

У ВАС РОДИЛСЯ РЕБЕНОК



Дорогие мама и папа!

Вы стали родителями. И для того, чтобы ваш ребенок рос здоровым и счастливым, вам надо знать некоторые особенности раннего детского возраста. Это поможет вам ориентироваться в возрастных аспектах созревания ребенка первого года жизни.



ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ НОВОРОЖДЕННЫХ И ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ.

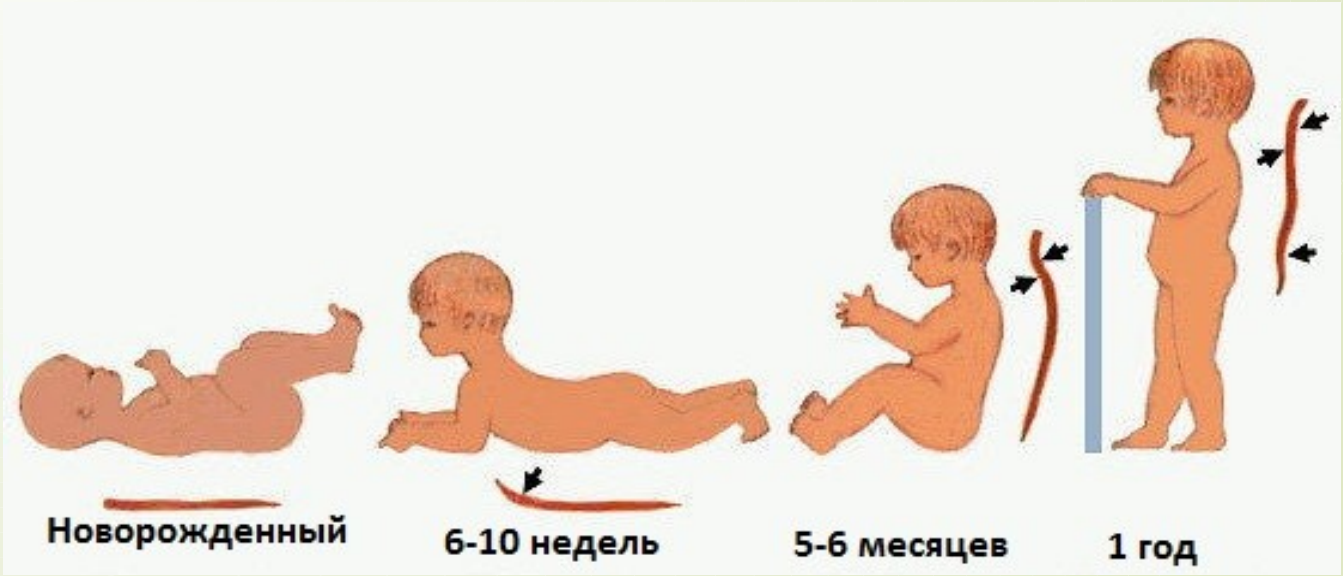
Новорожденный и грудной ребенок имеет ряд возрастных особенностей:

После рождения отмечается физиологическая убыль массы тела (не более 6-8% от массы тела при рождении). К 7-10 дню жизни масса тела восстанавливается.

Большой родничок черепа закрывается к 12-18 мес., малый родничок –в течение первых 2-3 месяцев.



Физиологические изгибы позвоночника формируются: в 2-3 месяца - шейный изгиб; грудной – в 5-7 месяцев, поясничный – в 1 год.



Молочные зубы появляются в среднем с 6 мес. в следующем порядке:

Схема прорезывания молочных зубов



1. Нижние центральные резцы 6-7 мес.
2. Верхние центральные резцы 8-9 мес.
3. Верхние боковые резцы 9-11 мес.
4. Нижние боковые резцы 11-13 мес.
5. Верхние первые моляры 12-15 мес.
6. Нижние первые моляры 12-15 мес.
7. Клыки 18-20 мес.
8. Вторые моляры 20-30 мес.

Изменение с возрастом частоты дыхания и частоты сердечных сокращений

Возраст	Норма в состоянии покоя ребенка*	
	частоты дыхания (в 1 минуту)	частоты сердечных сокращений (в 1 минуту)
Новорождённый	40 - 60	140
6 мес	35	130
1 год	30	120

Частота мочеиспусканий у ребенка до 6 месяцев – 20-25 раз в сутки, от 6 месяцев до 1 года - 15-16 раз в сутки.

Нормальная температура тела ребенка колеблется в течение суток в пределах 0,5-1,0°С с повышением в вечерние часы и составляет 36,5-37,5°С при измерении в подмышечной ямке.



ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



Масса тела (МТ) доношенного ребенка: при рождении равна **3000-3500 г.** В первые дни после рождения отмечается физиологическая потеря МТ, не более **200** грамм от МТ при рождении, которая продолжается до **3** дня, а к **10** дню жизни у доношенных детей МТ восстанавливается. Длина тела (ДТ) доношенного новорожденного **- 50 - 55см**.

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Возрастные ориентиры нервно-психического развития

Возраст	Двигательная активность	Психика	Речь
1 мес	Хаотичные движения конечностей	Зрительное и слуховое сосредоточение	Звуки
2 мес	Держит голову	Улыбка в ответ	
3 мес	Держит голову и плечи, лежа на животе	Отличает мать от чужих. Комплекс оживления	Гуление
4 мес	Поворачивается на бок, протягивает руки к матери		
5 мес	Поворачивается со спины на живот и обратно		
6 мес	Сидит	Отличает близких от чужих	Лепетная речь
7 мес	Садится самостоятельно		

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ



8 мес	**Ползает**		
9 мес	Бросает игрушки	Берет и дает игрушки по просьбе , играет в "ладушки" и "прятки"	Слоговая речь
10 мес	Встает у опоры		
11 мес	Ходит у опоры		
12 мес	Делает шаги самостоятельно, без опоры	Складывает пирамидку	8-10 слов



- Если ребенок отстает или опережает свой паспортный возраст **на 1 месяц** - это его индивидуальные особенности

- Если ребенок отстает или опережает свой паспортный возраст **на 2 месяца** - необходимо проконсультироваться с врачом.

Очень важным показателем нормального со

Возраст	Всего в сутки	ночью	днем
1 неделя	16,5	8,5	8
1 месяц	15,5	8,5	7
6 месяцев	14,25	11	3,25
12 месяцев	13,75	11,25	2,5

ВСКАРМЛИВАНИЕ

Грудное (естественное) вскармливание – идеальное питание для ребенка первого года жизни. Оно подразумевает свободный режим питания (по требованию ребенка, а не строго по часам, как при кормлении искусственными смесями).



У женщины еще до рождения ребенка должна быть выработана **«доминанта лактации»** - психологическая установка мамы на кормление ребенка грудью, что увеличивает продолжительность кормления и влияет на здоровье ребенка и мамы.

Преимущества грудного вскармливания для здоровья детей и матерей:

Для детей	Для матерей
✓ **защита от различных инфекций (отита, менингита, ОРВИ, мочевой системы)** ✓ **снижается развитие аллергии на коровье молоко** ✓ **снижается риск развития многих хронических заболеваний (например, сахарный диабет 1 типа, гипертоническая болезнь, атеросклероз), заболеваний пищеварительной системы** ✓ **снижается риск ожирения в старшем детском возрасте** ✓ **улучшается нервно-психическое и умственное развитие** ✓ **уменьшаются аномалии прикуса**	✓ раннее прикладывание ребенка к груди после рождения способствует восстановлению сил матери после родов и уменьшает риск маточного кровотечения ✓ увеличивается период физиологического послеродового бесплодия (первые 6 мес) ✓ возможно ускорение потери массы тела и возвращение к той, которая была до беременности ✓ уменьшение риска возникновения рака груди и яичников в последующие годы ✓ улучшение минерализации костей и за счет этого уменьшение риска переломов в постклимактерическом периоде

Критерии достаточности и недостаточности питания:



Достаточности:	Недостаточности:
✓ **хорошая ежемесячная прибавка массы тела (описаны в главе по физическому развитию)** ✓ **кратность физиологических отправлений: мочеиспускание более 6 раз/сутки, стул от 1 до 6 раз /сутки** ✓ **поведение сытого ребёнка: выдерживает интервалы между кормлениями, после кормления спокойно и длительно спит** ✓ **отсутствуют признаки гипотрофии: уменьшение подкожной клетчатки, снижение тургора, эластичности, дефицита массы тела** ✓ **суточный объём питания по результатам контрольных кормлений (проводятся в домашних условиях несколько раз в день в течение недели!) соответствует возрастным нормам.**	✓ беспокойство и крик ребенка во время или сразу после кормления ✓ долго сосет грудь, много сосательных движений, но нет глотательных ✓ ощущение матерью полного опорожнения грудных желез при активном сосании, при сцеживании после кормления молока нет ✓ синдром «сухих пеленок» (кратность мочеиспусканий менее 6 раз/сут) ✓ плотный, сухой, редкий стул ✓ беспокойный сон, частый плач, «голодный» крик ✓ задержка темпов нарастания массы тела.

Прикорм



Примерная схема введения прикорма

Наименование продуктов и блюд (в граммах)	Возраст (мес.)			
	4-6	7	8	**9-12**
Овощное пюре	10-150	170	180	**200**
Молочная каша	10-150	150	180	**200**
Фруктовое пюре	5-60	70	80	**90-100**
Фруктовый сок	5-60	70	80	**90-100**
Творог	10-40	40	40	**50**
Желток, шт.	-	0,25	0,5	**0,5**
Мясное пюре	5-30	30	50	**60-70**
Рыбное пюре	-	-	5-30	**30-60**
Кефир и др. неадаптированные напитки	**-**	**-**	**200**	**200**

Правила введения прикорма:

- вовремя введения нового вида питания ребенок должен быть здоров (спустя 2-3 недели после острого заболевания, вакцинации)
- начинать введение нового прикорма только с одного продукта, постепенно переходя к сочетанию
- всегда начинать с малых доз
- прикорм давать до кормления грудью
- постепенно приучать ребенка к более густой, твердой пище, к жеванию от гомогенной, сметанообразной консистенции пищи к пюреобразной, крупноизмельченной
- блюда прикорма давать только с ложки, пить - из чашки



УХОД

Купание малыша.

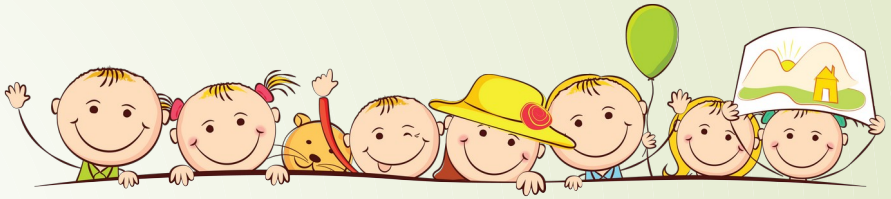
Детей **младше 6 месяцев** обычно купают ежедневно, старше 6 месяцев можно купать через день. Купать ребенка нужно в теплой воде **(37-38°С),** а температура в комнате во время купания должна быть не менее **22-24°С.** Купать ребенка следует вечером, перед предпоследним кормлением, т.е. примерно в 20-21 час. Пока не зажила пупочная ранка, обязательно использовать только кипяченую воду. Иногда у детей на волосистой части головы образуется гнейс - себорейные корочки, которые состоят из секрета, выделяемого сальными железами, и смеси чешуек кожного покрова. Для их удаления необходимо обильно смочить ватный тампон стерильным растительным маслом, обработать промокательными движениями волосистую часть головы ребёнка в месте локализации гнейса и помыть голову ребёнка, осторожно снимая корочки, остальные - вычесать с помощью расчески.



Прогулки.

Гулять с новорожденным начинают в теплое время года со второй недели жизни, в холодное **(до -10°С)** - с третьей недели. В общей сложности за день ребенок должен находиться на свежем воздухе от **3 до 5 часов в сутки.** Прогуливаться можно и на балконе или на лоджии и **1-2 раза** выходить на улицу.





СПИСОК СИМПТОМОВ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ РАССМАТРИВАТЬСЯ КАК СЕРЬЕЗНЫЕ У РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ:

- Если ребенок издает пронзительный, слабый или длительный непрерывный крик
- Если ребенок внезапно стал вялым, сонливым, его невозможно добудиться

- Если ребенок не пьет более 8 часов подряд
- Если ребенок очень бледен и даже синюшен
- Если ребенок дышит с трудом, часто или с дополнительными звуками (хрипом, присвистом)
- Если у ребенка повышена температура более 38
- Если у ребенка - судороги, обморок, потеря сознания
- Если у ребенка частые вздрагивания, дрожание конечностей, подбородка



СПИСОК СИМПТОМОВ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ РАССМАТРИВАТЬСЯ КАК СЕРЬЕЗНЫЕ У РЕБЕНКА ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ:

- Если у ребенка многократная рвота с примесями (зеленью, кровью) или запахом ацетона
- Если у ребенка температура, но холодные руки и ноги
- Если у ребенка выбухает родничок и он реагирует криком на прикосновения
- Если у ребенка на коже - сыпь
- Если у ребенка - кашель
- Если у ребенка частый жидкий стул, черного или белого цвета, или с примесями (зеленью, кровью)
- Если у ребенка отсутствует стул в течение 2 суток
- Если у ребенка без причины появляются синяки и ссадины

