нет, можно осторожно разрабатывать соски пальцами между кормлениями, а также попросить у акушерки молокоотсос, с помощью которого производить стимуляцию сосков и слегка отцеживать молоко, что будет давать организму сигнал на выработку нового.



Облегчить ребенку захват слишком тугой груди поможет сцеживание первых нескольких миллилитров молока.

Нормы высосанного молока

- в 1-й день — 5–10 мл молока за одно кормление (около 70–80 мл за сутки)
- к 3-му дню — до 30–35 мл за одно кормление (около 200 мл за сутки)
- к 8–9-му дню — 450–550 мл за сутки

Сколько раз в день кормить? В первые дни жизни — ответ однозначный — столько, сколько потребует ребенок. Пусть даже это будет 10–15 раз за сутки. Если у матери тугая грудь или втянутый сосок, ребенку, чтобы наесться, потребуется несколько подходов. Если малыш после рождения быстро засыпает у груди, он тоже предпочтет питаться часто, но понемногу. Через несколько дней ребенок сможет наесться за один раз на 3–4 ч.



Очень полезно кормить малыша по ночам — обычно в это время суток грудь выделяет больше молока, чем днем.

Продолжительность кормления. Затянувшееся по времени кормление абсолютно не вредно для ребенка. Наоборот, он разрабатывает соски и помогает груди вырабатывать дополнительное молоко. Важно следить, чтобы малыш правильно захватывал грудь (вместе с околососковым кружком) — это профилактика трещин. Если они все же появились, можно использовать различные заживляющие и дезинфицирующие мази. Старайтесь, чтобы соски как можно дольше были на воздухе и оставались сухими. При возникновении болевых ощущений помогут специальные накладки на соски, купленные в аптеке.

СЦЕЖИВАНИЕ

При излишках молока. Обычно в первые недели после родов молока у женщины гораздо больше, чем может высосать ребенок. Поэтому если после кормления молочные железы остаются наполненными и тугими, излишки лучше сцедить.

Перед сцеживанием надо тщательно вымыть руки с мылом и ополоснуть грудь, насухо вытерев и то, и другое. Далее следует взяться за грудь над ареолой так, чтобы большой палец располагался над соском, а остальные снизу, и приступить к сцеживанию молока сначала из передних, а затем, переместив пальцы, из боковых отделов.

Закончить сцеживание можно после прекращения боли и исчезновения чувства распирания в груди. Не стоит сцеживаться до последней капли — молоко в груди вырабатывается непрерывно. Очень тугую грудь можно попробовать расцедить молокоотсосом.

Когда встреча матери и ребенка откладывается. Если роды происходили путем кесарева сечения или естественные роды сопровождались какими-либо осложнениями, знакомство матери и малыша приходится отложить на день, а то и на два-три дня. Все это время ребенка будут кормить сцеженным молоком из бутылочки (в идеале — молоком его мамы).

Конечно, такая ситуация неприятна. Но нельзя сказать с уверенностью, что дети, которых приложили к груди в первые минуты жизни, выросли более здоровыми, умными и воспитанными. Миллионы новорожденных повстречались со своими матерями спустя несколько дней после рождения, и это не помешало их благополучному развитию в дальнейшем.



Регулярное сцеживание «большими порциями» необходимо, если у ребенка резус-конфликт или конфликт по группе крови. В этой ситуации в первые 7–10 дней после рождения в крови еще содержатся антитела, способные повредить эритроциты малыша. Однако если женщина будет тщательно сцеживаться и ей удастся сохранить молоко, то через 10 дней она сможет кормить ребенка естественным способом.

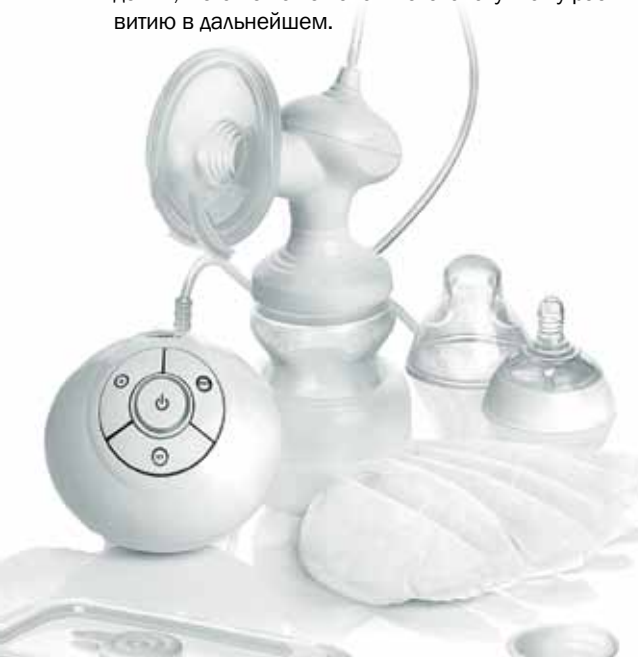


Самым лучшим питанием для недоношенного или травмированного в родах ребенка является материнское молоко, которое специально предназначено для поддержания сил малыша и помогает ему приспособиться к новым условиям жизни.

Советы специалистов

по грудному вскармливанию:

- В первые дни после родов эффективнее сцеживать молоко не руками, а молокоотсосом (ручным или электрическим).
- Начинать сцеживать молоко лучше как можно раньше после родов; делать это каждые 2–3 ч, в том числе и ночью, если мама сама просыпается от чувства переполнения в груди.
- Сцеженное молоко как в роддоме, так и дома можно заморозить в морозилке, указав дату сцеживания, чтобы воспользоваться им позже.
- Не стоит огорчаться из-за колебаний в количестве молока в разные дни и разное время суток. Это вполне естественно.



РОДОВЫЕ ТРАВМЫ

Очень многие дети во время родов получают микротравмы. И дело здесь не в «кривых» руках врачей и не в том, что мать была не готова к родам. Родовые травмы — «расплата за прямохождение».

«Ворота», через которые ребенок появляется на свет, слишком узкие — всего на сантиметр шире его головки. При кесаревом сечении это не имеет значения, но малыш может получить травму во время его извлечения из живота матери, а также от перепада давления между брюшной полостью и внешней средой. Однако в большинстве случаев искусственные роды заканчиваются благополучно.

ПЕРЕЛОМ КЛЮЧИЦЫ

Самая легкая и довольно редкая травма — перелом ключицы. Если плод очень крупный (более 4 кг) и его плечи намного шире головки, во время родов он может «застрять» во влагалище матери. Тогда акушер, аккуратно согнув ему ключицу (она еще достаточно мягкая для таких манипуляций), высвобождает плечики. После родов на ключицу накладывают фиксирующую повязку и через 2 недели ребенок полностью восстанавливается.

КРОВОИЗЛИЯНИЯ В МОЗГ

При ультразвуковом исследовании головного мозга у новорожденных малышей очень часто в толще мозга обнаруживаются точечные кровоизлияния. При наружном осмотре невролог может выявить асимметрию рефлексов (с одной стороны они выражены сильнее), длительное сохранение повышенного тонуса в мышцах, повышенное внутричерепное давление и другие отклонения. При этом ребенок может быть беспокойным, плохо спать и прибавлять в весе, развиваться медленнее, чем сверстники. Однако мозг крохи очень пластичен и обычно эти травмы хорошо поддаются лечению.

ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Травму шейных позвонков ребенок может получить при извлечении его с помощью акушерских щипцов или в момент родовспоможения, когда акушер надавливает рукой на дно матки.

Опытный невропатолог или массажист может увидеть последствия родовой травмы (отклонение головы от средней линии, разная высота плеч, асимметрия таза, «неправильная» походка, которая проявляется положением носков внутрь или наружу, сбиванием пятки и/или носка обуви, чрезмерным распределением веса на внутреннюю сторону стопы и т. д.) и у взрослого человека.

Но и с последствиями этой травмы удается справиться, если в первые месяцы жизни проконсультировать ребенка у специалиста по родовым травмам и тщательно выполнять его рекомендации.



По мнению врачей, значительная часть сколиозов и около 30 % врожденных вывихов бедра обусловлены родовой травмой.



УХОД ЗА РЕБЕНКОМ В РОДДОМЕ

Если женщина и ребенок чувствуют себя хорошо и находятся в палате вместе, то у мамы есть бесценная возможность изучить потребности своего малыша. Как, впрочем, и у папы, если он подключится к повседневному уходу за младенцем с первых дней его жизни.

КАК БРАТЬ МАЛЫША НА РУКИ?

Строго говоря — как угодно. Главное — держать его крепко. Если вы с непривычки возьмете ребенка слишком резким движением, нечаянно дернете его за ручку или за ножку, забудете поддержать головку, не случится ничего страшного. Косточки у детей настолько гибкие и эластичные, что сломать их очень трудно. Точно так же не бойтесь повредить родничок — он закрыт плотной и эластичной мембраной.



Внимание! Никогда не оставляйте грудного младенца на пеленальном столике или любой открытой поверхности без присмотра: он может совершенно неожиданно перевернуться, перекатиться или соскользнуть на пол.

Для выхода на улицу существует приспособление в виде куска ткани с крепежными кольцами, называемое «слинг» (перевязь), в котором ребенку очень удобно лежать, как в люльке, прижатым к маминой груди и животу. Слинг можно купить в аптеке или в специальном детском магазине. В прилагаемой к устройству инструкции подробно показано, как надежно и безопасно закрепить его на теле. Многие малыши просто обожают этот способ перемещения — ведь они могут все время чувствовать ритм материнской походки, к которому привыкли за 9 месяцев внутриутробной жизни.

ГИГИЕНА МАЛЫША

В первые дни ребенок какает меконием — первородным калом, довольно плотным и темным, скопившимся в кишечнике еще во время беременности. На 2–3-й день может наступить пауза: кишечник чист, малыш съедает за день всего несколько миллиграммов молозива, которое очень питательно и прекрасно усваивается, поэтому





Если стул у малыша становится частым, зеленым и дурно пахнущим — немедленно скажите об этом врачу.

у ребенка просто нет «отходов производства» и он может какать и писать всего лишь 1–2 раза в день. На 3–4-й день с приходом молока появляется и настоящий стул — 4–6 раз в день — полужидкой консистенции, золотисто-желтый с запахом скисшего молока. Полежав несколько минут на воздухе, он может слегка позеленеть — не пугайтесь.

Испражнившегося младенца можно смело подмыть теплой водой из-под крана (только предварительно обязательно проверьте температуру воды предплечьем). Подмывайте спереди назад так, чтобы грязная вода не попала на половые органы. Если же они все-таки запачкались, просто тщательно вымойте их и больше не беспокойтесь на этот счет. В гигиенических целях не возбраняется также воспользоваться мокрой пеленкой или специальной влажной салфеткой. Делайте так, как вам удобнее.



После мытья кожу крохи следует не вытирать, а промокать. У мальчиков не нужно отодвигать назад крайнюю плоть, которая закрывает головку пениса. Неосторожные движения могут привести к ее ущемлению. У многих мальчиков головка самостоятельно открывается только после 3–5 лет.

Ушки и нос можно чистить маленькими ватными жгутиками, но не стоит лазать в слуховой проход палочками. Ноготки обкусывают щипчиками или остригают ножницами с закругленными кончиками. Если у вас «рука не поднимается», — не торопитесь, за несколько дней ничего страшного не произойдет.

Маленькие дети часто потеют, поэтому лучше защищать кожные складочки специальным маслом или кремом.



В детской присыпке нет особой необходимости, и более того: при воспаленной коже порошок может свалиться в комки, став дополнительной причиной травмирования кожи.

ПУПОК

Существует не менее полдюжины хороших способов обработки пупочка новорожденного ребенка. Самое верное решение — использовать тот из них, который принят в вашем роддоме.

На 3–4-й день, когда пуповинный остаток отпадает, образуется пупочная ранка, которую продолжают обрабатывать дезинфицирующими растворами. В эти дни малыша нельзя купать. Через 2–8 дней ранка покрывается свежей кожей, одновременно сокращается пупочное кольцо. Окончательно пупок формируется через 2 недели после рождения.

ОДЕВАНИЕ И ПЕРЕОДЕВАНИЕ

Некоторые дети лучше спят, будучи туго спеленутыми, — им нравится оставаться в прежней, эмбриональной, позе. Другие выкручиваются из пеленок с первого дня жизни. Если вы овладели искусством пеленания в совершенстве, честь вам и хвала. Если нет, — вполне достаточно одеть на малыша две распашонки (одна запахивается на спине, вторая — на животе) и штанишки. При высокой температуре окружающего воздуха и в штанишках нет нужды — пусть лежит с голой попкой прямо на пеленке. Кроме того, вместо штанишек можно слабо обмотать ножки пеленкой — как полотенцем или юбкой с запахом. Иногда одетого в распашонки и штанишки ребенка дополнительно заворачивают в широкую пеленку, чтобы он чувствовал себя «компактно». Словом, здесь тоже есть все возможности проявить самостоятельность и творческий подход к делу. Чепчик, как правило, нужен малышу только для выхода на улицу.

Хорошо ли с первых дней пользоваться одноразовыми подгузниками? Да, но с двумя оговорками. Во-первых, они не должны раздражать заживающий пупок, а во-вторых, следите за кожей на попке и в складочках — у малышей бывает аллергия на подгузники. В таком случае надо просто купить подгузники другой марки.

Находясь в роддоме, вам, как правило, не нужно заботиться о стирке — пеленки и распашонки предоставляют в пользование простерилизованными. Если же вы решите пользоваться пеленками, принесенными из дома, пусть они будут выстираны и выглажены с двух сторон.

Перегревание или переохлаждение. Родители (а особенно бабушки и дедушки) часто боятся застудить ребенка, а потому младенцы страда-

ют от перегрева чаще, чем от переохлаждения. У перегретого малыша пот раздражает кожу, в носу засыхает слизь, затрудняя дыхание, от потери жидкости страдает кишечник — стул становится сухим и твердым, развивается первый в жизни запор.

При комнатной температуре ребенку вполне хватит штанов или пеленки и пары распашонок.

Следите за кожей малыша. Если она нормального цвета и сухая, значит, ему комфортно. Если ребенок покраснел и пьет с жадностью, вполне вероятно, что ему слишком жарко. За-



Только недоношенные или маловесные дети иногда нуждаются в дополнительном обогреве.

мерзший малыш сильно побледнеет, и, скорее всего, заплачет. Если в спокойном состоянии у ребенка холодные ладошки, стопы или носик, это тоже не обязательно свидетельствует о том, что он замерз, а скорее — об особенностях его кровообращения. Пощупав его шейку, животик, спинку, вы будете точно знать, холодно ему или нет. Если холодно, можно накрыть его дополнительной теплой пеленкой или одеяльцем, если жарко — оставить в одной распашонке.





ПРИВИВКИ В РОДДОМЕ

В роддоме ребенку делают прививку против туберкулеза и в отдельных случаях — против гепатита В.



Поскольку противотуберкулезная вакцина БЦЖ эффективна только до наступления инфицирования, вводится она до того, как ребенок покинет стены роддома.

Прививка против туберкулеза. Туберкулез — хроническое инфекционное заболевание легких, в тяжелых случаях поражающее также кости, почки, половую систему и др.

Иммунопрофилактика туберкулеза повсеместно проводится живой модифицированной противотуберкулезной вакциной — БЦЖ, которая, по данным ВОЗ, обеспечивает защиту (включая тяжелые генерализованные формы первичного туберкулеза и туберкулезный менингит) приблизительно на 80 %.



Общая заболеваемость туберкулезом и в России, и в мире в последние годы значительно выросла: каждый день им заболевает 24 тысячи, а умирает 7 тысяч человек.

Временные противопоказания к вакцинации новорожденных

- недоношенность — масса тела при рождении менее 2000 г
- внутриутробная инфекция
- гнойно-септические заболевания
- гемолитическая болезнь новорожденных (средняя и тяжелая формы)

- тяжелая родовая травма с неврологической симптоматикой
- генерализованные кожные поражения
- острые заболевания
- генерализованная инфекция БЦЖ, имевшаяся у других детей в семье

Вакцину не вводят детям с иммунодефицитами и ВИЧ-инфицированным.

Частота осложнений БЦЖ-вакцинации — в среднем 1 случай на 20 000 прививок. Наибольшее число осложнений местные. Это регионарный лимфаденит (воспаление лимфатических узлов), язва в месте введения вакцины, холодный абсцесс.



По оценке ВОЗ, общее число носителей гепатита В в России превышает 3 млн человек.

Прививка от гепатита В. В мире живет около 2 млрд людей, перенесших гепатит В, из них более 350 млн стали хроническими носителями; от острой инфекции и от ее последствий на планете ежегодно погибает более 1 млн человек.

От матерей-носителей вируса гепатита в процессе родов инфицируются до 70–80 % новорожденных, остальные имеют высокий риск заражения при грудном вскармливании и тесном контакте.

Количество случаев перехода гепатита В в хроническую форму

- у новорожденных — в 90 % случаев
- при заражении на первом году жизни — в 50 % случаев
- у взрослых — в 5–10 % случаев

Это указывает на первостепенную важность защиты детей самого раннего возраста.

Надежда на возможность вакцинации только групп риска (новорожденных от матерей-носителей, при контакте в семье, наркоманов, медицинских работников) не оправдалась, в связи с этим вакцинация включена в календарь прививок подавляющего большинства стран мира.



Массовая вакцинация новорожденных от гепатита впоследствии резко снижает заболеваемость раком печени и предотвращает десятки тысяч случаев хронической инфекции.



ДЕТСКАЯ КОМНАТА

Классическая детская, какой ее показывают в глянцевах журналах или зарубежных фильмах, оснащена кроваткой с балдахином, подвесной каруселькой и пеленальным столиком сбоку. Детская вашего малыша тоже может выглядеть так. А может и совсем по-другому.



Помните: балдахин, а также ковер, лежащий рядом с кроваткой, прекрасно собирают пыль и их необходимо часто стирать и чистить.

Делайте, как вам удобно. Вместо пеленального столика вполне допустимо пользоваться собственным диваном. Карусельку с успехом заменит самодельный мобиль. Балдахин имеет смысл заводить, если в комнате, в которой спит ребенок, допоздна горит свет.

А вот и революционное заявление: если у вас проблемы с деньгами и вы не можете купить кроватку к моменту рождения ребенка, не надо расстраиваться. Новорожденный малыш будет прекрасно спать в коляске, обширной корзине, в большом ящике из шкафа. И наконец, его можно разместить в родительской кровати, под боком у мамы.

Обычно переселение в родительскую кровать происходит в несколько этапов. Ночью, когда малыш просит поесть, мама встает, вынимает его из кроватки, кормит, снова кладет в кроватку, укачивает и уходит. Через одну-две недели, почувствовав, что вымотана до предела, она решает пододвинуть кроватку малыша к своей и опустить решетку. Теперь можно просто «перекатить» ребенка себе под бок, покормить его и «закатить» обратно. Но вот, в один прекрасный день мама засыпает раньше, чем вернет малыша в кроватку. После этого, если им понравится спать вместе, — все замеча-



тельно. Придавить ребенка можно разве что в состоянии сильного опьянения. Если же им удалось «застрять» на одном из предыдущих этапов — тоже хорошо. Не так важно, где спит мама, а где ее кроха, главное, чтобы они оба спали долго и с удовольствием.



Вещи, необходимые ребенку для сна

- жесткий и ровный матрас, набитый кокосовой стружкой или морской травой
- клеенка или большой полиэтиленовый пакет, в который удобно вкладывать матрас (пакет необходимо периодически снимать, а матрас осматривать и просушивать — у особо «писучих» детей на матрасе может вырасти плесень)
- тонкое и легкое одеяло
- простынки, вместо которых можно использовать пеленки
- спальный мешок — теплая и длинная ночная рубашка, зашитая внизу, которая пригодится ребенку-любителю сбрасывать с себя одеяло



Если малыша перед сном нужно немного покачать, покачайте и не думайте, что этим приучаете его к рукам. Вы приучаете его к тому, что он не один на этом свете. Хотите покачать подольше, покачайте подольше, может быть даже поносите в слинге. Многим мамам с детьми нравятся кресла-качалки или кресла-крутилки (то есть офисные). Спокойная музыка также весьма приветствуется.



Если вам кажется, что ребенок плохо засыпает, спит мало и беспокойно, покажите его невропатологу.

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ДОМА

Не расстраивайтесь, если поначалу даже самые простые действия будут ставить вас в тупик: вы не будете знать, как искупать, как накормить, как укачать малыша. Уверенность приходит с практикой.

ОДЕЖДА НОВОРОЖДЕННОГО

Сколько всего пеленок должно быть у ребенка? Это зависит от того, используете ли вы параллельно с пеленанием одноразовые подгузники и штанишки.

Примерный набор необходимой одежды

- от 7 до 30 пеленок в день (включая большие фланелевые пеленки, в которые можно завернуть ребенка целиком после купания, на прогулку или на сон)
- по 4–5 пар распашонок (хлопчатобумажных и фланелевых)
- 4–5 пар штанишек
- 2 чепчика — легкий и теплый (больше не надо, головка ребенка растет быстро)

В первые дни, пока вы еще не оценили чувствительность кожи своего малыша, пеленки стоит проглаживать с двух сторон: у маленьких детей довольно часто бывают опрелости, покраснения, раздражения кожи. Именно этим фактором и будет в дальнейшем определяться ваша тактика. Некоторые мгновенно «зарабатывают» опрелость в марлевых подгузниках, другие — в одноразовых. Встречаются малыши, которые лучше всего чувствуют себя, лежа с голой попкой. У кого-то бывает аллергия на детский порошок (тогда надо перейти на стирку детским мылом и тщательно полоскать пеленки).



Если у вашего ребенка нет опрелостей и аллергии на одноразовые подгузники, он имеет полное право находиться в них круглыми сутками, независимо от пола. «ПЕРЕГРЕВАНИЕ ЯИЧЕК» — очередной миф. Энтузиасты-родители измеряли температуру в памперсах и в марлевых подгузниках, и она оказалась совершенно одинаковой. Кроме того, температура в области гениталий становится актуальной только



после того, как ребенку исполнится 3 года, а в этом возрасте памперсы ему уже вряд ли понадобятся.



Если кожа у малыша здоровая, отказаться от проглаживания пеленок можно на 3–4-й неделе после рождения. Если же он склонен к опрелостям, проглаживать пеленки придется до тех пор, пока его кожа не окрепнет.

КАК ГУЛЯТЬ

Где гулять? Если ребенок хорошо спит в неподвижно стоящей коляске и в вашей квартире имеется лоджия, — это самое лучшее место для гулянья. При отсутствии лоджии можно выделить ему для «прогулок» одну из комнат и, открыв там окно, самим временно перебраться в другое место (например, пить чай на кухню). Эта тактика себя оправдывает — малыш получает заряд здоровья по 2–3 ч несколько раз в день (практически от кормления до кормления), а мама тем временем может спать или заниматься своими делами. Кстати, воздух на высоте нескольких этажей гораздо чище, чем у земли.



Но бывают дети, которые спят только в движущейся коляске (это говорит о повышенной возбудимости нервной системы и требует консультации у хорошего невропатолога), и поэтому приходится их выгуливать. Некоторые очень своенравные малыши соглашаются гулять только в слинге.

Когда и сколько гулять? При температуре воздуха ниже -15°C от прогулок лучше отказаться — воздух не успевает согреться в носике ребенка и может «обжечь» холодом его горло.

Температура воздуха, приемлемая для прогулки

- новорожденный ребенок — не ниже -5°C
- 2-месячный ребенок — не ниже -10°C
- 3-месячный ребенок — не ниже -15°C

Начинать прогулки рекомендуется с 10–15 мин в день, постепенно увеличивая продолжительность, в зависимости от погоды, климата (к примеру, в Петербурге и в Одессе одинаковая температура может ощущаться по-разному) и состояния ребенка (недоношенные и маловесные дети требуют более осторожного отношения). Летом малыш может хоть целый день спать на улице, осенью, зимой и весной проводить там по 3–4 ч, опять-таки в зависимости от погоды и состояния.

Как одеть малыша на прогулку? Летом в жаркую погоду он вполне может гулять в распашонке и штанишках, а будучи чуть постарше — вообще голышом.



В жаркий летний день идеальное место для прогулок ребенка — в тени листьев.

Зимой и в межсезонье холодно бывает чаще всего не от мороза, а от ветра. Но не забывайте, что хорошая коляска служит дополнительной защитой для ребенка. Если же вы гуляете в слинге, придется закутать кроху плотнее. Для этого существует множество вариантов — одежды различной толщины, демисезонные и зимние детские комбинезоны, теплые конверты — покупные или сшитые. Выбирайте то, что вам подойдет.



Какую коляску выбрать? Легкую, надежную и прочную. Подумайте о том, как вы будете транспортировать ее по лестнице, — влезет ли она в лифт или сможет «шагать» по ступенькам? В последнем случае большие колеса — дополнительное достоинство.

Можно ли ехать на дачу с малышом, родившимся весной или летом? Дача даче рознь... Если речь идет о теплом и сухом доме, если не будет недостатка в воде для купания и стирки и, в случае чего, можно без проблем вызвать врача, — вы вполне можете насладиться оставшимися летними месяцами, живя за городом. Кстати, труднее управляться на даче с 6–8-месячными детьми, чем с новорожденными, которые никуда не лезут и ничего лишнего не тащат в рот.

Постарайтесь максимально обезопасить малыша, если возникнет необходимость взять его на дачу в машине.



Ребенок, перевозимый в машине, должен находиться в специальном автомобильном кресле для новорожденных детей. Именно там, а не в кенгуру, и не на руках у мамы.

Рекомендация помещать ребенка в автомобильное кресло появилась после многочисленных экспериментальных аварий с участием манекенов. В случае аварии при резком торможении вы просто не удержите ребенка — он вылетит из ваших рук и, как пушечное ядро, пробив лобовое стекло, упадет на асфальт. Не рискуйте!



КУПАНИЕ

Здорового ребенка можно купать с первых дней жизни и при этом не нужно кипятить воду и совершенно не обязательно пользоваться маленькой ванночкой. Малыш может спокойно купаться в общей ванне вместе с мамой, что особенно полезно для детей с повышенной возбудимостью, которые с трудом привыкают к воде. Это также хороший способ помочь ребенку, у которого болит животик. Можете покормить его прямо в ванной. Теплая вода, молоко и мамино тело — это очень близко к представлениям малыша о райской жизни.



Принимая ванну вместе с ребенком, проследите, чтобы на полу ванной комнаты лежал резиновый коврик, не дающий поскользнуться. Также понадобится помощник, который подаст вам ребенка, когда вы ляжете в воду, и заберет после окончания процедуры.

Однако можно выбрать и традиционный вариант — купание в маленькой ванночке.

Внимание! Перед каждым купанием ванночку (как и большую ванну) следует тщательно вымыть и ополоснуть. Перед первым купанием можно обдать стенки ванночки кипятком (в дальнейшем в этом нет необходимости).



Поскольку марганцовка подсушивает кожу, для дополнительного обеззараживания воды лучше использовать настой ромашки аптечной (стакан травы залить 1 л кипятка и, дав настояться 3–4 ч под крышкой, вылить в воду перед купанием).



Раствор марганцовки необходимо готовить отдельно и выливать в воду таким образом, чтобы все не растворившиеся кристаллы остались в банке — они могут вызвать тяжелые ожоги кожи малыша.

При купании ребенка, отличающегося повышенной возбудимостью, полезно добавлять в воду настои успокоительных трав, предварительно посоветовавшись с невропатологом.



Лучшее время для купания — вечер, но, если после купания ребенок возбуждается и долго «гуляет», можно купать его утром.

Температуру воды проверяйте локтем. Начинать лучше всего с температуры человеческого тела — 35–37 °С.

При пользовании общей ванной удобнее всего встать рядом с ней на колени или сесть на низкий стульчик и, поддерживая малыша под затылок или под подбородок (если он лежит на животе), погрузить его тельце в воду по плечики и перемещать туда-сюда. Если вы вдруг случайно выпустите малыша из рук и он окунется в воду с головой, никакой трагедии не будет: он рефлекторно задержит дыхание. Беспокоиться о том, что намокнут ушки, тоже не стоит: наоборот — вода поможет их вычистить.

Мыло (как правило, «Детское») используется только в том случае, если надо очистить кожу ребенка от кала или засохшего молока.

Пусть малыш плещется в ванной, пока ему это нравится — от 5 до 40 мин. При этом вода, медленно остывая, будет постепенно закалывать его. После окончания процедуры мокрого ребенка промокают (а не вытирают!) полотенцем, подсушивают ему ушки ватными жгутиками, смазывают кожные складочки детским маслом, одевают, кормят, заворачивают (по необходимости) в дополнительную пеленку и... — спать.

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

Массаж и гимнастика очень важны для физического развития ребенка. Они укрепляют мышцы, а главное, помогают снимать избыточный тонус, который мешает малышу овладевать новыми движениями, а также служат для маленького человечка источником познания своего тела.



Для здорового ребенка на первом году жизни рекомендуется провести 3–4 курса профессионального массажа, а также ежедневные сеансы домашнего массажа и гимнастики.

Массаж. Для начала просто погладьте малыша по личику (от средней линии к ушкам), по ручкам, ножкам (снизу вверх) и телу, приговаривая:

С добрым утром, бровки,
Мы проснулись...
С добрым утром, глазки,
Мы проснулись...
С добрым утром, ушки...
С добрым утром, щечки...
С добрым утром, ручки...
С добрым утром, ножки...

Глазки смотрят,
Ушки слушают,
Ручки хлопают,
Ножки топают...

Затем осторожно поразминайте мышцы ручек, ножек, спины и грудки круговыми движениями больших пальцев. Особо тщательно массируйте ладони и стопы, а в заключение по 2–3 раза согните и выпрямите ручки и ножки во всех суставах. Если малыша возмутило подобное обращение и он расплакался, успокойте его, закончив массаж поглаживанием и покачиванием.



Массаж удобнее всего проводить перед купанием, но можно делать его и в любое другое время, когда мама и ребенок в настроении. Продолжительность мероприятия — 5–10 мин.



Гимнастика. Очень важно выкладывать бодрствующего ребенка на живот на твердую поверхность. (Если нет ни пеленальника, ни свободного стола, можно использовать для этих целей большую толстую доску, положенную на диван.) Повозмущавшись для начала, малыш, скорее всего, сам начнет заниматься гимнастикой — учиться поднимать и удерживать голову. При этом работают мышцы спины, живота, груди, шеи и... мгновенно расширяется кругозор. Продолжительность занятий — около 5 мин.

Полезно «уговорить» его поползать — щекоча пяточки, и походить — поддерживая под мышки и давая опереться стопами о твердую поверхность.

Закончить гимнастику можно покачиванием. Уложите ребенка на спинку и, скрестив ему ручки на груди, одной своей рукой подтяните его коленки к животу, разводя их в стороны, а другой, положив ее ему на затылок, пригните его голову к груди. В результате малыш окажется в хорошо ему знакомой «позе эмбриона». Покачайте его в этом положении вперед-назад, справа-налево, а затем по кругу.

Когда ребенку исполнится месяц, можно начинать заниматься с ним на большом мяче (наверняка ему это понравится!).



Упражнение «Покачивание на спине с подтянутыми к груди коленями» не только укрепляет мышцы живота и спины, но и помогает наладить работу кишечника.

ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

У кормящей мамы будет достаточно молока, если она спокойна за ребенка (который хорошо ест, спит и выглядит довольным) и имеет возможность полноценно отдыхать.

Поэтому идеальное времяпрепровождение для мамы и малыша в первый месяц — вместе лежать на диване, спать и подкармливаться по мере необходимости. При желании можно прогуливаться в парке, но и это не всегда обязательно.

А об остальном пусть позаботятся родственники. И стесняться здесь нечего! Таким образом мама действует в общих интересах. Потому что, когда ребенок сыт и доволен, в доме сама собой устанавливается благоприятная атмосфера, независимо от всех прочих обстоятельств. Если же ребенок капризничает, все хором начинают искать виноватого и скандалов не избежать.

СВОБОДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ ИЛИ ПО РАСПИСАНИЮ?

Вам будет просто ответить на этот вопрос, если вы вспомните, что ребенок абсолютно не в курсе, какое важное значение придают взрослые кормлению по часам. Ему не придет в голову есть из вежливости, по привычке, от того, что врачи рекомендуют питаться регулярно, или потому, что все собрались за столом. Он просит кушать только тогда, когда проголодается.

Разумеется, среднестатистический ребенок должен за 15–20 мин высосать все положенное из материнской груди и уснуть на 3–4 ч. Но конкретный ребенок может повести себя по-другому.

Вариант 1. Предположим, молока мало, малыш съел все, что было предложено, и грудь опустела. Затем через 10–15 мин, когда она снова наполнится молоком (сосание ребенка стимулирует прилив молока), малыш приступит ко «второму блюду». Таким образом и он насытится, и у мамы будет больше молока.

Вариант 2. В процессе еды у ребенка заболит животик от газов, и он «возьмет перерыв» на то, чтобы отрыгнуть воздух, а затем вновь продолжит трапезу.

Вариант 3. Если грудь тугая, малыш, быстро устав, может уснуть на полчаса и затем, набравшись сил, отсосет густое «заднее» молоко.

Всех тонкостей взаимоотношений ребенка с вашей грудью все равно не угадать, поэтому кормите его тогда, когда он попросит. Если, съев молоко из одной груди, он захочет вторую, дайте ему ее. Если у малыша трудности с первыми глотками (ему никак не взять сосок, он давится), сцедите несколько миллилитров. Если он насытился, а грудь все равно распирает от молока, сцедите излишки. Если он сыт и хочет пососать просто так (например, чтобы успокоиться и заснуть) и ничего другого ему не нужно, дайте ему грудь: возня малыша у груди также увеличивает количество молока. Словом, не мешайте малышу «обустраивать» свою жизнь.

ДАВАТЬ ЛИ ВОДУ?

При нормальной температуре воздуха малыш, находящийся на грудном вскармливании, может и отказаться от воды: ему вполне хватает жидкого «переднего» молока. Пребывающему на искусственном вскармливании ребенку вода нужна однозначно.



В качестве питья для малыша подходит обычная кипяченая вода, но можно использовать специальную, питьевую, купленную в детском отделе, — она содержит больше минеральных веществ и улучшает работу кишечника.



ХВАТАЕТ ЛИ МОЛОКА?

Критерии достаточности молока

- общая прибавка веса
- результат контрольного кормления
- состояние ребенка — сколько спит и хорошо ли себя чувствует во время бодрствования и пр.
- количество мочи и кала в сутки

Сытый ребенок мочится 6–8 раз в сутки и более. Если количество мочи снижается и ребенок не страдает от жажды, это может косвенно свидетельствовать о том, что он недоедает.

Частота стула — менее явный признак. В основном здоровый новорожденный какает 4–8 раз в сутки, но могут быть и задержки стула — на 1–2 дня. Иногда он вообще не в состоянии самостоятельно покакать и нуждается в газоотводной трубке, теплой ванне и массаже.

Наиболее частые причины отсутствия стула

- недостаток воды
- дисбактериоз
- несовершенство моторики кишечника

Поэтому, если ребенок какает достаточно часто, он, скорее всего, насыщается во время кормления. Если же редко, — причиной не обязательно является недоедание.

При нехватке молока малыш не выдерживает интервалы в 3–4 ч между кормлениями, а после кормления продолжает плакать и искать сосок. Очень редко бывает, чтобы дети, несмотря на недостаток питания, оставались спокойными и много спали. Однако беспокойство ребенка может быть вызвано другими причинами (например, жаждой, перегреванием, опрелостью, неврологическими проблемами). Также дети, которых часто прикладывают к груди, могут набирать суточную норму и оставаться сытыми.



Месячный ребенок за день съедает около 500 мл молока, то есть на одно кормление приходится около 80 мл молока.

Контрольное кормление (взвешивание ребенка до и после еды) не дает достоверной информации, так как аппетит у малыша может сильно разниться как в течение суток, так и день ото дня.

Общая прибавка веса — достаточно четкий критерий здоровья ребенка, но не всегда низкая прибавка вызвана именно недостатком молока. Ее причиной может быть патология кишечника или нервной системы ребенка или просто индивидуальные особенности обмена веществ.

Вероятно, разумнее всего будет взять напрокат весы и взвешивать малыша каждую неделю. При этом еженедельная прибавка массы тела может быть и небольшой (100–150 г), но равномерной. Если же вес стоит на месте или падает, надо немедленно обратиться к врачу.

ДИЕТА МАМЫ

Продукты, которые ест кормящая мать, влияют на ее молоко и, соответственно, на самочувствие ребенка. Для разных детей это влияние индивидуально, но все же съеденная мамой фасоль или селедка, как правило, вызывают газики у ребенка, а шоколад, клубника или цитрусовые — аллергические высыпания.



Если вы не можете разобраться, на какой именно продукт реагирует ваш ребенок, заведите специальную таблицу, в одной графе которой отмечайте съеденные продукты, в другой (спустя 18–24 ч) — реакцию на них ребенка.

И разумеется, для всех детей вредно, если мама курит или пьет алкоголь.



Получить ответ на любой интересующий вас вопрос, касающийся грудного вскармливания, можно в Ассоциации консультантов по естественному вскармливанию (www.akev.ru).

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Если у мамы по каким-то причинам пропало молоко или ей нельзя кормить грудью, ребенка приходится кормить из рожка. При этом необходимо соблюдать некоторые правила, чтобы искусственное вскармливание было таким же безопасным, как и естественное.

ВЫБОР РОЖКА И СОСКИ

Вам понадобятся три рожка объемом по 200 мл:

- для молока или смеси;
- для воды;
- запасной.



Пластиковые рожки безопаснее стеклянных.



Соски (из латекса или силикона) бывают разных форм, и малышу может подойти только какая-то определенная. Жидкость из качественного рожка не выльется, даже если он перевернется. Соска будет максимально соответствовать материнской груди, если при надавливании на соску пальцами содержимое рожка вытекает крупными каплями.

ВЫБОР СМЕСИ

Смесь подобрать сложнее, чем бутылочку. Если врач не назначает вам специальной смеси (например, для недоношенных детей или для детей с непереносимостью коровьего молока), попробуйте ту, которая подходит вам по финансам и которую вы без труда сможете купить в ближайшем магазине.

Если грудное молоко пока еще присутствует, начинайте давать смесь маленькими порциями (от 1–2 ч. ложек), чтобы кишечник ребенка привыкал к ней постепенно.

Стул у ребенка, перешедшего на искусственное вскармливание, меняется: становится более плотным, светло-желтым или сероватым, может приобретать неприятный запах. Кроме того, он более редок, чем при грудном кормлении.

Причины для немедленного обращения к врачу

- постоянное обильное срыгивание
- частый, жидкий, зеленоватого цвета стул, возможно, со слизью
- тенденции к запорам
- снижение еженедельной прибавки веса
- сыпь на коже
- повышенное газообразование

Скорее всего, вышеперечисленное свидетельствует о том, что необходимо срочно заменить смесь.

Кисломолочные смеси (специальный детский кефир) обычно назначаются при проблемах с пищеварением, но не как основное питание, а только в качестве добавки. Они не должны составлять более $\frac{1}{3}$ от общего рациона малыша.

Подобрав смесь, следует купить ее про запас, и внесите статью расходов на ее покупку в первые графы вашего семейного бюджета.

Готовить и хранить смесь нужно в соответствии с указаниями на упаковке. Температура смеси в идеале должна быть равна температуре человеческого тела (приложите бутылочку к внутренней стороне предплечья). Однако, если речь идет о том, чтобы быстро-быстро накормить ребенка, подойдет и смесь комнатной температуры. Лишь бы она была не слишком горячей.

Количество смеси, необходимое ребенку

- 1–2-й день — 70–80 мл
- 3-й день — 140–160 мл
- 4-й день — 210–240 мл
- 5-й день — 280–320 мл
- 6-й день — 350–400 мл
- 7-й день — 420–480 мл
- 8-й день — 490–560 мл
- 2-я неделя жизни — около 500 мл
- от 2 до 6 недель — $\frac{1}{5}$ от веса тела
- от 6 недель до 4 месяцев — $\frac{1}{6}$ от веса тела
- от 4 до 6 месяцев — $\frac{1}{7}$ от веса тела
- от 6 до 9 месяцев — $\frac{1}{8}$ от веса тела

Разумеется, это лишь приблизительные числа, свидетельствующие в первую очередь о том, сколько в среднем потребуется смеси в день, а не о том, каков сегодня аппетит вашего ребенка. Если он попросит больше или меньше, не огорчайтесь, это нормально.

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ КОРМИТЬ?

Кормление из рожка не отменяет свободного вскармливания. Это особенно важно, если у вас еще осталось грудное молоко — позвольте малышу сосать вашу грудь столько, сколько он хочет, и так часто, как он попросит, а смесь давайте только в том случае, если он, опустошив грудь, продолжает требовать есть. Многим мамам сберечь молоко помогают кормления в ночное время.

В среднем ребенок первых месяцев жизни питается 5–6 раз в сутки. Не забывайте, что на искусственном вскармливании малышу обязательно требуется вода, поэтому, если он запросил есть раньше расчетного времени, вы смело можете предложить ему бутылочку с водой. Но если он настоятельно требует еды, — кормите.

КАК КОРМИТЬ

Желательно, чтобы обстановка была максимально спокойной, а поза кормящего соответствовала позе при грудном кормлении (например, мама держит ребенка на руках, прижав к груди, очень хоро-

шо при этом раздеться — пусть малыш ощущает касание материнской кожи, чувствует ее запах).

Соску подавайте, как грудь, — коснитесь ею губ ребенка, и пусть он, открыв ротик, сам захватит соску. Бутылочку держите под углом так, чтобы в соске не было воздуха, но ребенок не давился смесью.

При кормлении делайте паузы — когда первый голод утолен и движения челюстей становятся более «вдумчивыми», можно аккуратно вынуть соску, а затем предложить опять (если голоден — возьмет, уже наелся — не будет брать). После кормления нужно обязательно переместить ребенка в вертикальное положение, дав ему возможность отглотнуть заглоченный воздух.

Для ночного кормления проще и удобнее всего с вечера насыпать сухую смесь в бутылочку и налить воду нужной температуры в термос. Это поможет, когда понадобится, быстро развести смесь и накормить ребенка.



Ни в коем случае нельзя хранить молочную смесь в термосе — она скисает и становится идеальной средой для размножения микробов.

КАК ОБРАБАТЫВАТЬ И ХРАНИТЬ РОЖКИ И СОСКИ

Их следует мыть ершиком с мылом и тщательно прополаскивать проточной водой.



Перед мытьем необходимо снять с соски колечко-держатель: остатки молока на стенках и под колечком соски легко становятся основой для размножения бактерий.



В первые 8 месяцев жизни малыша следует кипятить его посуду хотя бы один раз в день (бутылочки — по 20 мин, соски — по 5 мин).

Если у вас есть посудомоечная машина с температурой воды по крайней мере не ниже 82 °С, она достаточно хорошо простерилизует вымытые вручную соски и бутылочки. Можно также купить специальный стерилизатор.



Хранить рожки и соски можно на сушилке. Перед приготовлением смеси необходимо ополоснуть бутылочку и соску изнутри кипятком.



Оставшуюся после кормления смесь следует безжалостно выливать, ни в коем случае не оставляя ее (даже в холодильнике!) до следующего раза — велика опасность кишечной инфекции.

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

Это — время привыкания. Родители привыкают к малышу, малыш — к окружающему миру.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

В первые дни организм ребенка, словно маятник, качается в ту или другую сторону, вырабатывая некую золотую середину. Эти колебания педиатры называют «особыми состояниями новорожденных». Так, например, в этот период можно наблюдать непостоянство температуры тела у малыша, организм которого еще не научился ее самостоятельно регулировать.

Новорожденного вряд ли можно назвать отменным зрителем или слушателем. Его глаза дальнорезки, но он видит лишь цветовые пятна, а не конкретные образы. Также он пока не в состоянии фиксировать взгляд на предмете и не умеет узнавать его — соответствующие отделы мозга еще не приобрели необходимого навыка. Поскольку барабанная полость в его ушках заполнена жидкостью (она всосется через несколько дней), ребенок слышит только резкие звуки. Зато у него превосходно развиты обоняние, осязание и вкус, и по сочетанию запаха, исходящего от материнской кожи, ощущения от прикосновения к ней и вкусу молока, он безошибочно определяет, что мама с ним, а значит — все в порядке.

У малыша, как у любого живого существа, с первых дней жизни «работает» инстинкт самосохранения, который ясно требует, чтобы мама была рядом. Поэтому, если ребенок проснется и не обнаружит ее поблизости, он немедленно начнет плакать. Насколько громко и жалобно — зависит от его темперамента. Спокойный ребенок вякнет пару раз и успокоится, едва «унюхает» знакомый запах (этому могут помочь материнская ночная рубашка или лифчик, подложенные в кроватку). Чувствительный малыш будет безутешно рыдать до тех пор, пока мама не возьмет его на руки, а может быть, и еще немного поплачет, не в силах поверить своему счастью.



За первый месяц ребенок обычно прибавляет в весе от 300 до 1000 г и вырастает на 2–3 см.

ЖЕЛТУХА НОВОРОЖДЕННЫХ

На 2–3-й день после рождения у 60–70 % новорожденных появляется желтушное окрашивание кожи и склер глаз. Это связано с распадом гемоглобина (вещества, которое содержится в красных кровяных тельцах). В норме желтуха продолжается 1–2 недели.

Если она начинается в первый же день жизни, затягивается более двух недель или становится слишком ярко выраженной, врачи говорят о патологической желтухе, то есть о чрезмерном распаде эритроцитов.

Причины патологической желтухи у новорожденных

- недоношенность
- резус-конфликт (резус-отрицательная кровь у матери и резус-положительная у ребенка)
- конфликт по группе крови (кровь группы O у матери и любой другой группы у ребенка)
- незрелость печени

Чаще всего (хотя и не всегда) резус-конфликт или конфликт по группе крови развиваются только при повторной беременности, да и то если и в первый, и во второй раз группы крови матери и ребенка не совпадали. Во время родов (аборта или выкидыша) кровь матери и плода вступают в контакт, и материнский организм начинает вырабатывать антитела против чужеродного белка. Эти антитела способны сохраняться в организме годами и во время следующей беременности могут проникнуть сквозь плаценту в кровь ребенка и атаковать его эритроциты.

При патологической желтухе врачи назначают раствор глюкозы (в тяжелых случаях — внутривенно капельно), обильное питье, аллохол, активированный уголь, ультрафиолетовое облучение, иногда — люминал для защиты головного мозга.

ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Мозг малыша уже начинает учиться управлять телом. Если положить недельного ребенка на твердую поверхность, он попытается оторвать голову от опоры. К концу месяца ему это, скорее

всего, удастся. В то же время он учится смотреть и видеть — удерживать взглядом предметы, а точнее, лица окружающих. Он начинает различать голоса родителей, а к концу месяца может научиться улыбаться и гулить, то есть произносить первые слоги, типа «агу», «ага» и т. д. Однако менее общительные дети «откладывают» разговоры и улыбки до 2–3-го месяца.

А ОН УЖЕ С ХАРАКТЕРОМ!

В первые дни можно определить и темперамент малыша. Речь, прежде всего, идет о двух параметрах — насколько ребенок возбудим (как быстро и остро он реагирует на изменения в окружающем мире) и как долго сохраняется возбуждение (насколько устойчива его психика).



Флегматик будет спать по 20 ч в сутки, просыпаясь только на кормление, а бодрствуя, станет довольно равнодушно следить за вашими перемещениями по комнате.



Сангвиник с первых дней жизни будет много бодрствовать и вежливым похныкиванием требовать, чтобы его развлекали: не успокаивали, не укачивали, а именно показывали что-нибудь интересное.



Холерик начнет заходиться от громкого крика при любой перемене — например, если вы положили его в кроватку, когда он еще не был внутренне готов к этому. Впрочем, если его немного утешить, он быстро успокоится.



Меланхолик будет негромко, но подолгу плакать — все вокруг не так, а как надо, он не знает.

Мама флегматиков и сангвиников обычно чувствуют себя умными и опытными, мамы холериков и меланхоликов — глупыми и беспомощными. На самом деле последним просто достались более чувствительные дети. Младенцам с повышенной чувствительностью (это касается не только темперамента, но и сильной возбудимости нервной системы у ребенка из-за патологии беременности и родов) необходимо все время чувствовать маму рядом. Они спокойно бодрствуют, когда мама носит их на руках (или в слинге), спокойно спят у нее под боком. В этой ситуации самый простой способ сделать ребенка (а следовательно, и маму) счастливым — дать ему то, что требуется, то есть материнское присутствие и грудь, в неограниченных количествах.

Совет, не укачивать ребенка долго, а просто уложить его в кроватку и, поцеловав на ночь, уйти, сработает у мамы флегматика или сангвиника (в «хорошие» дни). Холерик же при первой попытке подобного обращения поднимет на ноги весь дом. Меланхолик может быть и выдохнется через 20 мин, но еще неделю будет плохо спать по ночам, вздрагивая и всхлипывая. Знание этих простых фактов сэкономит вам кучу нервов.

ВТОРОЙ МЕСЯЦ

На исходе первого месяца мама и малыш, как правило, посещают детскую поликлинику. Задача врача — убедиться, что ребенок нормально развивается.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

За 2-й месяц жизни он прибавляет от 400 до 1000 г в весе (в среднем 700 г) и подрастает на 2–4 см.

На приеме врача будут интересовать не только абсолютные цифры, а соответствие роста весу, объему груди и головы. Для этого существуют специальные таблицы. Если развитие ребенка гармоничное (то есть он пропорционально маленький, средний или крупный), вас «оставят в покое». Если малыш «слишком худенький», посоветуют проследить за тем, сколько молока он высасывает. «Слишком толстым» месячный или двухмесячный младенец быть не может.

Если врач считает, что у ребенка чересчур быстро увеличивается окружность головы, он даст направление на консультацию невропатолога. В большинстве случаев это оказывается ложной тревогой. Малышу сделают УЗИ головного мозга и выяснят, не получил ли он травму во время родов. Такие травмы встречаются довольно часто, но обычно их последствия легко вылечить.

К двум месяцам ребенок уже хорошо умеет удерживать головку, фиксировать взгляд на вашем лице или на игрушке, улыбается вам и подолгу «беседует» с вами на своем «голубином языке».

ЧИХИ, КАШЛИ, ПЛАЧИ

Новорожденный может периодически чихать, кашлять, икать, пукать просто так, по ходу жизни. Во время плача у него может дрожать подбородок, во сне он может похрапывать, затаи-

вать дыхание, вздрагивать. После еды он может срыгнуть около 2 ст. ложек свежего или створоженного молока, особенно если неудачно повернется. Все это не страшно.

Причины вызова врача

- повышение температуры тела
- хриплое затрудненное дыхание
- обильное срыгивание с характерным «вылетанием» молока изо рта, с большой силой и на далекое расстояние
- учащенный, более 10 раз в день, стул или его зеленый цвет, зловонный запах, большое количество слизи в нем
- следы крови в стуле или в срыгнутом молоке
- редкое, менее 4–5 раз в день, мочеиспускание

МОЛОЧНИЦА

В первые дни во рту у малыша может появиться белый налет, который легко отходит, но оставляет кровавые ссадины на слизистой. Это молочница — грибок, развивающийся на остатках молока во рту малыша. Молочница может возникнуть также, если мама при кормлении грудью принимала антибиотики.

Такое нарушение неопасно для ребенка, но может помешать ему сосать.

Домашние средства против молочницы

- смазывание сосков зеленкой перед кормлением
- смывание остатков молока глотком воды после кормления
- снятие налетов во рту содовой водой (растворив чайную ложку соды в стакане воды, смочить в растворе бинтик и, намотав его на палец, обработать ротик малыша)

Кроме того, можно использовать специальные противогрибковые мази или растворы, назначенные врачом.

ПОСТОЯННЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ ИЗ ГЛАЗ

Посоветуйтесь с педиатром. Иногда помогает просто массаж и промывание глаз, иногда приходится продувать слезный канал. Процедура занимает несколько секунд и дети переносят ее хорошо.

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА

Как правило, проходит на фоне массажа и гимнастики. Если не пройдет, когда ребенку исполнится 1 год, посоветуйтесь с хирургом.

ВЫСЫПАНИЯ НА КОЖЕ

Опрелость и раздражение в складочках при чувствительной коже. В этом случае хорошо помогают воздушные ванны, сушка на солнце и проглаживание пеленок, смазывание раздражения специально подобранной мазью.

Аллергическая сыпь может возникать на подгузники, на стиральный порошок или на пищу, съеденную мамой. Аллергические реакции в первые дни жизни вовсе не означают, что у ребенка разовьется настоящая аллергия. Его иммунитет еще формируется. Постарайтесь найти и устранить причину аллергии самостоятельно, если не выходит, — необходима консультация врача. В сложных и неясных случаях может помочь лечение у хорошего гомеопата.

Мелкие прыщики в первые недели после рождения, связанные с гормональным кризом. Они проходят сами без всякого лечения.

Потница — мелкоточечная сыпь в складочках, возникающая в жару и проходящая вместе с ней, а пока малыша стоит подольше держать голышом, почаще купать или обтирать влажным полотенцем.

«Молочные корочки» на голове, встречающиеся очень часто, совершенно безопасны и не беспокоят ребенка. Через пару месяцев их можно счесать расческой и больше они не появятся.

Когда высыпания на коже требуют консультации врача

- при имеющихся сомнениях в характере сыпи
- если на вид сыпь напоминает кровоизлияния
- при высокой температуре, поносе, рвоте

БЕЗОПАСНЫЙ СОН

Необходимые условия:

- отсутствие подушки (ребенок не должен спать на подушке до 1,5–2 лет. Мягкая подушка может перекрыть ему дыхательные пути);
- жесткий матрасик в кроватке;
- недопустимость плотных и тяжелых одеял (лучше накинуть два легких, которые ребенок сможет сам сбросить);
- хорошо проветренная комната с температурой воздуха около 18–20 °С (духота гораздо опаснее сквозняков!);
- совсем маленького ребенка укладывать спать на бок (сделав из пеленки специальный валик, который поможет малышу сохранять это положение), а не на спину или живот. Лежа на животе ребенку (особенно ослабленному) труднее дышать, а в положении на спине он может захлебнуться при срыгивании.



ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Важнейшие занятия для ребенка — «разговоры» с родителями и лежание на животе на твердой поверхности. Кроме того, вы можете постепенно развивать его вестибулярный аппарат (тем самым подготавливая к ползанию и ходьбе): покачивать и крутить его на подушке (сначала медленно, потом быстрее), покачивать и кружить на руках, танцевать и подпрыгивать с ним. Что бы вы ни делали, не переставайте ласково говорить с крохой и прекращайте занятие, как только он выразит протест.

Можно также водить ладошкой малыша по тканям и предметам с разной фактурой и играть в «сороку-ворону».

ТРЕТИЙ МЕСЯЦ

Малыш становится все более общительным: отвечает улыбкой на улыбку, начинает гулить, когда с ним говорят. Родители понимают, что перед ними не просто беспомощное существо, а маленький человек со своим характером.



МЛАДЕНЧЕСКИЕ КОЛИКИ

Кишечник ребенка не совершенен, у него еще нет полного «взрослого» набора ферментов и некоторые вещества, проникающие в молоко из пищи, съеденной мамой, могут вызвать повышенное газообразование. Кроме того, несовершенна и его нервная система. Любое беспокойство может вызвать спазм кишечника (как это иногда бывает и у взрослых), что повлечет за собой появление боли, которая, разумеется, усилит напряжение ребенка. Именно поэтому многие дети отчаянно плачут по вечерам.

КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

В течение 3-го месяца малыш обычно прибавляет на 100–200 г меньше, чем за первые два. Это не удивительно: он и так уже весит немало — около 5–5,5 кг и достигает в среднем до 55–60 см.

Ребенок хорошо знаком с маминой грудью (или бутылочкой) и может сам уверенно захватить сосок или соску. Он способен переворачиваться со спины на бок. Лежа на животе, поднимает туловище, опираясь на локти и предплечья, и готовится встать на четвереньки. Он научился видеть свои руки и использовать их для исследования окружающего мира: теребит пеленку, на которой лежит, хлопает ладонью по вашей груди, тянется к игрушкам, но схватить их пока не может.

Лежа на спине, часто и, на взгляд окружающих, беспорядочно машет ручками и ножками. Не тревожьтесь — с ним все нормально: он начал изучать свое тело.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Малышу уже нужны первые игрушки — тряпочки разной фактуры, кусочки кожи и меха, которые удобно теребить. Только проследите, чтобы он не смог ничего оторвать и проглотить. Он также будет бить по погремушке, если ее подсунуть ему под ладонь. Ему может понравиться диван родителей, с которого удобно наблюдать за жизнью семьи. Если на полу тепло, пусть поваляется на нем полчаса на пеленке — здесь легче и безопаснее учиться переворотам на живот.



Что можно и нужно делать при коликах

- При первой же возможности обсудить ситуацию с педиатром. Возможно, потребуется сдать кал на копрограмму (определение наличия в нем непереваренных веществ) и в случае положительного ответа подавать ребенку ферменты или препараты, нормализующие микрофлору кишечника.
- Проконсультироваться с невропатологом — не исключено, что беспокойство малыша связано с повышением внутричерепного давления, и ему требуется соответствующее лечение.
- Проконтролировать свою диету. Если ребенок искусственник, посоветоваться с врачом, не нужно ли поменять смесь.
- Дать малышу одно из лекарств, уменьшающих газообразование (какое — скажет врач).
- Смазать анус малыша вазелином или детским кремом и ввести на глубину 2–3 см газоотводную трубочку. Клизму при запорах следует применять только по назначению врача.
- Помассировать (по часовой стрелке) пальцами животик малыша, положив основание ладони на его пупок. Очень хорошо делать это, опустив малыша в теплую воду.
- Поисать для него удобное положение. Положив его себе на плечо или животиком на свое колено, покачать в этой позе. Прижимать его согнутые в коленях ножки к животу. Поносить малыша на руках, в кенгуру или в слинге, плотно прижимая к себе — животом к животу. Попробовать уложить, сделав «гнездо» из пеленок и «свернув» малыша в эмбриональную позу.

ПРИВИВКИ

Начиная с 3-го месяца врачи поликлиники рекомендуют приступать к вакцинации ребенка от дифтерии, коклюша, столбняка и полиомиелита. Часто это предложение вызывает большие сомнения у родителей, так как они ни разу не видели больного дифтерией или полиомиелитом, но зато слышали, что у прививок бывают осложнения. Однако достаточно лишь однажды побывать в инфекционной больнице и станет ясно, что прививки защищают не только здоровье, но и жизнь детей.

Разумеется, если у вашего ребенка есть конкретные противопоказания к той или иной привив-

ке, то делать ее не нужно до тех пор, пока противопоказания остаются в силе. Если же противопоказаний нет, сделать прививку стоит: вероятность осложнений в случае болезни гораздо выше, чем в случае прививки. Впрочем, прочитайте приведенную ниже информацию и судите сами.

Дифтерия. Течение заболевания у непривитых тяжелое, с осложнениями со стороны сердечно-сосудистой (воспаление сердечной мышцы) и нервной (моно- и полиневрит с параличами) систем. Цель вакцинации — создание антитоксического иммунитета, наличие которого практически ликвидирует опасность развития токсических форм дифтерии.

Местные реакции у отдельных привитых детей проявляются покраснением и уплотнением, возможна кратковременная субфебрильная температура и недомогание.

Коклюш. Заболевание характеризуется приступами спазматического кашля. Особенно тяжело протекает у детей первых месяцев жизни; у грудничков часто наблюдаются пневмония, судороги, энцефалопатия.



Полный курс прививок обеспечивает 90%-ную защиту от коклюша и 95%-ную защиту от дифтерии и столбняка.

Столбняк. Столбняк вызывается действием нейротоксина, продуцируемого столбнячной палочкой. Заражение происходит при загрязнении глубоких ран землей. Новорожденные заражаются через пупочную ранку.

Полиомиелит. Вирусная кишечная инфекция, которая может давать тяжелые поражения нервной системы с развитием параличей.

У детей раннего возраста, склонных к дисфункциям кишечника, реакция на вакцинацию может проявляться кратковременным расстройством стула, которое проходит без лечения. Очень редко после применения вакцины наблюдаются аллергические реакции.



При необходимости иммунолог в поликлинике может разработать индивидуальный график прививок для вашего ребенка.

ЧЕТВЕРТЫЙ МЕСЯЦ

Если вы разговариваете с малышом, то можете заметить, что он все внимательнее прислушивается к вам, и уже не просто улыбается, а иногда и по-настоящему смеется от удовольствия.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

На 4–5-м месяце жизни темпы прибавки в весе могут значительно снизиться — до 400–500 г за месяц. Не пугайтесь — это нормально. Лучше подумайте, сколько бы весил ваш ребенок в возрасте 1 года, если бы продолжал набирать по килограмму в месяц. Однако, если малыш — большой любитель покушать, темпы нарастания веса могут снизиться и позже — на 5–7-м месяце.

С ножек ребенка исчезает повышенный тонус, и подвижность малыша увеличивается. Теперь он пытается перевернуться на живот, встать на четвереньки или сесть. Или все сразу. Лежа на животе, задирает вверх руки и ноги и гудит, как самолет. Пытается схватить игрушку, висющую над кроватью или стоящую перед ним. Словом, жизнь становится по-настоящему интересной и насыщенной.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Пришла пора первых игрушек — погремушек, пищалок, подойдет маленький барабанчик или большой колокольчик. Вполне реально смастерить игрушки самим. Проследите, чтобы у них не было острых углов и граней или мелких частей, которые ребенок мог бы проглотить, когда потянет игрушки в рот.

На первых порах нужно будет помогать малышу разжать ручку, захватить игрушку... но уже через несколько дней он справится и сам.

Не забывайте, что малышу нужны физические упражнения. Положите большой надувной мяч в кроватку к его ногам — пусть попинает. Уложив на животик и дав ухватиться за ваши пальцы, разводите ему ручки, как будто он плавает брассом. Потом, перевернув на спинку, снова дайте ему свои пальцы и подвигайте его ручки, имитируя бокс, затем, удерживая его запястья, потяните ребенка на себя, чтобы он мог на мгновение присесть (но не стоит заставлять его сидеть до того, как он сделает это сам). Можно приподнять его над кроватью и, крепко удерживая за запястья, немного пока-



чать. Если ему это нравится, покружите его, покачайте на подушке, поднимите в воздух самолети-ком и т. д.

Невропатолог, массажист или медсестра в комнате здорового ребенка могут посоветовать и другие упражнения — которые подойдут именно вашему малышу.

РЕБЕНОК ВСЕ ТЯНЕТ В РОТ

Некоторые малыши начинают сосать кулачки с первых дней после рождения (а точнее, еще в утробе матери). К полугоду ребенок, став подвижнее, запросто может подтянуть к лицу пятаку, чтобы облизать ее, или дотянуться до своих половых органов и начать тереть их. Сосание пальчика или кулачка может являться средством для успокоения и быстрого засыпания.

В любом случае самое разумное — ничего с этим не делать. Позвольте ему успокаивать и усыплять себя, хулиганить, изучать свое тело. Позже, когда у него будет больше возможностей для игр, он забудет об этих милых младенческих забавах.

КРИЗИС ЛАКТАЦИИ

Почти каждая мама время от времени чувствует, что у нее становится меньше молока. И, разумеется, это не может ее не беспокоить. Однако, прежде всего, стоит убедиться, действительно ли молока мало или это только кажется. Возможно, что молочные железы приспособились к потребностям ребенка и «выдают» ровно столько молока, сколько нужно. Часто молоко прибывает именно во время кормления, и малыш (иногда в несколько приемов) забирает свое без особого труда.

Поэтому, если еженедельные прибавки веса остаются в пределах нормы, а малыш регулярно описывает пеленки, то причин для волнений нет.

Не исключено, что за последние 2–3 недели ребенок просто резко подрос, и ему требуется увеличение количества еды. Для того чтобы стимулировать грудь вырабатывать больше молока, он просит есть чаще, хотя при этом, возможно, сосет всего по несколько минут. Он может за одно кормление «выкушать» обе груди или даже несколько раз переходить от одной к другой, ведь в опорожненную грудь тут же начинает поступать новое молоко.

Эта ситуация называется «кризисом лактации», она повторяется периодически, и в ней нет ровным счетом ничего страшного ни для мамы, ни для ребенка. Откажитесь от режима, если он у

вас был, используйте молокогонные средства, которые посоветует врач, не мешайте ребенку «налаживать» процесс принятия пищи, и, скорее всего, через 3–4 дня все нормализуется.

Реже встречается ситуация, когда молока много, но его просто трудно достать. Например, при очень тугой груди, которую не ухватить, или при нехватке силенок у ребенка. В этих случаях молоко действительно быстро сходит на нет, если не при-менять активного сцеживания. Но даже тогда старайтесь, чтобы малыш как можно больше времени проводил у груди. После того, как он высосал все, что смог, докормите его сцеженным молоком из бутылочки — тут же, у груди.

Чтобы размягчить грудь, иногда достаточно сцедить только первые струйки, тогда грудь «опадает», и ребенку проще ухватить околососковый кружок.



Если ребенок, сосав 4–5 мин, начинает плакать, но грудь при этом брать отказывается, проверьте, не беспокоят ли его боли в животе и не мешает ли ему что-то во рту.

Что делать, если молоко начало пропадать из-за усталости или стресса?

- по-возможности больше отдыхать
- хорошо питаться
- пить много жидкости
- пытаться всеми доступными средствами поднять себе настроение
- предоставить малышу неограниченный доступ к груди и днем, и ночью
- активно использовать молокогонные средства
- докармливать ребенка смесью и не нервничать. Если грудь молочная, вероятнее всего, позже удастся вернуться к чисто грудному вскармливанию, а если нет, это не повод для самоедства

Учтите, даже если мама кормила ребенка грудью всего несколько дней, она уже дала ему очень много. Не так уж важно, будет ли ребенок далее питаться материнским молоком или смесью, главное, чтобы он был сыт и доволен жизнью.



Если малышу мешает сосать короткая уздечка, хирург в поликлинике подрежет ее в течение нескольких секунд, и ребенок сможет нормально сосать.

ПЯТЫЙ МЕСЯЦ

Наиболее шустрые дети в этот период учатся садиться или ползать (или и то, и другое). А их более «степенные» сверстники все еще выбирают, чему они будут учиться в первую очередь.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

Малыш продолжает осваивать перевороты и, возможно, четвереньки и сидячее положение. Родители в этот период, как правило, задаются вопросом: можно ли посадить ребенка, если он этого хочет? Можно! Дайте ему свои пальцы, помогите потянуться из положения «лежа» в положение «сидя» и тут же уложите обратно. Повторяйте эту манипуляцию, пока она нравится ребенку. Во время подобных упражнений у него укрепляются мышцы живота и спины, что впоследствии поможет ему быстрее научиться сидеть.



Если на 5-м месяце сажать малыша в подушки, его мышцы не будут упражняться, зато позвоночник получит нежелательную нагрузку.

Сейчас ребенок в состоянии довольно долго (20–30 мин) сидеть, а точнее, полулежать в специальном маленьком шезлонге или автомобильном кресле, наблюдая за действиями взрослых.

Также он с большим удовольствием хватает, крутит и рассматривает все новые предметы. Его может увлечь зеркало или струйка воды в ванной. Во время игры он много гулит и смеется.

Разговаривая с малышом, можно заметить, как все его тело начинает «танцевать» в такт словам. Это происходило и раньше, просто сейчас движения

стали более выразительными, и в них улавливается внутренний ритм. Такая способность «говорить всем телом» очень важна — по-видимому, она подготавливает ребенка к самостоятельной речи. Дети-аутисты, лишенные данного опыта, позже испытывают большие проблемы с речью и общением.

В этом возрасте у малыша могут набухнуть десны, и в них станут ощутимы зачатки первых зубов — резцов. Вполне вероятно, это вызовет беспокойство ребенка: он начнет капризничать, пускать слюни, грызть соску или игрушки. Можете подарить ему прорезыватель — пусть развлекается. Однако, если у него поднялась температура, наблюдается понос, он чрезмерно заходится в плаче, вызовите врача — возможно причина его недомогания и не связана с зубами.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Возрастает интерес к игрушкам, обладающим различными свойствами, и тут, как нельзя кстати, придется даже игрушечный мобильный телефон с кнопками (держите фотоаппарат наготове!). Предложите ребенку небольшие тряпочки разной фактуры (слишком маленькие, чтобы обмотать их вокруг шеи, и слишком большие, чтобы запихать в рот). Хороши деревянные кубики или крупные шары, матерчатые подушечки с аппликацией — из них можно сшить первую книжку, которую малыш будет листать.





Старайтесь, чтобы ребенок не менее 20–30 мин в день проводил на твердой поверхности — то есть на полу. Можно ненадолго ставить малыша на четвереньки, слегка покачивая его вперед-назад.

КОГДА И КАК ВВОДИТЬ ПРИКОРМ

Нужны ли малышу соки?

Раньше, когда ребенка рано начинали прикармливать смесями на основе разведенного коровьего молока, ему требовалась дополнительная витаминная и минеральная подкормка (натуральные соки и пюре). Польза от нормализации питания перевешивала вред от возможного развития аллергии или болезней кишечника. Сейчас, когда смеси заранее содержат все необходимые вещества, риск введения соков в раннем возрасте не слишком оправдан.

Лет 60 назад мать должна была отдавать 2-х месячного ребенка в ясли и выходить на работу. Разумеется, при таком режиме сохранить молоко удавалось единицам, детей начинали докармливать смесями, а поскольку сами смеси были нефизиологичными и неполноценными, питание старались как можно быстрее скорректировать введением разнообразной пищи, приближенной к нормальному взрослому рациону.

В наши дни ребенок получает либо грудное молоко, либо полноценную физиологичную смесь, а значит, примерно до полугода нет никакой нужды «скрашивать ему жизнь» введением новых продуктов. Кроме того, в связи с неблагоприятной экологической обстановкой резко увеличилось количество детей, страдающих пищевыми аллергиями, дисбактериозом, ухудшением пищеварительной функции

кишечника, а в таких случаях чем позже начнутся эксперименты с новыми продуктами, тем лучше.

В течение всего первого года главными в питании ребенка остаются грудное молоко или смесь. При этом было бы ошибкой думать, что после полугода грудное молоко — это питье, а не еда. Дело в том, что все основные питательные вещества — белки, жиры, углеводы, минералы и витамины — в женском молоке находятся именно в той форме, которая удобна для максимального всасывания и необходимой утилизации организмом ребенка. То есть белок грудного молока будет усваиваться легче и полнее, чем белок из творога или мяса, а железо — лучше, чем железо из яблочного сока. Усвояемость смеси ниже, но производители специально нагружают ее питательными веществами, чтобы малыш мог получать полноценный дневной рацион.



Поскольку знакомство с новой пищей — серьезное испытание для кишечника ребенка, до 5 месяцев введение в его рацион «посторонних» продуктов крайне нежелательно. Прикорм при необходимости проводится смесью.

Условия, при которых нельзя вводить прикорм

- ребенок болен
- у него режутся зубы
- на улице стоят экстремальная жара или сильный холод
- идут первые 5 дней до или 14 дней после прививки (так как при введении любого прикорма есть вероятность развития пищевой аллергии)
- происходят переезды на дачу или другие перемещения (например, ремонт в квартире)
- материнская интуиция подсказывает, что сейчас не самое лучшее время для прикорма

Очень часто годовалые дети начинают капризничать и отказываться от других продуктов, кроме маминого молока или смеси, проявляя при этом поразительную настойчивость. Поэтому, если ваш ребенок отказывается от прикормов и хорошо прибавляет в весе на вашем молоке или на смеси, не паникуйте. После полутора лет он все равно начнет есть твердую пищу, и затянувшийся «пост» никак не скажется на его здоровье.

ШЕСТОЙ МЕСЯЦ

Прежняя беззубая улыбка уходит в прошлое. Во рту малыша появляются первые зубки.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

Некоторые дети в этом возрасте уже уверенно сидят, однако большинство начинают садиться только после того, как научатся стоять на четвереньках — им не хватает сил подтянуться и сесть самостоятельно из лежачего положения. А перед тем как сесть ровно, они сидят скособочившись, опираясь на одну руку.

Совершенно очевидно, что малыш начинает отличать своих близких от чужих людей, также в его лепете проскакивают отдельные слоги.

После 6 месяцев родители вплотную сталкиваются с проблемой прорезывания зубов у ребенка.

Стандартная схема прорезывания зубов

- нижние средние резцы — 6–8 месяцев
- верхние средние резцы — 8–9 месяцев
- верхние боковые резцы — 9–11 месяцев
- нижние боковые резцы — 10–12 месяцев
- верхние коренные (первые) — 12–14 месяцев
- нижние коренные (первые) — 13–15 месяцев
- верхние клыки — 17–19 месяцев
- нижние клыки — 18–20 месяцев
- верхние коренные (вторые) — 21–23 месяца
- нижние коренные (вторые) — 22–24 месяца

Нет ничего страшного, если у вашего малыша зубы прорезались раньше, в ином порядке или даже несимметрично (только один зуб из пары). Однако, если зубы прорезываются с опозданием на 2–3 месяца, ребенка нужно обследовать. Такая задержка может быть следствием рахита или гипотиреоза (недостаточной функции щитовидной железы).

Прорезывание зубов может сопровождаться беспокойным поведением малыша, повышенным слюноотделением, плохим сном, более мягким (за счет проглоченной слюны) стулом.



Во время прорезывания зубов ребенок становится уязвим для всевозможных инфекций и легко может подхватить как простуду, так и кишечное расстройство. Поэтому если у него поднимается температура, начинаются насморк, кашель или понос, следует, не раздумывая, вызывать врача.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Если вы возьмете малыша под мышки и поставите на пол или себе на колени, он, скорее всего, начнет радостно подпрыгивать и переступать ножками. Самое время, посоветовавшись с невропатологом и ортопедом, купить прыгунки.



Использовать прыгунки рекомендуется не более 15–20 мин в день, разбивая это время на несколько заходов.

Другое развлечение для полугодовалого ребенка — ходунки — педиатрами не приветствуется — лишняя нагрузка на позвоночник, большая вероятность травмы, если малыш перевернет ходунки, и, самое главное, ребенок в них не учится ставить ногу правильно, то есть на полную стопу.



Использование ходунков противопоказано детям с неврологическими или ортопедическими нарушениями.

Из игр пришло время для знаменитых пряток — мама скрывается за пеленкой или спинкой кровати, а затем показывается оттуда с радостным: «Ку-ку!» Это странно выглядит со стороны, но замечательно помогает скоротать скучный зимний вечер, пока папа не вернется с работы. Можно поиграть в «по кочкам — по кочкам» (причем, если малыш еще не научился сидеть, пусть лежит на животике). Интересно поиграть в «каравай-каравай», «козу рогатую», можно покачать малыша на ноге. Словом, побольше тискайте ребенка, когда он в настроении, тормошите его, дурачьтесь вместе с ним.

ПРИКОРМ

Первый прикорм можно ввести примерно в возрасте 5,5–7 месяцев (если у ребенка проблемы со здоровьем — то лучше позже, чем раньше), ориентируясь на следующие критерии:

- вы чувствуете, что вам уже тяжело кормить ребенка только грудью, он «выпивает вас досуха»;
- ребенок начинает следить за вашей ложкой и хватать вашу пищу, когда вы едите.

Иногда прикорм вводят потому, что ребенок на грудном вскармливании плохо набирает вес, или для того, чтобы нормализовать работу его кишечника. Это — достаточно веские причины. Однако в таких случаях необходимо предварительно проконсультироваться с врачом и получить его «добро». Возможно, что вашему ребенку нужен не прикорм, а лечение.

Сроки введения прикорма

(рекомендованы современными педиатрами)

- вареные овощи — не ранее 5–6 месяцев
- каша — не ранее 6 месяцев
- творог — не ранее 6 месяцев
- яичный желток — не ранее 6–7 месяцев
- фрукты — не ранее 7 месяцев
- коровье молоко, кефир — не ранее 8 месяцев
- мясо — не ранее 8 месяцев
- хлеб — не ранее 9 месяцев
- рыба, яичный белок — не ранее 1 года

ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

Каждый новый продукт начинайте вводить с $\frac{1}{2}$ ч. ложки, затем сделайте перерыв на день, посмотрите на реакцию ребенка (изменения стула, состояние



кожи и т. д.). Затем дайте еще $\frac{1}{2}$ ч. ложки, на следующий день — полную ложку, дальше — 2 ложки и т. д.

Если ребенок стал отказываться от пищи или у вас появились подозрения, что у него болит живот после еды, сделайте перерыв и через несколько дней начните все сначала. В среднем от первых капель до полноценной порции может пройти от 2–3 недель до 1,5 месяцев. Не переживайте — лучше сделать все медленно и хорошо, чем наспех и с проблемами.



Пока у ребенка не прорежутся коренные зубы, любую детскую пищу следует измельчать до консистенции пюре.

Существует мнение, что малыш может перетирать кусочки пищи деснами. Это так, тем не менее детским хирургам частенько приходится извлекать из трахей и бронхов детей неудачно прожеванные кусочки яблока, мяса, хлеба или сухаря. Поэтому лучше не рискуйте. Такие мелкие деликатесы, как орехи, семечки, конфеты, изюм и т. д., лучше вовсе отложить до того момента, когда ребенку исполнится 3 года.

С самого начала заведите привычку пробовать пищу перед тем, как дать ее малышу. Одни дети предпочитают теплую еду, другие — еду комнатной температуры.

Приготовив пищу, выложите порцию для ребенка чистой ложкой в отдельную тарелку. Остаток можно поставить в холодильник и накормить малыша еще раз в течение суток. Многие мамы замораживают овощное и мясное пюре кубиками в морозилке для длительного хранения, а затем, размораживая поштучно, варят суп.



Еду, оставшуюся в тарелке, необходимо выбросить, так как через час-другой в ней начнут интенсивно размножаться бактерии, попавшие в пищу изо рта и с рук ребенка.

СЕДЬМОЙ МЕСЯЦ

Вы наверняка уже заметили, что ребенок растет и взрослеет скачками. Мельчайшие изменения в поведении постепенно накапливаются, а потом становятся видны невооруженным глазом. Один из таких скачков обычно происходит на границе между 6-м и 7-м месяцами. Только вспомните, каким был ваш малыш полгода назад, и вы наконец поверите, что рано или поздно он обязательно вырастет!



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

Продолжают уменьшаться ежемесячные прибавки веса и роста. Сейчас они составляют 250–400 г. Многие детки худеют, когда начинают ползать, и вновь поправляются, начав получать большие порции прикорма. Поэтому, если комплекция вашего ребенка вас не удовлетворяет, — не огорчайтесь, она может поменяться буквально за пару недель.

В первый раз после введения незнакомого прикорма ребенка может прослабить, и вы увидите весь введенный вами прикорм в подгузнике почти в неизменном виде. После того, как малыш уже привык к новой пище, стул обычно становится более оформленным, твердым и редким (1–2 раза в день).



Если в период введения прикорма поносы или запоры становятся постоянным явлением, нужно немедленно обратиться к врачу.

Руки ребенка становятся более умелыми. Он может удерживать по несколько игрушек и даже пытается манипулировать с ними (точнее, колотить одной игрушкой о другую). Но самое главное — он уже может не только забрать игрушку в горсть, но и захватить ее двумя пальцами, то есть его движения становятся более точными.

Меняется и характер речи ребенка. Теперь это настоящий детский лепет — то есть многократное повторение отдельных слогов — «ба-ба-ба», «ма-ма-ма» и проч. Если ваш малыш начал лепетать, это значит, что он слышит вокруг себя достаточно слов и находится на верном пути к самостоятельной речи.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

В этом возрасте большинство малышей не требуют особых развлечений — они слишком захвачены тем, что у них появилась способность к самостоятельному передвижению. Разложите по ковру несколько ярких игрушек на расстоянии 1–2 м друг от друга, и малыш с удовольствием отправится в путешествие. Добавьте пару диванных подушек и путешествие станет еще увлекательнее. Подвесьте над малышом яркий мячик или воздушный шарик, он с удовольствием их попинает. Позвольте ему обследовать шкаф с одеждой — и у него есть занятие на пару часов. Замечательные игрушки есть на кухне — кастрюли с крышками, ложки, небьющиеся миски и т. д. Пока что вы можете с легкостью выручить нужную вам вещь, если предложите малышу другую, — он наверняка согласится на обмен.

БЕЗОПАСНОСТЬ МАЛЫША

После полугода ребенок осваивает сидение или ползание, а значит, его возможности познания мира резко расширяются. Помня об этом, постарайтесь сделать безопасной свою квартиру: убрать в недосягаемые для него места острые, бьющиеся,

а также мелкие предметы, которыми он может пораниться или проглотить и запихать их в нос; сюда же относятся: домашние растения, лекарства, средства для стирки и уборки, пепельницы, сигареты, полиэтиленовые пакеты, бутылки с опасным для него содержимым (парфюмерия, спиртное, уксус и т. п.); убедитесь, что он не сможет, дернув за скатерть, опрокинуть на себя чашку с горячим чаем и т. д. Сидя на корточках, обследуйте квартиру с точки зрения ребенка, подумайте, обо что он может удариться, где застрять. Поверьте, проще сделать это один раз, чем потом без конца отбирать у малыша опасные для его жизни предметы.

Наблюдайте за ребенком и будьте особенно внимательны, когда он утомлен, болен, раздражен чем-либо или находится в необычных условиях. Не оставляйте его одного в потенциально опасной ситуации — например, на пеленальном столике. Заранее подумайте, куда вы сможете посадить или положить малыша, если вам понадобится отлучиться на несколько минут.



Помните: вы не можете доверить ребенку заботу о его собственной жизни — у него еще слишком короткая память, а логически мыслить он научится не раньше 6–7 лет.

Вам также может пригодиться манеж, дающий возможность на некоторое время отвлечься от слежения за ребенком. Только учтите: во-первых, малышу не стоит проводить в манеже слишком много времени — это помешает его практике ползания, а во-вторых, ставьте манеж так, чтобы оставаться в поле зрения ребенка, — ему будет гораздо спокойнее.



С 6–7 месяцев многие дети (но не все) начинают пить из чашки. Первая чашка должна быть маленькой, красивой и небьющейся. Сначала просто дайте ее малышу поиграть. Если он, играя, захватывает краешек ртом, можно попробовать, налив в чашку воды и поддерживая ее, дать ребенку сделать глоток. Для других детей удобнее будет чашка с выгибающимся вперед краем или специальным носиком, как у молочника или соусницы. Третьи — легче и быстрее учатся пить воду через соломинку. Но если ваш малыш предпочитает все же пить из бутылки с соской, ничего страшного в этом нет.



Оценивайте на безопасность любую вещь, которую собираетесь дать ребенку, — легко ли ее сломать, разбить, разобрать на мелкие детали и т. д.

Очень хорошо, если вы попросите вашего педиатра или медицинскую сестру научить вас приемам первой помощи (например, за границей существуют специальные курсы для родителей, воспитателей и нянь).

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Не существует единой обязательной для всех детей схемы развития, и, разумеется, ваш ребенок не обязан садиться ровно в 5 месяцев или начинать ползать в 4 месяца и 2 недели. Однако вы не являетесь специалистом по детской неврологии и не сможете определить, не хочет или не может ваш ребенок развиваться.

Квалифицированная консультация невропатолога необходима, если к 6–7 месяцам ребенок не может:

- приподнимать туловище, опираясь руками о поверхность стола;
- лежа на животе, схватить игрушку или кубик;
- перевернуться со спины на живот и с живота на спину;
- переворачиваться через оба бока;
- держать головку вертикально (запрокидывает ее назад), когда вы присаживаете его, держа за руки;
- опираться на полную стопу (стоит на цыпочках) и пританцовывать, когда вы поддерживаете его под мышки;
- реагировать на тихие звуки, вроде звона колокольчика или шуршания бумаги;
- произносить отдельные слоги;
- различать членов семьи;
- проситься на ручки.

ВОСЬМОЙ МЕСЯЦ

Сейчас вы, скорее всего, получите несомненное доказательство того, что ребенок вас любит. Правда, эта любовь может иногда показаться несколько обременительной.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

На 8-м месяце малыш обычно совершенствует и оттачивает приобретенные чуть ранее умения ползать и сидеть. Он уже ползает по всей квартире, заползает под стол и под кресло (и иногда не сразу может оттуда выбраться), может подолгу играть, бросая игрушку, а потом догоняя ее. Поэтому ему пригодится либо слабо надутый мячик — чтобы не укатывался слишком далеко, либо пластиковая бутылка из-под воды: ее, в отличие от мячика, еще и удобно захватывать.



Если квартира должным образом обезопасена, то чем больше времени бодрствующий малыш будет проводить на полу, тем лучше.



Некоторые «продвинутые» дети в этом возрасте пытаются вставать, поэтому для них пригодится «балетный станок» — горизонтальная перекладина, на которую они могли бы опираться.



Уберите или закройте одеялами предметы, о которые малыш может стукнуться головой при попытке встать, и снимите с него пинетки и носки — босые ноги гораздо устойчивее.

Некоторые мамы на этот период делают для своих детей специальные шапочки из двух поролоновых колбасок, обшитых тканью. Одна из них проходит вокруг головы над ушами, другая — через макушку — от уха до уха.

Одновременно ребенок расширяет «ассортимент» своего лепета — появляются гласные «и» и «у», согласные — «п», «т», «к».

На прогулках он подолгу не спит, вглядываясь в окружающий мир. Если малыш может устойчиво сидеть, ему, возможно, понравится качаться на детских качелях, в которых он будет надежно закреплен. Сейчас самое время еще раз попробовать не использованные ранее прыгунки — может быть, ему понравится.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Ребенок прямо на глазах становится сообразительнее, и ему можно предложить новые игрушки — например, лошадку или машинку на колесиках, к которой привязан шнурок. Он довольно быстро научится скатывать машинку по наклонной плоскости или притягивать к себе за веревочку, а потом отталкивать. А вот погрузить в нее кубики не сможет, пока не научится воспринимать предметы в объеме. Если вы дадите ему картинку, а потом перевернете ее «вниз лицом», вряд ли малыш догадается перевернуть ее обратно. А впрочем, попробуйте.

Можно предложить ему поиграть с пирамидкой. Собрать ее он еще не сможет — а вот разобрать, пожалуй, да. Неплохо построить в комнате маленькую лестницу из картонных коробок, набитых журналами, а также поучить малыша залезать на диван, а заодно и сползать с него ногами вле-

ред. Для этого, развернув ребенка попкой вверх, несколько раз осторожно спустите его с дивана. Когда вы видите, что он собирается «нырнуть» головой вниз, не оттаскивайте его на середину и не закрывайте края дивана подушками (обычно это только раздражает юных альпинистов), а попробуйте тот же прием. Как правило, малыши довольно быстро понимают, что такой способ удобнее. Можно, пока ребенок не научится сползать без потерь, на несколько дней подстелить на пол старое одеяло. Если он все же свалится головой вниз, но при этом будет чувствовать себя хорошо — не расстраивайтесь, еще никто из нас не вырос без падений.

СЛОЖНОСТИ С РЕЖИМОМ

В этом возрасте могут возникнуть проблемы со сном и бодрствованием ребенка. Раньше малыш засыпал, как только достаточно уставал. Сейчас, надвигавшись, он бы и рад уснуть, да не может успокоиться — вертится, хнычет. Что делать? Ни в коем случае не «приучать к самостоятельности» (это можно пытаться сделать только в том случае, если ребенок пребывает в благодушном настроении), а для сохранности ваших и его нервов постараться помочь ему уснуть. В комнате, где будете укладывать малыша спать, выключите лишний свет, телевизор или радио; если душно — проветрите ее как следует. Положите рядом с ним свою футболку или лифчик — знакомый запах поможет ему расслабиться.

Укачивать на руках 7–8-месячного ребенка достаточно тяжело, но вы можете, положив его на большую подушку, покачать ее из стороны в сторону. Спойте колыбельную или просто положите рядом молча. Спокойные дети в этом возрасте могут мирно спать всю ночь в своей кроватке, но более чувствительные, а также любители покушать ночью имеют полное право спать в родительской постели.

Постепенно в распорядке ребенка вырисовываются три дневных сна, а через 2–3 месяца он сможет спать уже дважды в день с длительными промежутками бодрствования.



На один дневной сон дети обычно переходят в 15–18 месяцев.

ПРОБЛЕМЫ ВОСЬМОГО МЕСЯЦА

Меняется поведение ребенка днем. Он наконец понял, что мама может уходить и приходить, и горячо протестует против ее уходов. Большинству мам приходится время от времени, сидя в туалете, слушать горький плач своего малыша, который ползает под дверью (вариант — рвется на свободу из манежа). Причем папа или бабушка не могут полностью скомпенсировать ребенку отсутствие мамы. Это — первая любовь, но она может оказаться довольно утомительной для ее объекта.

Что делать? Снова постарайтесь сдержаться и не «приучать к самостоятельности» — с любовью не шутят. Разлуку с вами ребенок воспримет как незаслуженное наказание и может совсем пасть духом. Есть только один способ — если кто-то из вашей семьи сможет уделять ребенку ровно столько же внимания, нежности и заботы, как и вы, малыш, возможно, согласится поделить свои симпатии. Но если это невозможно, то наберитесь терпения и почаще вспоминайте, что лет через двадцать уже не он вас, а вы его будете угощать погостить у вас еще немного.

Как же поступить, если вы вынуждены уйти из дома, оставив ребенка с кем-то из близких? Некоторым детям будет проще, если мама уйдет незаметно. Другим, как ни странно, нужно десять раз повторить, что сегодня мама уйдет по делам, а потом быстро вернется. Можно на обратном пути захватить для него небольшой подарок — воздушный шарик или стаканчик мыльных пузырей, это непедagogично, но работает. Другой вариант — вручить малышу что-нибудь интересное непосредственно перед уходом.



ДЕВЯТЫЙ МЕСЯЦ

На 9-м месяце ребенка ждут новые интеллектуальные свершения. Но не забывайте, что чем смысленнее он становится, тем больше будет нуждаться в заботе и поддержке родителей.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

В среднем, к 9 месяцам его вес достигает 8200–8900 г, а рост — 68–71 см. Малыш совершенствуется в навыках ползания, залезания и слезания (будьте внимательны!), встает у опоры и пробует переступать вдоль нее (некоторые дети только после этого осваивают искусство сидения — они сначала встают и только потом с размаху садятся).

Если у вас есть маленький стульчик, который может скользить по полу, — ребенок сможет ходить вслед за стулом. Однако, поскольку это не слишком надежный способ, лучше подождать, пока малыш пойдет сам. Если вы решите водить его за ручки, учтите, что вам придется сгибаться в три погибели так, чтобы ваши кисти и кисти малыша находились ниже его подбородка. Иначе он, просто повиснув на ваших руках, не сможет учиться удерживать равновесие.

В этом возрасте ребенок «открывает» для себя объем — теперь он уже догадается, что кубик можно положить в коробку и достать оттуда, а стоя у решетки кровати, бросить вниз игрушку. Поэтому привяжите предназначенную для этого игрушку на короткую веревочку, если не хотите подбегать к кровати каждые 30 с.

Теперь появляется необходимость выучить знаменитое слово «нельзя». Обычно оно употребляется применительно к электрическим розеткам и горячим предметам на столе. Достаточно несколько раз поднести такой предмет к пальчику ребен-

ка на близкое расстояние, чтобы он ощутил жар, но не боль, и внушительно сказать несколько раз: «Нельзя! Опасно! Горячо! Больно будет!» или что-то в этом роде.



Помните: «уроки безопасности» не избавляют от необходимости следить за ребенком, так как даже самый умный малыш в этом возрасте не в состоянии запомнить больше одного, максимум двух, запретов.

Понятно, что существуют более осторожные и менее осторожные, более ловкие и менее ловкие дети. И поэтому родители должны постоянно быть на чеку, так как их помощь может понадобиться малышу в любой момент.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Коль скоро речь зашла об объемности предметов, в дело пойдут всевозможные коробки с кубиками, ведерки с прорезями на крышке, куда удобно пропихивать игрушки, мешочки, из которых их можно вытаскивать. Пригодятся разноцветные бумажные тарелки, которые можно складывать в стопку и разбрасывать по комнате, а также разноцветные стаканчики.

Интересно также играть в прятки. Сначала попробуйте спрятать игрушку на глазах у малыша под прозрачный стакан, потом — под коробку или под пеленку, и... через пару месяцев ни один наперсточник не сможет обжулить вашего кроху.

Попробуйте также спрятать самого ребенка (например, под пеленку), а потом найти. Это отличный способ поднять малышу настроение, если он раскапризничался. Кроме того, ребенок, скорее всего, уже «созрел» для игры в «ладушки» или «хлопай-топай».

Во время еды можете дать ему ложку, если морально готовы к «безобразиям», которые за этим последуют. Как правило, дети начинают самостоятельно есть в 14–18 месяцев или даже позже, но, возможно, малыш захочет «покормить» вас.

КАК НАЙТИ НЯНЮ?

Лучшее место для ребенка до 3-х лет — родной дом, а лучшие компаньоны — собственные ро-

дители. Однако жизненные обстоятельства могут быть самыми разными, и возможно, когда вашему малышу исполнится год, вы встанете перед необходимостью выйти на работу, перепоручив заботы о нем кому-нибудь другому.

Вполне вероятно, что этим займутся бабушки-дедушки или ваши хорошие знакомые. Однако, если такой возможности нет, а финансы позволяют, будет разумно пригласить няню. Кстати, можно нанять няню даже при отсутствии нужды выходить на работу. В этом часто возникает потребность, если в семье двое маленьких детей — близнецов или погодок. Договоритесь, чтобы няня гуляла с вашими малышами (или с одним из них) и помогала вам по хозяйству.

Если вы работаете не каждый день и у вас есть сестра или подруга с маленьким ребенком, можно нанять одну няню на двоих и по очереди помогать ей в уходе за детьми. Если вам нужно провести без ребенка вечер или ночь, договоритесь с няней, чтобы она взяла на это время ребенка к себе. Словом, возможны варианты.

Разумеется, вы будете обеспокоены перспективой оставить ребенка с совершенно чужим человеком. Бывали случаи, когда мамам удавалось найти прекрасных нянь, просто развесив объявления в своем дворе. Однако нанять няню через агентство гораздо надежнее. Будет очень хорошо, если вы созвонитесь с семьями, где она работала раньше, и спросите, довольны ли они были ее работой и почему решили с ней расстаться.

Вопросы, которые надо задать будущей няне на собеседовании

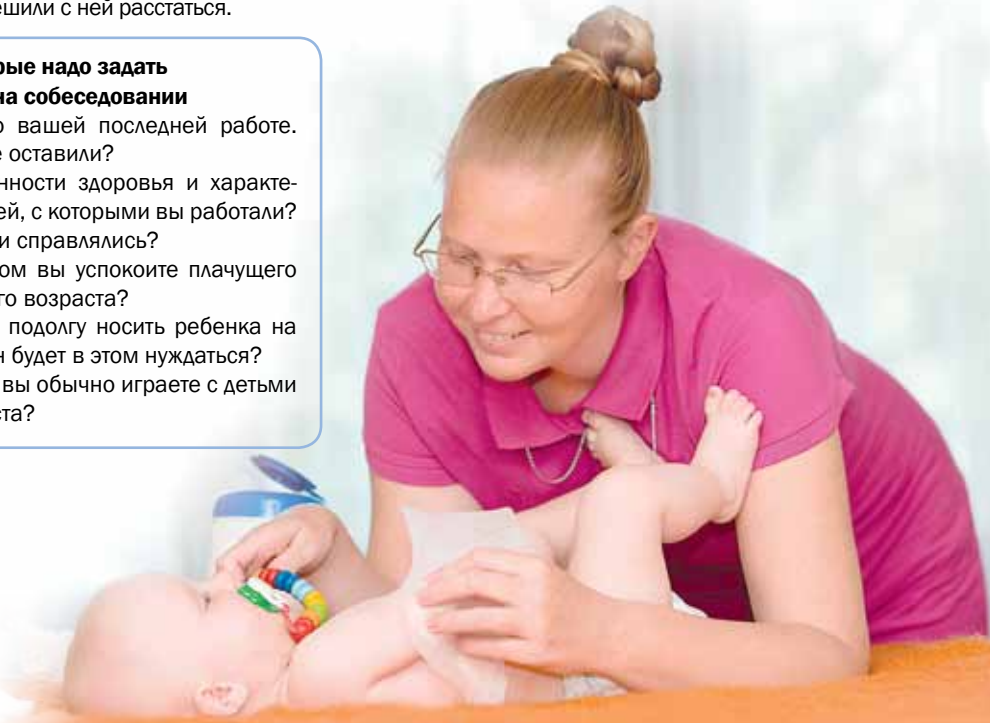
- Расскажите о вашей последней работе. Почему вы ее оставили?
- Какие особенности здоровья и характера были у детей, с которыми вы работали? Как вы с ними справлялись?
- Каким образом вы успокоите плачущего ребенка такого возраста?
- Готовы ли вы подолгу носить ребенка на руках, если он будет в этом нуждаться?
- В какие игры вы обычно играете с детьми такого возраста?

- Какой режим дня вы планируете? Насколько он будет строгим?
- Как вы будете укладывать ребенка спать?
- Что вы будете делать, если ребенок начнет капризничать?
- Как вы объясните ему, что чего-то нельзя делать?
- Вы сможете оказать ребенку первую помощь в случае травмы?
- Каковы будут ваши действия, если ребенок подавится, засунув в рот мелкий предмет?
- Есть ли у вас собственные дети? Какого они возраста? Кто будет сидеть с ними, если они заболеют?
- Как далеко вы живете и сможете ли приходить вовремя?
- Что бы вы хотели узнать о моем ребенке?

Первые два-три дня вы можете заботиться о ребенке вместе с няней. В последующие несколько дней неплохо проводить ее и ребенка, вернувшись без предупреждения. И в этом не будет ничего обидного для няни — вы спросите ее, справляется ли она с работой и не надо ли ей помочь, пока они с ребенком еще не привыкли друг к другу.



Внимание! Помимо телефона необходимо знать адрес вашей няни и номер ее паспорта.



ДЕСЯТЫЙ МЕСЯЦ

Малыш активно осваивает окружающее пространство, и мама может посетовать, что не имеет третьей руки и дополнительной пары глаз на затылке. Она будет чувствовать себя то безмятежно счастливой, то усталой и опустошенной (а также находиться в любой точке между этими двумя крайностями). Все это абсолютно нормально.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

Примерно половина детей в этом возрасте активно учится ходить. Вторая половина (обычно более упитанные и спокойные дети) предпочитает передвигаться на четвереньках. В этом нет ничего необычного.



Если ребенок к 10 месяцам еще неуверенно сидит, ползает только по прямой, не умея поворачивать или ползти назад, если он не встает у опоры, — не лишним будет обратиться к невропатологу. Возможно, потребуется очередной курс массажа или даже более серьезное лечение.

Дети, которые хорошо стоят у опоры, время от времени начинают отпускать руки и очень удивляются тому, что не падают. Как правило, через 2–3 недели они уже учатся вставать с пола самостоятельно, не хватаясь за кровать или за стул. Дети, которые хорошо научились переступать вдоль решетки кровати, пробуют ходить по комнате вдоль дивана или от стула к стулу.

Когда малыш учится ходить, перед родителями сразу же встает вопрос, как он должен быть обут? Существуют различные мнения. Если ортопед не дал на этот счет специальных указаний и пол в доме не холодный, ребенку лучше всего оставить-



Внимание! Поскольку ребенок может, ухватившись за скатерть, стянуть ее со стола (вместе со всем содержимым), а также, вытянув руки над головой, скинуть с края стола находящиеся там предметы, не забывайте заранее принять необходимые меры предосторожности.



ся босым. Альтернативный вариант — ботиночки с низеньким каблучком, высоким и твердым задником, носком, достаточно свободным для того, чтобы не пришлось подгибать пальцы, шнуровкой, фиксирующей голеностопный сустав, и супинатором — маленьким валиком на внутренней поверхности стельки. Третьего не дано. Все остальное — носки, мягкие тапочки и т. п. — может способствовать развитию плоскостопия и послужить причиной травмы.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Если малыш уже подружился с пирамидкой, можно познакомить его с матрешкой. Для начала возьмите ленточку с колокольчиком и уложите ее в матрешку так, чтобы колокольчик находился внутри, а концы ленточки свешивались с обеих сторон, — и пусть попробует разыскать колокольчик. Набор матрешек пригодится для самых разных игр, которые помогут ребенку разобраться, что такое «больше» и «меньше», «внутри» и «снаружи». Вы можете играть с матрешкой или куклой сами на глазах у малыша — кормить ее, купать, катать в коляске, укладывать спать, и, возможно, он начнет вам подражать.

Дайте ему смоченную водой зубную щетку или расческу и попробуйте вместе почистить зубы и расчесаться.

После такой интенсивной работы можно и «повалить дурака». Например, вручив сидящему ребенку два уголка полотенца, сами возьмитесь за оставшиеся два уголка, бросьте на полотенце мячик, и пусть он хорошенько попрыгает!

РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Лучший способ развития речи — говорить с малышом. Не думайте, слушает ли он вас и понимает ли, просто «журчите». Многие мамы начинают, разговаривая с ребенком, инстинктивно растягивать слова, произносить их медленно и четко. Это именно то, что нужно. Когда вы переодеваете или кормите малыша, описывайте свои действия, когда идете гулять, рассказывайте ему, что видите вокруг, когда что-то делаете, а он играет рядом, говорите, что и как делаете. Когда он тянется за игрушкой, не просто дайте ему ее, а назовите несколько раз: «Ты хочешь мячик! Ты просишь мячик! Вот, держи мячик!» Когда он купается или одевается, называйте ему части тела и просите их показать. Если малыш пока молчит — не страшно, у него нарастает пассивный словарь (запас слов, которые он знает), который постепенно начнет «переходить» в активный, — и малыш заговорит.

МАТЕРИНСКАЯ ДЕПРЕССИЯ

Многие люди считают, что материнство — это та область, где женщина чувствует себя как рыба в воде и абсолютно счастлива: она всегда знает, чем утешить или развлечь ребенка, она никогда не раздражается на него, не чувствует себя беспомощной, ей не тяжело отказаться от своей жизни и жить жизнью ребенка (она об этом всегда мечтала), она не скучает о прежней вольной жизни и легко справляется со всей домашней работой.

На самом деле большинство молодых матерей периодически ощущают, что они выдохлись и нуждаются в каникулах, даже если в их жизни нет особых проблем и они рады своему материнству. Если же в семье ощущается недостаток финансов и нет взаимопонимания между ее членами, тогда уязвимость женщины многократно возрастает. Прибавьте сюда перепады настроения, вызванные колебаниями гормонального фона, а также постоянную усталость как реакцию организма на необходимость без перерыва вырабатывать все возрастающие объемы молока, если женщина кормит грудью.

Увы! Эта усталость далеко не безобидна. Если женщина не получает помощи, все может закончиться очень печально: тяжелой депрессией и развитием хронических заболеваний.

Советы женщине, оставшейся один на один с депрессией

- не ругайте себя. Материнство — это такая же работа, как любая другая. В ней неизбежны ошибки, опыт накапливается медленно и никогда не приходит в один момент — озарением
- не бойтесь просить о помощи, а иногда и требовать ее
- используйте любую возможность отдохнуть и порадовать себя: подруги организовали домашний детский сад и по очереди сидят с малышами — присоединяйтесь; если без каких-то домашних дел можно обойтись или поручить их мужу — сделайте это; бабушка взялась посидеть с внуком — отправляйтесь в гости
- не стесняйтесь обращаться к врачу: иногда все, что нужно, — это лекарство, которое восстановит гормональный баланс в организме или поможет справиться с анемией



ОДИННАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ

Если малыш уже научился самостоятельно вставать на ножки, уверенно стоять без опоры и курсировать по комнате между диваном и стульями, вскоре он отважится сделать первые шаги. Однако невропатологи разрешают ему «проявлять нерешительность» еще как минимум 3–4 месяца.



Если ребенок не начнет ходить после 15 месяцев, необходимо показать его специалисту.

КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

Бывает, что малыш уже способен к самостоятельной ходьбе, но боится это делать, так как падал и ушибался ранее или просто очень осторожен по природе. В этом случае, как ни странно, следует, прежде всего, с ним поговорить. Хотя почему странно? Ведь если он уже понимает слово «нельзя», то, наверное, способен понять и слово «можно». Ваша задача — успокоить его, сказать, что все дети падают, когда учатся ходить, и даже мама с папой падали, когда были маленькими. Если он не поймет слова, то поймет интонации.

Когда к ребенку вернется уверенность, можно немного схитрить. Пусть он по-прежнему держится за ваши пальцы, но отныне они оказывают ему лишь моральную поддержку. Не давайте ему опереться на вашу руку, а осторожно отводите свою ладонь в сторону. Можно в качестве поддержки предложить ему поясик или полотенце. Однако

будьте готовы к взрыву возмущения. Что ж, в таком случае сделайте перерыв на пару недель и попробуйте еще раз. Если вы уже гуляете вдвоем по улице, вам могут пригодиться вожжи — чтобы страховать малыша от нежелательных падений, но это не обязательно.



На многих детей очень хорошее влияние оказывает массаж — они начинают ходить после 6–7 сеансов.

Малыш учится качать головой — «нет-нет» и кивать — «да». Для вас это может оказаться большим подспорьем — проще выяснять, чего, собственно, он хочет. В его лепете появляются первые устойчивые звуко сочетания — предтечи будущих слов. Одиннадцатимесячный ребенок еще не догадывается, что «уже говорит», но когда мы, взрослые, активно вступаем с ним в диалог, подхватываем и расшифровываем его речь, он наконец понимает, чего от него ждут, и вскоре начинает нам отвечать.

ВО ЧТО ИГРАЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЕМСЯ?

Малышу нужны движения. Пусть лазает по лестнице (с вашей страховкой), ходит вверх-вниз по горке на детской площадке, перебирается через заграждения из подушек, проползает под стулом и т. д.

Можно учить ребенка строить башни из кубиков, но не огорчайтесь, если без вашей помощи он не справится с этим заданием. Хорошо дать ему игрушечные грабли и показать, как подгребать к себе игрушки или толкать мячик. В ванне большой популярностью будет пользоваться игра «налить-вылить».

Предложите ему порисовать, дав большой лист бумаги (вплоть до рулона обоев) и краски или цветные мелки. Интересно лепить вместе шарики и колбаски из пластилина, а потом кормить ими кукол или расплющивать молотком. Можно намазать лист бумаги клеем и, нарезав конфетти, рассыпать его в беспорядке по бумаге.



В этом возрасте наиболее усидчивые и спокойные малыши уже рассматривают с мамами книжки и слушают короткие детские стишки. Но большинство детей начинают получать от этого удовольствие только после года.

КРИЗИС ПЕРВОГО ГОДА

На 11–13-м месяце можно столкнуться с изменениями в характере ребенка, которые можно неправильно трактовать как избалованность. Малыш все время ищет развлечений на свою голову и, если у него что-то не получается или ему что-то запрещают, буквально впадает в неистовство — бросает игрушки, безутешно плачет, а когда ему предлагается замена, возмущается еще больше.

Однако, если вы проанализируете чувства ребенка, то поймете, что сами испытываете примерно то же самое, когда срываются ваши планы. Внезапный взрыв упрямства — знак того, что эти самые планы у ребенка появились. Он уже способен осознать свое желание и удержать его в памяти дольше нескольких секунд. Вся разница в том, что вы умеете не показывать своих чувств, а ребенок еще не умеет. Но он пока и не должен этого уметь! Прежде чем научиться управлять своими эмоциями, ему надо разобраться, что это такое.

Поэтому не вините ни себя, ни ребенка. Он развивается совершенно нормально, а вы правильно его воспитываете. Просто вам снова понадобится немного терпения.

КАК ПЕРЕУПРЯМИТЬ УПРЯМЦА

Прежде всего, старайтесь пореже запрещать. Если малыш задумал какую-нибудь шлоду, попробуйте перевести ее в конструктивное русло. Например, если он норовит, забравшись в кухонный шкаф, достать и рассыпать по полу крупу — дайте ему небьющуюся тарелочку, горсть крупы, и пусть он наиграется под вашим наблюдением. Вы можете вдвоем рисовать пальцами узоры на крупе.

Потратив всего 10–15 мин, а потом еще 5 мин на работу веником, вы получите заряд хороших эмоций вместо скандала, чувства вины и взаимного недовольства.

Не забывайте напоминать ребенку, что нет ничего страшного в неудачах, что все люди время от времени ошибаются и вы все равно будете его любить, даже если он не умеет лепить куличики. Для вас это само собой разумеется, но ребенку важно быть в этом уверенным. Он может не понять ваши слова, но отлично поймет интонации.

Держите под рукой пару милых пустячков (воздушные шарики, мыльные пузыри, вертушку и т. д.), которые способны разрядить обстановку. Иногда малыша может успокоить наблюдение за песком в песочных часах или за секундной стрелкой ваших часов. Маленький проигрыватель и записи детских песенок очень помогают в длительных поездках.



Если вы куда-то едете с ребенком, имейте при себе бутылочку с водой, кусочки фруктов, сыра или детское печенье — сытый ребенок будет спать, а не плакать.



ДВЕНАДЦАТЫЙ МЕСЯЦ

Когда первый год позади, вам, возможно, захочется подвести итоги. Сделать это помогут вопросы, приведенные ниже.



КАК РАСТЕТ РЕБЕНОК

К году он обычно утраивает свой вес при рождении и достигает роста 73–75 см.

В возрасте 12 месяцев ребенок должен уметь

- хорошо ползать на четвереньках, произвольно меняя направление
- ходить при поддержке взрослого, ходить вдоль опоры, стоять без опоры
- удерживать одной рукой два маленьких кубика
- подавать игрушку взрослому по его просьбе
- проявлять интерес к движущимся игрушкам и предметам (повозки, машины и т. д.)
- повторять за взрослым слоги, кивать и качать головой вместо «да» или «нет», произносить 1–2 слова или звукоподражания (мяу, гав, ко-ко и т. д.)
- пытаться пить из чашки, есть ложкой

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

Вряд ли ваш ребенок поймет, что такое «День рождения», но это и не важно. Вы наверняка захотите отметить этот день как-то по-особому. Что же можно придумать, кроме традиционной свечки на торте (торт, кстати, проще всего сделать из размоченного в молоке детского печенья и украсить творж-

ком, йогуртом или кусочками фруктов), и что подарить малышу?

Идеи для праздника

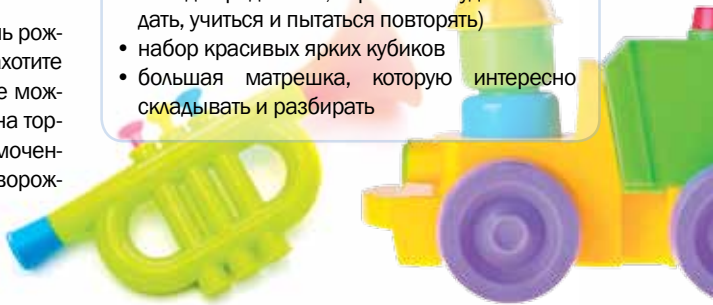
На Востоке в первый день рождения гадают о будущем ребенка — раскладывают предметы, характерные для разных профессий: поварешка — повару, метла — дворнику, ножницы — парикмахеру, компьютерная мышка — программисту и т. п. По тому предмету, который выберет ребенок, судят о его склонностях. Конечно, такое гадание всего лишь шутка, но детям оно нравится.

Многие родители делают газету из фотографий ребенка, которые показывают, как он изменился за год. Если ваш ребенок уже интересуется книжками, подарите ему на день рождения книгу о нем.

Можно провести первый день рождения в игровом центре, где принимают таких малышей. Комната, полная игрушек и «лазалок», придется по душе активным детям.

Правильные подарки для годовалого малыша

- игрушка-лабиринт — система из прозрачных трубок-воронок, по которой катается шарик. Она понравится и родителям: можно составлять самые причудливые композиции, а ребенок, бросая шарик и наблюдая за тем, как он катается по трубкам, будет проверять пространственное мышление родителей. Можно сделать такой лабиринт и самостоятельно: из коробки и трубок, например, от бумажных полотенец
- настольный кукольный театр
- машинка, на которой ребенок сможет кататься, отталкиваясь ногами
- палатка-домик, куда он сможет прятаться
- простейший детский конструктор (снова игрушка поначалу, вероятно, будет в основном для родителей, а ребенок будет наблюдать, учиться и пытаться повторять)
- набор красивых ярких кубиков
- большая матрешка, которую интересно складывать и разбирать



ВОПРОСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Здоровье ребенка

- На каком сроке родился малыш, каковы были его вес и рост, какова оценка по Апгар, были ли осложнения в родах и в первые дни?
- Быстро или медленно он растет и прибавляет в весе? Равномерно или скачками уменьшаются ежемесячные прибавки?
- Как малыш развивается (в соответствии с возрастом, медленно, ускоренно)? Были ли длительные задержки, и с чем они были связаны?
- Часто ли болеет простудами? Легко ли их переносит? Бывают ли осложнения (ангины, отиты, бронхиты, воспаление легких и т. д.)? Какие методы лечения лучше всего помогают?
- Были ли расстройства кишечника? Какие продукты он переносит хорошо? Какие плохо? Есть ли у него склонность к поносам? К запорам? Какое лечение назначали врачи и насколько оно оказалось эффективным?
- Были ли аллергические реакции на пищу или лекарства? Каковы рекомендации аллерголога?
- От каких болезней сделаны прививки и какие прививки планируются в следующем году?
- Проводилось ли специальное лечение неврологических нарушений и необходимо ли его продолжать в следующем году?
- Нуждается ли малыш в ортопедической обуви и специальном лечении?
- Входит ли он в группу риска по развитию близорукости (определяется на осмотре окулиста)?
- Что вы намерены предпринять в следующем году для укрепления здоровья ребенка (массаж, гимнастика, бассейн, курортное лечение, закаливание и т. д.)?



Характер ребенка

- Легко ли ребенок отзывается на все новое или он консервативен?
- Долго ли способен заниматься одним делом?
- Легко ли его отвлечь, испугать, удивить, насмешить?
- Какие у него любимые игры и занятия? Что он не любит делать?
- Что он делает при неудачах?
- Как он реагирует на ваши эмоции?
- Быстро ли устает?
- Легко ли ему заснуть и есть ли у него любимая игрушка, с которой он спит?
- Как и что он любит есть (сразу помногу или маленькими порциями, но часто? Нужна ли ему соуса? Какие блюда ему нравятся, какие нет? Важна ли для него температура и консистенция пищи (жидкая или плотная)? Любит ли он соленое или сладкое? Как он относится к новой пище?)
- Любит ли он слушать вашу речь (разговор, стихи, песенки)?
- Играет ли он сам, и в какие игры?
- Интересуется ли он другими детьми и быстро ли устает в их обществе?
- В каких ситуациях он чувствует себя наиболее спокойным и довольным?
- В каких ситуациях он сильнее всего беспокоится, капризничает?

Ваши ощущения от родительства (можно отвечать вместе или по отдельности)

- Что было самым трудным в этот год? Что оказалось неожиданно легким?
- Что было труднее всего понять и осознать?
- Чем ваш ребенок удивил вас?
- Какие его поступки больше всего вас радуют?
- Что вас беспокоит или выводит из себя?
- Как вы думаете, почему ребенок совершает поступки, которые вам не нравятся?
- В каких ситуациях вы до сих пор чувствуете себя беспомощными?
- Какие ошибки вы больше никогда не будете повторять?
- Какие самые большие удачи были у вас за этот год?
- В чем вы подражаете своим родителям? В чем бы вы не хотели им подражать?
- Самые лучшие советы и идеи, которые вы получили?
- Что бы вы хотели объяснить супругу (супруге), своей маме и т. д.?

ПОМОЩЬ ПРИ ДЕТСКИХ НЕДОМОГАНИЯХ

Не всякое плохое самочувствие ребенка на первом году жизни можно назвать болезнью. Иногда эти физиологические отклонения — следствие того, что малыш еще не совсем приспособился к миру, в котором ему предстоит жить. И лучшее, что можно сделать, — разбудить его врожденные защитные силы.



ПРОСТУДА

Если вам кажется, что у малыша заложен нос, или даже текут прозрачные сопли, которые не мешают ему ни дышать, ни есть, надо срочно сделать внеплановую генеральную уборку в квартире: хорошенько проветрить ее, пропылесосить мягкую мебель, выстирать занавески и чехлы и очень желательно убрать из комнаты ковры. Если дело происходит зимой — поставить на батареи увлажнители или хотя бы повесить мокрые полотенца, а самому ребенку давать побольше пить. В чистом, влажном и прохладном помещении насморк пройдет... правильно! — за неделю. То же относится к легкому покашливанию, которое не беспокоит малыша. И вообще, сделать генеральную уборку и начать обильно поить кроху не помешает при любой простуде.



Если нос ребенка забит слизью, которая мешает ему дышать, есть и пить, он длительное время кашляет, у него повысилась температура тела, на коже появилась сыпь — вызывайте врача.

Существует множество методов прочистки забитого носика, но, вероятно, самый безобидный из них — посидеть вместе с ребенком в ванной комнате, наполненной паром от горячей воды.



Любые закапывания в носик (в том числе грудного молока, соленой воды и т. д.) следует делать, только посоветовавшись с врачом.

Если вы измеряете младенцу температуру, сначала разденьте его и дайте 5–7 мин полежать голышом в теплой комнате. У перекутанных детей температура, как правило, выше.

Температуру до 38 °С врачи рекомендуют не сбивать, но если вам и ребенку так будет легче, сбейте. Лучше всего использовать свечи с парацетамолом или анальгином, но можно дать $\frac{1}{4}$ таблетки того же парацетамола или анальгина.



Внимание! Аспирин и лекарства, его содержащие, ребенку давать нельзя!



Если простуда не тяжелая (а, как правило, у малышей она протекает легче, чем у взрослых), не прекращайте ни купания, ни гуляния (если, разумеется, в доме не отключили горячую воду, а за окном не крещенские морозы). Или, по крайней мере, обтирайте его влажным полотенцем и давайте полежать голышом.

Если младенец на протяжении первого года часто (более 3 раз) болеет простудами, особенно осложненными, вам необходимо проконсультировать его у лора и аллерголога.



Если вы сомневаетесь в собственной оценке состояния ребенка, не бойтесь вызвать врача. Ложная тревога гораздо лучше, чем пропущенное серьезное заболевание.

ДИСБАКТЕРИОЗ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ С КИШЕЧНИКОМ

В кишечнике любого здорового человека живут бактерии, которые помогают своему хозяину переваривать и усваивать пищу. При дисбактериозе состав микрофлоры кишечника может изменяться в сторону увеличения патогенных (болезнетворных) микробов.

О наличии дисбактериоза можно судить по результатам бактериологического посева кала. Однако, к сожалению, этот анализ не слишком достоверен, так как трудно правильно собрать кал и довести его до лаборатории, чтобы бактерии не заселились из воздуха, с предметов и т. д. Но самое главное заключается в том, что в большинстве случаев собственная иммунная система ребенка постепенно справляется с болезнетворными бактериями и через несколько месяцев «микробный пейзаж» в кишечнике сам собой становится нормальным.

Нужно ли лечить дисбактериоз?

Возможны три варианта развития событий:

1. Ребенок хорошо себя чувствует, у него нормальный стул, но при анализе кала случайно выявляется нарушение соотношения различных видов бактерий. В этом случае лечение не нужно.

2. Малыш выглядит вялым, плохо себя чувствует, у него частый жидкий стул, возможно, зеленого цвета с неприятным запахом; может повышаться температура, участиться срыгивание.

Речь идет об острой кишечной инфекции, и вам нужно немедленно вызывать врача. Кишечные инфекции тяжело протекают у детей первого года жизни и могут представлять опасность из-за потери большого объема жидкости. Поэтому, если вы не можете немедленно проконсультироваться у врача, начинайте допаивать ребенка. Оптимально для этого раствор регидрона (оралита, глюко-салаана) — 1 ч. ложка на 200 мл воды. Можно использовать водный отвар изюма, добавив в него 1 ч. ложку соли и 1 ст. ложку сахара. На худой конец подойдет и просто кипяченая вода. Допаивать лучше маленькими порциями — по 1–2 ч. ложки каждые 10–15 мин.

В дальнейшем лечение проводит врач.

3. Ребенок в общем хорошо себя чувствует, но у него чередуются поносы и запоры, он медленно набирает вес, на коже появляются аллергические высыпания, а при посеве кала обнаруживаются признаки дисбактериоза.

В этом случае лечение, вероятно, понадобится, но оно будет долгим и сложным. И не потому, что болезнь особенно тяжела, а потому, что каждый случай индивидуален и трудно с первого раза подобрать оптимальное лечение.

Часто причина заболевания кроется в ферментной недостаточности кишечника, в его неготовности переваривать «взрослую» пищу. В таком случае малышу требуется диета, состоящая из материнского молока или специальной смеси, которую он хорошо переносит; прикормы следует вводить как можно позже (с 6–7 месяцев), начиная с каш на воде, затем очень осторожно и медленно подключить овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Коровье молоко лучше начинать давать только после года.

Врач может назначить ферментные препараты, улучшающие пищеварение в кишечнике. Если дело все-таки непосредственно в дисбактериозе, понадобятся препараты, которые убивают болезнетворных бактерий, затем — биопрепараты, помогающие восстановить естественную микрофлору кишечника.



Курсы биопрепаратов, назначаемых при дисбактериозе, не должны быть длительными: максимум 3–4 недели.



РАХИТ

Вызванный нехваткой витамина D, рахит ослабляет организм ребенка, значительно портит его осанку, может способствовать задержке развития, но не опасен для жизни.

Так как витамин D образуется в коже под действием солнечных лучей, рахит широко распространен в северных широтах, где ребенок может загорать лишь незначительную часть года.

Витамин D регулирует обмен кальция в организме, который, в свою очередь, необходим для роста костей и нормальной работы мускулатуры. Поэтому недостаточность витамина D и связанные с ней нарушения кальциевого обмена ярче всего проявляются на первом году жизни малыша.

Первые признаки рахита (при которых желательно немедленно начинать лечение)

- повышенная возбудимость
- плохой сон
- потливость
- характерная лысинка на затылке

Признаки уже развившегося рахита

- размягчение и подвижность костей черепа, вплоть до изменения формы головы (резко выделяются теменные и лобные бугры, голова может стать асимметричной)
- медленно закрывающиеся роднички
- опоздание в прорезывании зубов
- изменения грудной клетки (вдавленная или, наоборот, чрезмерно выступающая вперед грудина, утолщения в виде «четок» на концах ребер)
- сколиоз позвоночника
- разрастания костей («костные браслеты») на запястьях и на щиколотках
- искривление ног в форме буквы «Х» или «О»
- снижение мышечной силы
- отставание в развитии (ребенок поздно садится, поздно начинает ползать, ходить. Характерен так называемый «симптом складного ножа» — при попытке сесть 5–6-месячный малыш не может удержать спину, падает вперед, складываясь пополам)

Для профилактики рахита врачи назначают детям первого года жизни прием витамина D (с октября по март) в водорастворимой или жирорастворимой форме, в зависимости от переносимости.



Если на фоне приема витамина D у малыша появится расстройство кишечника, прием витамина надо немедленно прекратить и обратиться к врачу.



В некоторых случаях необходим совместный прием витамина D и кальция, иногда от витамина D приходится отказаться, заменив его на ультрафиолетовое облучение ребенка (искусственный загар); однако и сам препарат, и дозу должен определять наблюдающий ребенка педиатр.

Если речь идет не о профилактике, а о лечении рахита, то доза витамина D увеличивается, дополнительно назначаются солевые ванны, массаж, лечебная гимнастика и т. д. Лечение рахита обычно занимает 1–2 месяца.

РАЗЛИЧНЫЕ ТРАВМЫ

Открытая травма с повреждением кожи. Небольшую ссадину или царапину достаточно обработать перекисью водорода и при желании заклеить бактерицидным пластырем (например, если ребенок, учась ходить, поцарапал ладошку). Более глубокие раны или укусы животных также следует промыть перекисью водорода, затем положить на рану стерильную салфетку, забинтовать и как можно скорее показать ребенка врачу: возможно, понадобится наложение швов, а если рана глубокая и загрязненная, а ребенку не сделана прививка от столбняка, потребуются введение противостолбнячной сыворотки.

Закрытая травма. Если ребенок после того, как упадет и ушибется, быстро успокаивается и снова начинает играть — скорее всего, с ним все в порядке. Однако, если он продолжает плакать, не дает ощупать пострадавшее место, не опирается на ушибленную ножку или на ручку, речь может идти о более серьезной травме — сильном ушибе, растяжении связок, вывихе или переломе.



Поскольку определить на глаз степень поражения при закрытой ране невозможно, следует приложить к больному месту завернутый в полотенце лед и вызвать врача.

Ушиб головы. Если ребенок, ударившись головой, в течение 10–15 мин успокаивается, у него не было потери сознания или рвоты, то, скорее всего, все обошлось. Но даже в этом случае малыша желательно показать невропатологу — возможно, он сочтет нужным назначить лечение. Если же малыш чувствует себя плохо — вызывайте врача немедленно.

Малыш подавился. Если он может плакать и кашлять — опасности нет. Положите его себе на колени лицом вниз и дайте прокашляться. Если это не помогает, опустите его голову ниже и несколько раз энергично похлопайте по спине. Загляните в рот. Если предмет, который ему мешает, находится в непосредственной близости, попробуйте его извлечь, но не делайте этого вслепую — вы можете загнать его еще глубже. Вызывайте врача.

Инородный предмет в носу или в ухе. Не пытайтесь удалить его сами. Обратитесь в травмпункт или к ЛОР-врачу.

Ожог. Поместите обожженное место на 5–7 мин под струю холодной воды. Не обрабатывайте ме-

сто ожога мылом, маслом или другим домашними средствами — держите под рукой специальное средство для ожогов (олазол, пантенол и т. д.). Вызовите врача.

Укус осы или пчелы. Место укуса можно смазать раствором нашатыря — это уменьшит боль. Если отек нарастает, у ребенка поднимается температура, отекает лицо, возникают затруднения с дыханием или он теряет сознание, нужно немедленно вызывать скорую помощь.

Отравление химикатами. Звоните в скорую помощь. Вас соединят с токсикологом, который скажет, что делать.

Что должно быть в домашней аптечке

- вата
- перекись водорода
- зеленка или другой дезинфицирующий раствор
- нашатырь
- бинт и лейкопластырь
- жаропонижающие средства (анальгин, парацетамол)
- средства для борьбы с кишечной инфекцией (активированный уголь, смекта, глюконат кальция, регидрон)
- термометр



АЛЛЕРГИЯ

Аллергия — это неадекватная реакция иммунной системы на то или иное вещество, попадающее в организм. У здорового человека иммунная система активизируется только при встрече с белковой оболочкой болезнетворных бактерий или вирусов. Если же чувствительность иммунной системы повышена, она начинает реагировать на любой белок как на возбудителя болезни.

Аллергены. Вещества, способные вызвать аллергическую реакцию, называются аллергенами. Аллергены могут попадать в организм различными путями — с пищей, через рот, через дыхательные пути, через кожу, а иногда и при инъекциях.

Группы аллергенов

- бытовые (домашняя пыль, шерсть и перхоть домашних животных, пух и перья птиц, корм для аквариумных рыбок и пр.)
- пищевые (яичные белок и желток, шоколад, какао, рыба, икра, коровье молоко, апельсины, мед, клубника, пшеничная мука, орехи, томаты и другие продукты)
- пыльцевые (пыльца различных растений, деревьев, кустарников, луговых трав, цветов березы, ольхи, тополя, ржи, овсяницы, тимopheевки, амброзии и др.)

- лекарственные
- химические и промышленные
- бактериальные, грибковые и вирусные

Причины аллергии. Склонность к аллергии передается по наследству (дети родителей-аллергиков становятся аллергиками в 60–80 % случаев). Однако не меньшую роль играют условия жизни. Если ребенок редко болеет и практически не сталкивается с бытовыми и пищевыми аллергенами, вероятность развития аллергии у него значительно снижается.

Что необходимо предпринимать для устранения бытовых аллергенов

- Убрать ковры из комнаты, где спит ребенок.
- Ежегодно менять подушки (они должны быть из искусственных материалов), еженедельно пылесосить матрас (который помещать в воздухопроницаемый чехол), ежемесячно стирать одеяла и покрывала.
- Ежедневно делать влажную уборку в квартире, еженедельно пылесосить постель, всю мебель и стирать мебельные чехлы.
- Тщательно и часто проветривать помещение (и каждый раз после уборки).
- Одежду и книги держать в закрытых шкафах.

Исключение пищевых аллергенов

Три степени аллергенности продуктов

Продукты высокой степени аллергенности	Продукты средней степени аллергенности	Продукты низкой степени аллергенности
коровье молоко, рыба, яйцо, куриное мясо, клубника, малина, земляника, черная смородина, ежевика, виноград, ананас, дыня, хурма, гранат, цитрусовые, шоколад, кофе, какао, орехи, мед, грибы, горчица, помидор, морковь, свекла, сельдерей, пшеница, рожь	свинина, индейка, мясо кролика, картофель, горох (бобы, соя), персик, абрикос, красная смородина, банан, перец зеленый, кукуруза, греча, клюква, рис	конина, баранина (нежирные сорта), кабачок, патиссон, репа, тыква (светлых тонов), зеленое яблоко, белые черешня и смородина, крыжовник, слива, миндаль, огурец

Если младенец находится на грудном вскармливании, мать должна исключить из своего рациона: цитрусовые, мед, орехи, кофе, какао, шоколад, рыбу, ограничить молоко, отдавая предпочтение кисломолочным продуктам.

!

Если у младенца, несмотря на диету матери, все же проявляются признаки аллергии, необходимо вести пищевой дневник, в котором отмечать съеденные продукты и реакцию ребенка на них спустя 18–24 ч.

В первые годы жизни ребенка-аллергика не заводить домашних питомцев (кошек, собак, морских свинок, хомячков, черепах, птиц и рыб). Перхоть, шерсть, клетки эпидермиса животных, их слюна легко загрязняют воздух квартиры, остаются на полу, на мебели и могут sensibilizировать человека, предрасположенного к аллергии.

Не покупать игрушки из натурального меха, а также меховые шапки, варежки, сапожки, хотя обработанный мех менее аллергенен.

Следить, чтобы на стенах не появилась плесень, в квартире не заводились тараканы и древесные жуки. Все это тоже может служить аллергенами.

Поддерживать в комнате оптимальную температуру воздуха — 18–20 °С.

Как можно чаще гулять с малышом, оставлять его спать на свежем воздухе, организовывать для него водные процедуры, одевать в одежду из хлопчатобумажных тканей, не кутать.

При повышенной чувствительности к пыльце растений на период их цветения увозить ребенка на море.



Закаливание. Детям-аллергикам необходимо как можно больше быть на свежем воздухе. В летнее время года полезен сон на воздухе.

Более сильный закаливающий эффект дают водные процедуры. Обтирание и обливание начинают с температуры воды 36–37 °С, а затем каждую неделю снижают ее на 1 °С, в конечном итоге доведя ее до 25–24 °С.

Очень важна физкультура. Существуют специально разработанные комплексы для детей разных возрастов, включающие в себя не только физические упражнения, но и дыхательную гимнастику.

Лечение аллергических заболеваний. Наиболее часто детям назначаются антигистаминные препараты, которые останавливают выделение из клеток специального вещества — гистамина, запускающего аллергическую реакцию.

Применяются также адсорбенты, удаляющие аллергены из кишечника и крови, специальные мази, снимающие зуд, физиотерапия, травяные ванны, курортное лечение. Иногда очень хороший эффект дает гомеопатия.

В сложных случаях приходится прибегать к лечению коротикостероидами — гормонами надпочечников, обладающими мощным противоаллергическим действием.



Очень часто по мере роста ребенка аллергия проходит сама собой. Некоторые дети избавляются от нее в 2–3 года, другие — в 5–7 лет, а кто-то — в подростковом возрасте.



ЗАДЕРЖКА В РАЗВИТИИ

Об одной причине отставания в развитии мы уже говорили — если ребенок рождается недоношенным, он развивается медленнее, чем его доношенные сверстники. Однако бывают и другие причины задержки.

ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ (ПЭП)

Вы уже знаете, что многие дети в родах получают микротравмы. Из-за повреждения отдельных структур мозга у ребенка может длительно сохраняться патологически высокий мышечный тонус, который мешает малышу «взять контроль» над руками и ногами.

Также существует вероятность возникновения нарушения циркуляции мозговой жидкости — ликвора, что приводит к повышению внутричерепного давления и как следствие — головным болям, постоянному плачу и повышенной возбудимости ребенка.

Все эти болезненные состояния головного мозга в комплексе называются перинатальной энцефалопатией, или сокращенно ПЭП. В большинстве случаев речь идет лишь о незначительном отставании в развитии малыша, которое при надлежащем лечении бесследно ликвидируется к году. Однако, если ребенок получил тяжелую травму, если лечение не было начато вовремя или проводилось не систематически, выздоровление может затянуться.

Диагностика ПЭП. В первые недели родителям сложно определить, все ли в порядке с их новорожденным, их пугают дрожание подбородка ребенка, беспорядочные движения его ручек и ножек, вздрагивания во сне и другие проявления того, что малыш еще не вполне владеет своим телом.

Однако излишне беспокойное поведение (малыш не успокаивается на руках у мамы или после еды), чрезмерная вялость, частые срыгивания во время и после еды, скованность, неадекватные реакции на звук, свет (ребенок заходится в плаче от резких звуков и долго не успокаивается), частое запрокидывание головы должны насторожить. Все это может быть симптомами неврологического заболевания.

Первые признаки перинатальной энцефалопатии можно обнаружить еще в роддоме. Это поздний, слабый или болезненный крик новорожденного; длительная синюшность, плохая термо-

регуляция, нарушения сердечного ритма, отсутствие сосательного рефлекса, беспокойный сон. Данные симптомы могут как пройти в течение нескольких дней, так и сохраняться на протяжении первых месяцев жизни, присоединив к себе двигательные нарушения (повышение или понижение мышечного тонуса) и задержки темпов физического и психического развития.



Еще в роддоме выясните у педиатра, не требуется ли вашему малышу консультация или наблюдение у невропатолога. Запишите необходимую информацию, касающуюся ваших родов (как протекали, была ли применена стимуляция, какое было предлежание плода и т. д.). Внимательно отнеситесь к результатам осмотра невропатолога в 1-й месяц. Ребенку могут назначить ультразвуковое исследование головного мозга (оно проводится через не закрывшийся большой родничок) и ультразвуковое исследование шейного отдела позвоночника.



Лечение ПЭП. Дети с диагнозом «перинатальная энцефалопатия» требуют специальной медицинской помощи. Им необходимы массаж, физиотерапия, лекарственные препараты, улучшающие мозговое кровообращение, мочегонные средства, снижающие внутричерепное давление и избыточный тонус.

Последствия ПЭП. Не исключено, что и без всякого лечения мозг ребенка сам справится с нарушениями, и малыш догонит в развитии сверстников. Однако в детском саду и в школе у него могут вы-

явиться следующие нарушения, на первый взгляд не связанные с родовой травмой:

- синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ);
- задержка речевого развития;
- задержка формирования навыков чтения (дислексия);
- задержка формирования навыков письма (дисграфия);
- задержка формирования навыков счета (дискалькулия);
- расстройства развития двигательных навыков (диспраксия).

Поэтому надежнее все-таки пролечить малыша.

ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ (ДЦП)

Достаточно редким, но наиболее тяжелым последствием ПЭП является детский церебральный паралич (ДЦП). При ДЦП может отсутствовать истинный паралич, то есть потеря подвижности, но всегда имеется какое-либо нарушение контроля над движением — например, неконтролируемые беспорядочные движения по типу хорей, тики и т. д.

Частота ДЦП колеблется в довольно широких пределах (в среднем от 0,9 до 2,2 случаев на 1000 детей).

Вредные факторы, действующие на плод внутриутробно и вызывающие недоразвитие или патологическое развитие мозга:

- инфекционные заболевания (краснуха, цитомегалия, токсоплазмоз и другие вирусные инфекции);
- сердечно-сосудистые и эндокринные нарушения у матери;
- токсикозы беременности;
- иммунологическая несовместимость крови матери и плода;
- психическая травма;
- некоторые лекарственные препараты.

Чаще всего обнаруживается комбинация вредных факторов, действующих на разных этапах развития.



В группу риска по развитию ДЦП входят сильно недоношенные дети и дети с резус-конфликтом, перенесшие гемолитическую болезнь новорожденных и ее наиболее тяжелую форму — ядерную желтуху.

Предвестники ДЦП в первые шесть месяцев жизни

- высокий или низкий мышечный тонус
- задержка развития статики и моторики
- длительное сохранение защитных младенческих рефлексов

Диагностика ДЦП основывается на характере симптомов (патологически высокий или сниженный тонус, непроизвольные движения, патологические рефлексы, отставание психического развития), наличии данных, свидетельствующих о перинатальной патологии, и изучении динамики болезни. У детей первого года жизни для постановки диагноза требуется наблюдение.



Учтите: успех в борьбе с ДЦП во многом зависит от упорства родителей. Поэтому ищите опытных специалистов, тщательно выполняйте их рекомендации, и ваш общий труд обязательно даст хорошие результаты, ведь детский мозг обладает просто громадными компенсаторными возможностями.



СХЕМА РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ



Приведенная схема развития — результат проверенных годами наблюдений педиатров за детьми. Но помните: любая схема — это только схема, она не описывает все возможные случаи. Если вы в чем-то сомневаетесь, проконсультируйтесь у вашего врача.

Возраст ребенка — 1 месяц



- фиксирует взгляд на ярких предметах
- вздрагивает и мигает при резких звуках
- начинает улыбаться и гулить
- крик приобретает эмоциональный оттенок
- при вертикальном положении тела может несколько секунд удерживать голову прямо
- лежа на животе, пытается поднимать голову
- потягивается
- упирается ножками, поддерживаемый под мышки
- спит около 20 ч в сутки

Возраст ребенка — 2 месяца



- следит глазами за двигающимся предметом
- поворачивает голову в сторону на человеческий голос
- прекращает сосание при виде яркого предмета
- лежа на животе, хорошо поднимает голову, отрывая от поверхности стола грудь
- при вертикальном положении тела удерживает голову прямо до 1,5 мин
- поддерживаемый под мышки, долго стоит, не подгибая ножек
- эмоциональные реакции становятся более разнообразными: улыбается в ответ на улыбку, разговор
- гулит
- сжимает в ладони предметы

Возраст ребенка — 3 месяца



- следит глазами за предметом
- при вертикальном положении тела удерживает голову прямо 5–6 мин
- четко улавливает направление звука, поворачивая голову
- беспорядочное искание ртом материнской груди сменяется открыванием рта при приближении к соску, при виде бутылочки или ложечки (условный рефлекс)
- лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на предплечья

- переворачивается со спины на бок
- свободно держит голову
- движения рук становятся свободными и целесообразными: тянет предметы в рот, ощупывает пеленку, тянется к игрушкам и т. д.
- иногда узнает мать
- смеется, пребывая в хорошем настроении
- криком выражает неудовольствие, если его оставляют одного или укладывают в кроватку, когда он не хочет спать
- гуление становится более разнообразным
- испытывает положительные эмоции при звуках музыки

Возраст ребенка — 4 месяца



- лежа на животе, хорошо следит за движущимся предметом
- ощупывает материнскую грудь
- реагирует своим поведением на незнакомое лицо
- движения становятся более свободными: приподнимаясь на руках, опирается только на ладони, поворачивается со спины на живот, делает «мост», хватает, гладит и удерживает предметы
- гуление становится более длительным, появляются певучие и гортанные звуки
- неудовольствие выражается хныканьем

Возраст ребенка — 5 месяцев



- прекрасно знает мать
- неодинаково реагирует на различные лица
- не берет чужую грудь
- уверенно хватает предметы и тащит их в рот
- может сидеть, придерживаясь за что-либо руками, сгибая спину
- взятый под мышки, стоит прямо, не подгибая ножек
- делает попытки скинуть накинутую на лицо пеленку
- не менее 20–30 с удерживает по одному предмету в каждой руке

Возраст ребенка — 6 месяцев



- переворачивается с живота на спину
- сидит без поддержки
- пытается ползать на четвереньках

- поднимается на ноги при подтягивании за руки
- поддерживаемый за грудь, делает первые попытки переступить ножками
- хватает предметы одной рукой
- размахивает погремушкой
- поднимает выпавшую из рук игрушку
- сбрасывает с лица пеленку
- эмоциональные проявления более разнообразны
- делает попытки произносить первые слоги — «ба», «ма» и т. д.

Возраст ребенка — 7 месяцев



- тянется к своему изображению в зеркале
- сам поднимает и тянет в рот соску или бутылочку, выпавшую при кормлении
- поднимается на четвереньки
- ползает
- самостоятельно сидит, встает на колени, цепляясь руками за сетку кровати
- поддерживаемый под мышки, хорошо переступает ножками
- перекладывает предмет из руки в руку, постукивает игрушкой об игрушку и т. д.
- тянется с рук на руки, протягивает руки матери и знакомым и т. д.
- появляются повторения слогов «ба-ба-ба», «ма-ма-ма» и т. д.

Возраст ребенка — 8 месяцев



- интересуется своим отражением в зеркале, улыбается ему
- ищет взглядом нужный ему предмет
- выражает мимикой удивление и интерес при виде новых предметов и т. д.
- самостоятельно садится и из сидячего положения ложится
- встает, цепляясь за барьер
- стоит, придерживаемый за одну руку
- поддерживаемый за обе руки и цепляясь за спинку кровати, делает попытки ходить
- пытается хлопать в ладоши

Возраст ребенка — 9 месяцев



- ищет спрятанный под пеленку или упавший на пол предмет
- делает попытки стоять без опоры и ходить за стулом

- хорошо ходит, поддерживаемый за обе руки
- садится из вертикального положения, встает на колени
- собирает мелкие предметы, достает кубики из ящика
- следит за падением бросаемых предметов
- щелкает языком, стараясь привлечь внимание взрослого, и т. д.

Возраст ребенка — 10 месяцев



- стоит и поднимается без опоры
- хорошо ходит за стулом и делает попытки ходить при поддержке лишь за одну руку
- подражает движениям взрослых
- открывает и закрывает дверцы
- берет мелкие предметы двумя пальцами
- не отдает отбираемую у него игрушку и т. д.
- называет отдельными, но всегда одними и теми же слогами различные предметы, например, корову — «му», собаку — «ав» и т. д.
- произносит наиболее простые слова — «мама», «баба»
- выполняет простые требования, понимает запреты

Возраст ребенка — 11–12 месяцев



- накладывает один предмет на другой
- пытается снять с ноги носок
- приседает без опоры, нагибается при поднимании предмета без приседания, хорошо ходит, поддерживаемый за руку (11 месяцев)
- делает первые шаги без поддержки (12 месяцев)
- знает названия многих предметов
- указывает части тела
- выполняет большое количество требований
- произносит отдельные слова
- спит 14–16 ч в сутки



Чем более недоношенным родился ребенок, тем больше будет его отставание в развитии на первом году жизни. Но это не страшно: впоследствии он наверстает упущенное. Главное, чтобы развитие шло непрерывно, без длительных задержек.

ПОКАЗАТЕЛИ МАССЫ ТЕЛА, РОСТА И ОКРУЖНОСТИ ГОЛОВЫ
У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Параметры массы тела мальчиков

Месяц	Масса тела, кг						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
0	2,1	2,5	2,9	3,3	3,9	4,4	5
1-й	2,9	3,4	3,9	4,5	5,1	5,8	6,6
2-й	3,8	4,3	4,9	5,6	6,3	7,1	8
3-й	4,4	5	5,7	6,4	7,2	8	9
4-й	4,9	5,6	6,2	7	7,8	8,7	9,7
5-й	5,3	6	6,7	7,5	8,4	9,3	10,4
6-й	5,7	6,4	7,1	7,9	8,8	9,8	10,9
7-й	5,9	6,7	7,4	8,3	9,2	10,3	11,4
8-й	6,2	6,9	7,7	8,6	9,6	10,7	11,9
9-й	6,4	7,1	8	8,9	9,9	11	12,3
10-й	6,6	7,4	8,2	9,2	10,2	11,4	12,7
11-й	6,8	7,6	8,4	9,4	10,5	11,7	13
12-й	6,9	7,7	8,6	9,6	10,8	12	13,3

Параметры роста мальчиков

Месяц	Рост, см						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
0	44,2	46,1	48	49,9	51,8	53,7	55,6
1-й	48,9	50,8	52,8	54,7	56,7	58,6	60,6
2-й	52,4	54,4	56,4	58,4	60,4	62,4	64,4
3-й	55,3	57,3	59,4	61,4	63,5	65,5	67,6
4-й	57,6	59,7	61,8	63,9	66	68	70,1
5-й	59,6	61,7	63,8	65,9	68	70,1	72,2
6-й	61,2	63,3	65,5	67,6	69,8	71,9	74
7-й	62,7	64,8	67	69,2	71,3	73,5	75,7
8-й	64	66,2	68,4	70,6	72,8	75	77,2
9-й	65,2	67,5	69,7	72	74,2	76,5	78,7
10-й	66,4	68,7	71	73,3	75,6	77,9	80,1
11-й	67,6	69,9	72,2	74,5	76,9	79,2	81,5
12-й	68,6	71	73,4	75,7	78,1	80,5	82,9

Примечание. В таблицах приведены примерные цифры. Правильно оценить прибавки в росте и весе именно вашего ребенка сможет только его лечащий врач.

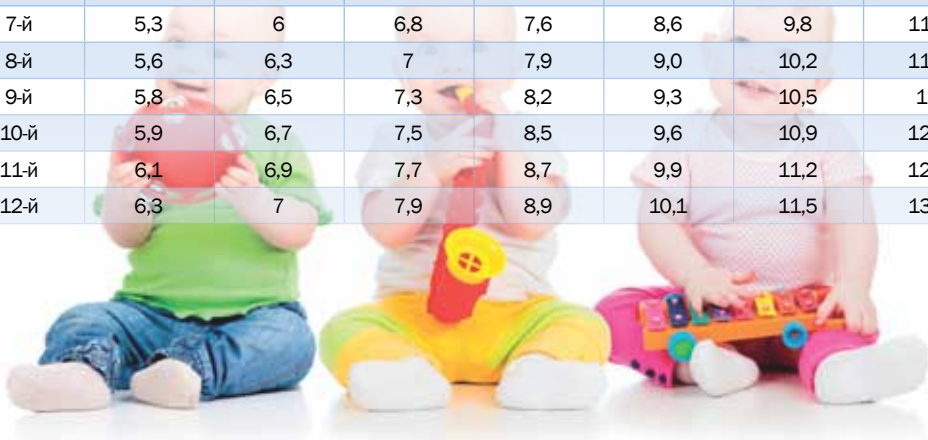


Параметры окружности головы мальчиков

Месяц	Окружность головы, см						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
0	30,7	31,9	33,2	34,5	35,7	37	38,3
1-й	33,8	34,9	36,1	37,3	38,4	39,6	40,8
2-й	35,6	36,8	38	39,1	40,3	41,5	42,6
3-й	37	38,1	39,3	40,5	41,7	42,9	44,1
4-й	38	39,2	40,4	41,6	42,8	44	45,2
5-й	38,9	40,1	41,4	42,6	43,8	45	46,2
6-й	39,7	40,9	42,1	43,3	44,6	45,8	47
7-й	40,3	41,5	42,7	44	45,2	46,4	47,7
8-й	40,8	42	43,3	44,5	45,8	47	48,3
9-й	41,2	42,5	43,7	45	46,3	47,5	48,8
10-й	41,6	42,9	44,1	45,4	46,7	47,9	49,2
11-й	41,9	43,2	44,5	45,8	47	48,3	49,6
12-й	42,2	43,5	44,8	46,1	47,4	48,6	49,9

Параметры массы тела девочек

Месяц	Масса тела, кг						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
0	2	2,4	2,8	3,2	3,7	4,2	4,8
1-й	2,7	3,2	3,6	4,2	4,8	5,5	6,2
2-й	3,4	3,9	4,5	5,1	5,8	6,6	7,5
3-й	4	4,5	5,2	5,8	6,6	7,5	8,5
4-й	4,4	5	5,7	6,4	7,3	8,2	9,3
5-й	4,8	5,4	6,1	6,9	7,8	8,8	10
6-й	5,1	5,7	6,5	7,3	8,2	9,3	10,6
7-й	5,3	6	6,8	7,6	8,6	9,8	11,1
8-й	5,6	6,3	7	7,9	9,0	10,2	11,6
9-й	5,8	6,5	7,3	8,2	9,3	10,5	12
10-й	5,9	6,7	7,5	8,5	9,6	10,9	12,4
11-й	6,1	6,9	7,7	8,7	9,9	11,2	12,8
12-й	6,3	7	7,9	8,9	10,1	11,5	13,1



Параметры роста девочек

Месяц	Рост, см						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
0	43,6	45,4	47,3	49,1	51	52,9	54,7
1-й	47,8	49,8	51,7	53,7	55,6	57,6	59,5
2-й	51	53	55	57,1	59,1	61,1	63,2
3-й	53,5	55,6	57,7	59,8	61,9	64	66,1
4-й	55,6	57,8	59,9	62,1	64,3	66,4	68,6
5-й	57,4	59,6	61,8	64	66,2	68,5	70,7
6-й	58,9	61,2	63,5	65,7	68	70,3	72,5
7-й	60,3	62,7	65	67,3	69,6	71,9	74,2
8-й	61,7	64	66,4	68,7	71,1	73,5	75,8
9-й	62,9	65,3	67,7	70,1	72,6	75	77,4
10-й	64,1	66,5	69	71,5	73,9	76,4	78,9
11-й	65,2	67,7	70,3	72,8	75,3	77,8	80,3
12-й	66,3	68,9	71,4	74	76,6	79,2	81,7

Параметры окружности головы девочек

Месяц	Окружность головы, см						
	Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий	Очень высокий
0	30,3	31,5	32,7	33,9	35,1	36,2	37,4
1-й	33	34,2	35,4	36,5	37,7	38,9	40,1
2-й	34,6	35,8	37	38,3	39,5	40,7	41,9
3-й	35,8	37,1	38,3	39,5	40,8	42	43,3
4-й	36,8	38,1	39,3	40,6	41,8	43,1	44,4
5-й	37,6	38,9	40,2	41,5	42,7	44	45,3
6-й	38,3	39,6	40,9	42,2	43,5	44,8	46,1
7-й	38,9	40,2	41,5	42,8	44,1	45,5	46,8
8-й	39,4	40,7	42	43,4	44,8	46	47,4
9-й	39,8	41,2	42,5	43,8	45,2	46,5	47,8
10-й	40,2	41,5	42,9	44,2	45,6	46,9	48,3
11-й	40,5	41,9	43,2	44,6	45,9	47,3	48,6
12-й	40,8	42,2	43,5	44,9	46,3	47,6	49



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	1
Первое знакомство	2
Начало грудного кормления	4
Родовые травмы	8
Уход за ребенком в роддоме	9
Уход за малышом дома	15
Грудное вскармливание	20
Искусственное вскармливание	22
Первый месяц	24
Второй месяц	26
Третий месяц	28
Четвертый месяц	30
Пятый месяц	32
Шестой месяц	34
Седьмой месяц	36
Восьмой месяц	38
Девятый месяц	40
Десятый месяц	42
Одиннадцатый месяц	44
Двенадцатый месяц	46
Помощь при детских недомоганиях	48
Задержка в развитии	54
Схема развития ребенка первого года жизни	56



УДК 616/617.7
ББК 57.3
П 26

«Семейная энциклопедия здоровья»

Первушина Елена Владимировна

ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

Научно-популярное издание

Научный редактор доктор медицинских наук, профессор В. Н. Федорев

Ответственный редактор *Е. Ступненкова*. Художественный редактор *Ю. Прописнова*

Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова*

Верстка *О. Солодовниковой*

Иллюстрации *Е. Морозова* и *В. Титова*

Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02542-2

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015

Первушина Е.

П 26 Здоровый малыш: От рождения до года / Елена Первушина. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. — 62 с. : ил.