

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 5 ЛЕТ



Карточка разработана при технической поддержке Детского фонда ООН и при активном участии ведущих педиатров и специалистов по охране здоровья матери и ребенка Республики Казахстан.

Цель карточки – внедрить в семью навыки учёта, сбора и сохранения данных о росте, развитии и здоровье ребёнка.

Карточка рекомендуется в качестве вспомогательного инструмента для мониторинга здоровья, роста и развития ребёнка.

Карточка хранится в семье. Она заполняется родителями в соответствии с рекомендациями, приведёнными в карточке.



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН



ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 0 ДО 5 ЛЕТ

ФАМИЛИЯ, ИМЯ, ОТЧЕСТВО РЕБЁНКА

ОГЛАВЛЕНИЕ

НАЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТОЧКИ РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА	3
СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТОЧКИ РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА	4
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ	5
ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ РОДДОМА	6
НОВОРОЖДЕННЫЙ	12
ВОЗРАСТ – 1 МЕСЯЦ	13
ВОЗРАСТ – 2 МЕСЯЦА	22
ВОЗРАСТ – 3 МЕСЯЦА	26
ВОЗРАСТ – 4 МЕСЯЦА	32
ВОЗРАСТ – 6 МЕСЯЦЕВ	35
ВОЗРАСТ – 9 МЕСЯЦЕВ	43
ВОЗРАСТ – 12 МЕСЯЦЕВ	50
ВОЗРАСТ – 12 МЕСЯЦЕВ	55
ВОЗРАСТ – ОТ 15 ДО 18 МЕСЯЦЕВ	57
ВОЗРАСТ – 2 ГОДА	63
ВОЗРАСТ – 3 ГОДА	70
ВОЗРАСТ – 4 ГОДА	74
ВОЗРАСТ – 5 ЛЕТ	78
ВОЗРАСТ – 6 ЛЕТ	83
КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ	84
ПИРАМИДА ПИТАНИЯ	89
ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ РЕБЕНКА	94
ИГРУШКИ	96
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ	98
СПРАВОЧНИК ПО ПРОВЕРКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	99
ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ	100

НАЗНАЧЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТОЧКИ РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Индивидуальная карточка – это документ, отражающий состояние роста, развития и здоровья Вашего ребёнка.

Карточкой пользуетесь Вы - она поможет Вам хорошо ознакомиться с состоянием здоровья, возрастными изменениями и успехами в развитии Вашего ребёнка. В карточке приведена основная информация о питании ребёнка, уходе за ним, безопасности и предупреждении болезней.

В карточке Вы отмечаете итоги Ваших наблюдений за ребёнком, время проявления соответствующих возрасту навыков, изменения в состоянии здоровья ребёнка. Легкие в заполнении вопросники и различные диаграммы помогут Вам учесть каждую деталь. Своевременно обратив внимание на те, или иные отклонения в развитии Вашего ребенка и обратившись к медицинским работникам Вы тем самым обеспечите надлежащие оказание помощи своему ребёнку.

Данные накапливаются в карточке на протяжении нескольких лет и, в случае необходимости, дают полное представление о росте, развитии и здоровье ребёнка в разные периоды жизни. Это, в свою очередь, очень часто является решающим фактором для своевременного выявления проблем и назначения адекватного лечения.

Берегите карточку и, куда бы Вы ни поехали вместе с ребёнком, всегда берите её с собой – она сослужит Вам добрую службу!

Карточка не заменяет историю развития ребенка,
которая хранится в медицинском учреждении

СТРУКТУРА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КАРТОЧКИ РОСТА И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

Структура карточки основывается на следующих основных принципах:

1. Хорошее состояние здоровья ребёнка зависит не только от усилий медицинских работников, но и от активного участия родителей. Именно для этого, в карточке отведены страницы для записи наблюдений родителей.
2. В целях оценки физического и умственного здоровья ребёнка необходимо периодически посещать детскую поликлинику. Здорового ребёнка рекомендуется показывать медицинскому работнику ежемесячно на протяжении первого года, ежеквартально до достижения ребенком возраста 3 лет, а в возрасте трех лет и старше - минимум два раза в год. Указанное количество визитов достаточно, если у ребёнка нормальное здоровье и развитие. В течение первого года жизни при наличии факторов риска (например, недоношенность, малый вес при рождении и т.д.), возможно, понадобятся дополнительные визиты в детскую поликлинику.
3. В случае возникновения какой-либо проблемы, возможно, понадобятся внеочередные посещения детской поликлиники, которые рассматриваются как обращения к медицинскому работнику при болезни/отклонениях в развитии. Во время первого визита Вы должны ознакомиться с графиком детской поликлиники приёма Вашего участка, записать его и уточнить номера телефонов Вашего врача/поликлиники. В случае необходимости врач даст Вам совет, куда и к кому обратиться за консультацией или специализированным лечением. Карточка предусматривает и этот момент – в ней есть отдельные страницы для регистрации вышеуказанной информации.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ

Профилактические прививки могут защитить ребёнка от опасных инфекционных заболеваний, которые, в случае заражения ребёнка, могут привести к серьёзным последствиям, вплоть до летального исхода. Долг родителей - получить необходимую информацию о прививках и вовремя обратиться в медицинское учреждение для проведения вакцинации. Недопустимо откладывать прививки. Каждая вакцинация должна начинаться в точно определённое время и, если состоит из нескольких прививок, завершаться полным курсом. В противном случае ослабляет и может полностью нейтрализоваться защитная сила вакцинации, и Ваш ребенок не будет защищен от инфекционного заболевания. За дополнительной информацией обращайтесь к участковому врачу или участковой медсестре.



Отводите малыша на плановые прививки вовремя

ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ ВЫПИСКИ ИЗ РОДДОМА

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Первый месяц жизни ребенка - очень сложный период в жизни новорожденного, который характеризуется привыканием к новым условиям жизни, новому виду питания, получению им огромного потока информации из окружающего мира. Для обеспечения нормального функционирования всех органов и систем ребенка матери необходимо соблюдать несколько несложных правил по кормлению малыша, общению и уходу за ним.

Исключительно грудное вскармливание по требованию чрезвычайно важно для младенца:

- Грудное молоко дает оптимальное питание и способствует росту и развитию ребенка.
- Грудное молоко защищает ребенка от множества вирусных и бактериальных инфекций в самом начале его жизни.
- Грудное молоко содержит все важнейшие питательные вещества, необходимые младенцу.
- При раннем прикладывании к груди малыш получает молозиво, которое содержит адекватное количество калорий и иммунные вещества в маленькой по объему порции.
- Исключительно грудное вскармливание означает, что ребенок получает только грудное молоко и никакой дополнительной пищи, воды или жидкостей (кроме лекарств и витаминов, при необходимости). Исключительное грудное вскармливание продолжается до 6 месяцев.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ

С самого начала грудное вскармливание требует от матери определенных усилий и терпения, после формирования правильной техники кормления грудью - всё намного упрощается. Необходимо, чтобы в первые дни жизни ребёнка мать обеспечила его правильное прикладывание к груди и соблюдала следующие простейшие правила:

- Давайте ребёнку грудь каждый раз, когда он проявляет признаки голода: начинает делать сосательные движения губами, сосёт пальцы, плачет (желательно приступить к кормлению ребёнка до того, как он начнёт плакать). Прикладывая ребенка к груди, проверьте простые признаки правильного положения ребенка около груди и эффективного сосания (4-3-4).



Кормить грудью можно в любом положении

Правильным считается такое положение ребенка у груди, когда(4):

- Голова и тело ребенка выпрямлены
- Тело и лицо ребенка обращены к груди матери, нос ребенка на уровне соска
- Тело ребенка близко к телу матери
- Мать поддерживает все тело ребенка, а не только шею и плечи

Для прикладывания ребенка к груди необходимо(3):

- Коснуться губ ребенка соском
- Подождать, когда ребенок широко раскроет рот
- Быстро приблизить ребенка к груди, стараясь, чтобы нижняя губа ребенка была достаточно низко под соском

Проверьте эффективность сосания вашего малыша(4):

- Рот ребенка широко открыт
- Подбородок ребенка касается груди матери
- Большая часть ареолы видна сверху
- Нижняя губа вывернута наружу

Каждый раз проверяйте эти простые признаки правильного кормления ребенка (4-3-4) во избежание образования трещин на сосках.

- Длительность кормления зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка и его активности – новорожденный сам регулирует количество молока за один приём, поэтому нет необходимости сокращать время кормления.
- Во время каждого кормления старайтесь, чтобы ребёнок «высасывал» хотя бы одну грудь до конца, потому что именно последняя порция молока самая калорийная, и только после этого, если он всё ещё голоден, дайте ему другую грудь.
- Если ребёнок полностью «высасывает» одну грудь и не наедается, приложите его к другой груди. Следующее кормление начните с той груди, которую Вы дали ребёнку последней во время предыдущего кормления.
- Не стоит беспокоиться о количестве молока в груди и «копить» его для следующего кормления, так как чем больше Вы «отдадите» молока своему малышу, тем больше будет его вырабатываться в соответствии с ежедневными потребностями младенца.
- Кормите ребенка днем и ночью столько, сколько ребенок просит, не меньше 8 раз в сутки. Ночное кормление до 2 раз позволяет младенцу не только оставаться сытым и ощущать собственную безопасность, оно так же стимулирует выработку молока на весь следующий день.

Ваш ребёнок получает достаточное количество грудного молока, если: он мо- чится не менее 6-8 раз в сутки; у него ежедневно есть стул (иногда после каждо- го кормления); после кормления у ребенка наблюдаются положительные эмо- ции; прибавка в весе составляет в среднем 125-150 грамм в неделю.

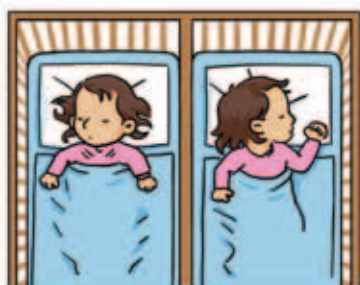
ПОМНИТЕ: если у Вас возникли трудности с кормлением грудью, необхо- димо срочно обратиться к Вашему врачу или медицинской сестре. Не стоит принимать самостоятельных решений – заменять грудное молоко на другие виды кормления. Не откладывайте решения этой очень важной проблемы, т.к. возможная утрата грудного вскармливания может негативно отразиться на здоровье Вашего малыша!

УХОД ЗА РЕБЕНКОМ ПЕРВОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Одевайте ребёнка в свободную, удобную одежду из натуральной ткани. Соблюдайте принципы свободного пеленания. Дайте ребенку возможность видеть, слышать, ощущать и двигаться с самого рождения. Укладывайте его в кроватку без подушки, спиной на плоскую прямую поверхность, лицо ничем не накрывайте. Не перегревайте ребёнка. Никогда не курите в квартире, где находится ребёнок. Соблюдение указанных правил позволит Вам избежать внезапной смерти ребёнка. Внезапная смерть может быть нередко спровоцирована, когда ребенок спит на животе, на неровной поверхности с использованием подушек, при перегревании ребёнка и воздействии табачного дыма.



Не перегревайте ребёнка



укладывайте ребёнка в кроватку, на спину, на плоскую прямую поверхность, без подушки. убедитесь, что лицо ничем не накрыто



Не курите в квартире, где находится ребёнок

Первое купание – это ответственный и несколько пугающий момент, ведь малыш еще совсем маленький. Попросите помощи у мужа, мамы, медсестры. До 6 месяцев купайте ребёнка каждый день, тщательно ухаживайте за его кожей, пупком, глазами и ушами. Для купания ребёнка используйте горизонтальную ванночку. Прежде чем поместить ребёнка в ванночку, проверьте температуру воды, она должна быть 37°C. Одной рукой зафиксируйте вместе голову и спинку ребёнка, а другой рукой – ноги. Опустите его в воду так, чтобы вода доставала до груди, затем отпустите руку, которой держите ноги. Чтобы помыть новорожденному лицо и голову, используйте влажную тряпочку. Быстрыми и нежными движениями омойте ребенка и сразу же укутайте в сухое теплое полотенце, слегка промокните, не вытирая. Длительность купания – 5-7 минут, все это время не забывайте разговаривать с малышом и петь ему песни. Мыть с детским мылом можно два-три раза в неделю.

Основной принцип ухода за кожей и пупком: они должны быть чистыми и сухими. Культия пуповины (пупочный остаток) высохнет и мумифицируется на воздухе без обработки, перевязок и бинтования. При повседневном уходе нет необходимости в использовании антисептиков. В случае появления из пупка выделений, покраснения кожи вокруг пупка или появление на коже малыша гнойничковой сыпи, обязательно обращайтесь к врачу.

При уходе за ребёнком необходимо помнить, что ребёнок должен расти в чистоте, а не в стерильной обстановке.

Также особому вниманию со стороны матери и медицинских работников подлежит наблюдение за окраской кожи ребенка и возможным появлением желтухи новорожденного. Желтушное окрашивание кожных покровов и слизистых оболочек – это одно из самых часто встречаемых состояний в период новорожденности, которое для доношенных новорожденных длится 2 недели, а для недоношенных - 3 недели. При этом, врач и участковая медсестра должны наблюдать за младенцем.

ОБЩЕНИЕ

С самого рождения младенцы видят, слышат, различают запахи. Малыш видит мать, выражение ее лица, улавливает тон ее голоса. Необходимо говорить с ребенком больше, улыбаться, смотреть ему в глаза. Самое время общаться, когда мать кормит грудью. Малыш ждет любви и внимания. Между первым и вторым месяцем малыш впервые улыбнется маме. Если ее глаза, слова, движения наполнены нежностью и любовью, малыш чувствует себя спокойно и надежно.

УХОД ЗА СОБОЙ

Кормящая мать не нуждается в какой-либо особой диете, питается как обычно, но ей следует избегать таких продуктов, которые могут изменить вкус и запах молока, например: лук, чеснок, перец и др.

При уходе за молочными железами - достаточно совершать туалет молочных желез 1-2 раза в день без применения антисептиков, сцеживание остатка молока после кормления малыша необязательно в большинстве случаев. Грудь после кормления должна быть мягкой. При обнаружении нагрубания молочной железы, появления болезненных участков уплотнения срочно обратитесь к медицинскому работнику.

Соблюдайте личную гигиену, выполняйте советы гинеколога, одевайтесь чисто, часто мойте руки. Когда ребёнок уснёт, прилягте и отдохните. Старайтесь быть в хорошем настроении и не отказывайтесь от помощи, предложенной Вашими близкими.

ЧТО ДЕЛАЕТ РЕБЕНОК В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ

Активно сосёт грудь в течение 20-30 минут и спит между кормлениями: продолжительность сна составляет 15-16 часов в день. В течение первых недель новорожденный может спать по 18 часов. При выкладывании на живот ребёнок старается приподнять голову. Реагирует на звуковые раздражители. Выражает свои потребности плачем, поэтому необходимо выяснить причины его беспокойного состояния. В этот период родители должны уделять внимание малышу, не оставлять его без присмотра, разговаривать с ним и петь ему песни.

ЛЮБОВЬ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Новорожденный должен находиться рядом с матерью, отцом или другими лицами, ухаживающими за ним. Совместное пребывание матери и ребенка, а также эффективное общение между родственниками в семье – важнейшие компоненты ухода за новорожденным, позволяющие обеспечить безопасность ребенка.

ПОМНИТЕ: безопасность ребенка целиком и полностью зависит от ухаживающих за ним лиц!

Не засыпайте во время кормления ребенка, поскольку он может задохнуться. Если мать устала, кто-нибудь должен находиться рядом, пока она кормит младенца.

Не допускайте перегревания и переохлаждения ребёнка, так как в первые дни жизни он не в состоянии сам регулировать температуру своего тела. Нормальной для младенца считается температура тела от 36,5 С до 37,5 С.

Следите за дыханием малыша. В этом возрасте у него неровное дыхание, он дышит то часто, то редко, иногда задерживает дыхание на непродолжительное время. Важно помнить, что редкое или наоборот, частое или затрудненное дыхание могут быть признаком какого-либо заболевания ребенка. В такой ситуации следует получить срочную консультацию медицинского работника.

На голове новорожденного находится мягкая область – родничок. Это межкостное образование в виде мембраны, которое необходимо для обеспечения роста головы. В среднем у большинства новорожденных при рождении родничок составляет 2х2 см и закрывается приблизительно в возрасте 14 месяцев. Во время каждого визита врач проверяет размеры родничка. В случае раннего или позднего закрытия родничка с целью выяснения причины этого явления врач назначает дополнительное обследование.

Не оставляйте ребёнка без внимания. Убедитесь, что помогающие Вам близкие и родственники также соблюдают правила по уходу за ребёнком.

Более полную информацию о возможных проблемах со здоровьем ребенка смотрите в разделе ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ (стр. 100)

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

В месячном возрасте отведите ребёнка к врачу, чтобы убедиться, что ребёнок растёт и развивается нормально. Заранее договоритесь с врачом о времени визита. Заранее подготовьте вопросы врачу.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

НОВОРОЖДЕННЫЙ

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок хорошо берёт грудь?		
Ребёнок сосёт грудь «по требованию» днём и ночью?		
Сухой ли у ребёнка пупок? (если пупок мокрый или вокруг него наблюдается покраснение, обратитесь к врачу)		
Кал желтоватый, молочного или серого цвета? (если кал стал бесцветным и вместе с тем кожа и глаза ребёнка пожелтели, то обратитесь к врачу)		
Ребёнок потягивается и шевелит руками и ногами, когда Вы его раздеваете?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Преимущества и практика грудного вскармливания
	Техника сцеживания грудного молока (при необходимости)
	Личная гигиена матери
	Безопасная среда (требования к выбору одежды, предметов ухода за новорожденным и игрушек), поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая)
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка
	Обеспечение исключительно грудного вскармливания
	Оптимальное питание матери
	Требования к помещению и предметам ухода за новорожденным
	Уход за новорожденным, режим прогулок
	Гигиенические ванны
	Информирование матери о графике работы врача и координатах медицинской организации (МО)

КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА

Рост и развитие ребёнка в значительной мере зависят от правильного питания. Родители должны с большим вниманием относиться к этому вопросу. Наилучшим питанием для ребенка является грудное вскармливание: здоровое, практичное и самое полезное, как для здоровья малыша, так и матери! Женское молоко – это живая биологическая субстанция, которая постоянно меняется в соответствии с потребностями ребёнка и его возрастом, является идеальным питанием для новорожденных и младенцев. Оно стерильно и полностью удовлетворяет потребности ребенка в питательных веществах до 6 месяцев.

Если ребёнок находится на исключительно грудном вскармливании, то в этом возрасте Вам может показаться, что молоко вырабатывается в недостаточном количестве, так как ребёнок сосёт часто, но не наедается и раздражён. Это состояние связано с быстрым ростом ребёнка. Для исправления положения достаточно в течение нескольких дней чаще давать грудь ребёнку (особенно по ночам). Вскоре ситуация исправится, и ребёнок вернётся к прежнему режиму, так как молоко матери будет вырабатываться в достаточном количестве в соответствии с новыми потребностями малыша.

ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ МАЛЫША:

- хорошая взаимосвязь ребенка с матерью (тесный контакт с матерью успокаивает ребенка, давая чувства защищенности, общение с матерью во время кормления повышает эмоциональное, социальное и физическое развитие малыша);
- обеспечивает поступление полноценных питательных веществ, микроэлементов, витаминов, ферментов;
- регулирует функцию желудочно-кишечного тракта (снижается частота и продолжительность диспепсических заболеваний);
- создает иммунологическую защиту (дети, находящиеся на грудном вскармливании болеют в 2,5 раза меньше, и среди них процент вероятности смерти от диареи в течение первых 6 месяцев жизни в 25 раз ниже, чем у искусственно вскармливаемых детей; обеспечивается защита от респираторной инфекции, снижается частота случаев отита и рецидивов отита);
- может защитить от некротического энтероколита новорожденных, бактериемии, менингита, ботулизма и инфекции мочевыводящих путей;

- может снизить риск аутоиммунных болезней, таких, как сахарный диабет I типа и воспалительные заболевания пищеварительного тракта;
- может снизить риск синдрома внезапной смерти внешне здорового ребенка;
- снижает риск развития аллергии к коровьему молоку;
- может снизить риск ожирения в более старшем детском возрасте, профилактика ишемической болезни сердца во взрослом состоянии;
- повышает показатели умственного развития по шкале IQ;
- формирует стереотип: труд – пища;
- формирует правильный прикус.

ДЛЯ МАТЕРИ:

- раннее начало грудного вскармливания после рождения ребенка уменьшает послеродовое кровотечение, способствуя сокращению матки, тем самым, снижая материнскую смертность, а также сохраняет запасы гемоглобина у матери;
- предохраняет от наступления беременности, пока сохраняется исключительно грудное вскармливание, т.е. до 6 месяцев (также, лактационная аменорея защищает организм матери от потери железа);
- уменьшается риск развития рака груди и яичников в предклимактерическом периоде;
- способствует хорошему психологическому контакту с ребенком, развивая материнские чувства.

ДЛЯ СЕМЬИ:

- экономия средств (молочные смеси, энергия для приготовления или согревания пищи, бутылочки, соски, лекарства и т.д.) и времени;
- здоровый ребенок;
- здоровая мать.

Каждая женщина в состоянии кормить ребёнка грудью, если она соблюдает принципы и технику грудного кормления (правило 4-3-4 указанное на стр. 6). Так называемый «ложный недостаток молока» чаще всего наблюдается на 3-4 день жизни, 3-4 неделе и 3-4 месяц. Это так называемые «критические периоды», когда возрастает потребность ребёнка в пище, связанная с его быстрым ростом и развитием. Малыш чаще требует грудь, что создаёт у матери впечатление, что ему не хватает молока. В это время не рекомендуется давать дополнительное питание. Проблему можно снять частым грудным кормлением, особенно ночью.

Иногда возникают ситуации, когда кормление грудью становится невозможным, например, больная СПИДом мать не должна кормить ребёнка грудью, если есть доступ к безопасному альтернативному питанию. Иногда ребёнку временно запрещено сосать, в этом случае ему дают сцеженное грудное молоко. По этим и другим вопросам Вы можете получить дополнительную информацию у медицинского работника.

До 6 месяцев следует кормить ребёнка только грудью. После 6 месяцев вместе с грудным молоком ребёнок обязательно должен получать дополнительную пищу (прикорм). Грудное кормление рекомендуется продолжать до двухлетнего возраста.

Если грудное кормление невозможно, или к нему есть медицинские противопоказания, медперсонал должен подобрать ребёнку альтернативное безопасное питание, т.е. ребёнок должен получать адаптированную искусственную смесь в соответствии с возрастом. При правильном выборе адаптированной смеси ребёнку не требуется дополнительное питание до 6 месяцев.

Помните, что дети, которые находятся на искусственном вскармливании, особенно нуждаются в тёплом и ласковом обращении во время кормления. Это может установить тесную эмоциональную связь между матерью и ребёнком.

Более подробную информацию о правилах вскармливания ребенка адаптированными молочными смесями Вы можете получить у участкового врача.

УХОД ЗА РЕБЁНКОМ

Советы по уходу за ребёнком и за собой остаются прежними. Теперь, когда прошли первые напряжённые недели и Вам уже легче справляться с делами и следить за собой, а Ваш ребёнок уже больше бодрствует, Вы можете больше времени уделять близости с ним и способствовать его развитию: когда он бодрствует – разговаривайте с ним, играйте, используя музыкальные и разноцветные игрушки. В это время будьте на одном уровне с ребёнком и смотрите ему в глаза.



Разговаривайте с ребенком, когда он бодрствует, пойте ему песенки

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 МЕСЯЦЕВ

Общая продолжительность занятия — 5–6 минут. Рекомендуется проводить главным образом поглаживающий массаж, использовать только некоторые рефлексорные движения, возникающие в ответ на производимые в упражнениях раздражения. Нельзя насильно распрямлять руки и ноги ребенка: в этом возрасте обычно наблюдается скованность (повышенный тонус) мышц конечностей.



УПРАЖНЕНИЕ 1. МАССАЖ РУК — ПОГЛАЖИВАНИЕ (4–6 РАЗ).

Исходное положение (ИП): положите ребенка на спину, ногами к переднему краю стола. Поглаживайте движением ладони по внутренней поверхности всей руки по направлению от кисти к плечу.

УПРАЖНЕНИЕ 2. МАССАЖ ЖИВОТА — ПОГЛАЖИВАНИЕ (6–8 РАЗ).

ИП: то же. Ладонью одной руки или обеих рук провести круговое поглаживание живота по ходу часовой стрелки, минуя область печени.



УПРАЖНЕНИЕ 3. МАССАЖ НОГ — ПОГЛАЖИВАНИЕ (4–6 РАЗ).

ИП: то же. Слегка придерживая одной рукой ногу ребенка за стопу, ладонью другой поглаживайте по наружной и задней стороне голени и бедра в направлении от стопы к паху. Внутренняя поверхность бедра не массируется.

УПРАЖНЕНИЕ 4. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ СТОПЫ (3–4 РАЗА).

ИП: то же. Одной рукой слегка приподнимите ногу ребенка, захватив ее выше голеностопного сустава, а указательным пальцем другой руки слегка надавите на кожу и мышцы подошвы у корня пальцев. Это вызовет рефлексорное сгибание пальцев. Проведите затем по наружному краю стопы до пятки, что вызовет рефлексорное разгибание пальцев ноги — подошвенный рефлекс. Цель — укрепление мышц стопы.



Когда ребенку исполнится 2 месяца, прибавьте следующие упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 5. РЕФЛЕКТОРНОЕ РАЗГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА (СПИННОЙ РЕФЛЕКС).

ИП: положите ребенка на бок ногами к переднему краю стола. Для разгибания позвоночника провести двумя пальцами по обеим его сторонам в направлении от ягодиц к плечам. Процедуру выполняйте в положении ребенка на правом и левом боку (по одному разу). Цель — укрепление мышц спины.



УПРАЖНЕНИЕ 6. МАССАЖ СПИНЫ (4— 6 РАЗ).

ИП: то же. Поглаживайте спину тыльной поверхностью обеих рук по направлению от ягодиц к шее и обратно ладонной поверхностью рук от шеи к ягодицам.

УПРАЖНЕНИЕ 7. МАССАЖ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА (6—8 РАЗ).

ИП: то же. Этот массаж можно проводить с 2,5 месяца. Ладонями обеих рук проводят легкое растирающее движение косых мышц живота таким образом, чтобы в конце движения пальцы обеих рук соединились над пупком. Цель — укрепить мышцы брюшного пресса.



УПРАЖНЕНИЕ 8. «ПЛОВЕЦ» — РАЗГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ НА ЖИВОТЕ, НА ВЕСУ (1—2 РАЗА).



ИП: то же. Приподнимите ребенка над столом на правой ладони, вытянутые ноги его поддерживайте левой рукой снизу за стопы и нижние части обеих голеней. При этом происходит отклонение головы назад и разгибание спины. Цель — укрепление мышц спины, затылка и позвоночника.

УПРАЖНЕНИЕ 9. ПОТАНЦОВЫВАНИЕ (4— 6 РАЗ).

ИП: поставьте ребенка на стол, лицом к себе, поддерживая его под мышки. От прикосновения к твердой поверхности стола полусогнутые ноги ребенка рефлексорно выпрямляются в коленных и тазобедренных суставах. Цель — укрепление мышц и упора ног





РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок этого возраста ненадолго фиксирует взгляд на неподвижных предметах, может проследить взглядом за игрушкой, вздрагивает при шуме, когда лежит на животе, приподнимает голову и удерживает её несколько секунд, периодически улыбается. Хорошо гулит (а-а-а, м-м-м). До достижения возраста четырёх месяцев продолжительность сна составляет 14-15 часов в сутки. Максимальный интервал между сном составляет 4-6 часов.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Помните, что новорожденные и дети грудного возраста все свои требования выражают только плачем, поэтому они часто плачут.

У ребёнка может быть отрыжка. С этой проблемой можно справиться, если после кормления Вы подержите ребёнка вертикально, подождёте, пока он срыгнёт, и только после этого положите его в кроватку. Отличайте отрыжку от рвоты. В случае повторной рвоты обязательно обратитесь к врачу!

Боли в животе (колики) могут быть связаны со скоплением газов, нарушением диеты матерью (если ребёнок на грудном вскармливании) или переохлаждением. Во время колик ребёнок очень раздражён, плачет, особенно в ночные часы. Сделайте лёгкий массаж живота, наденьте тёплые носочки. Обратитесь к врачу за советом.



Иногда у ребёнка на фоне плача развивается непродолжительная задержка дыхания – он «закатывается». В этом случае обратитесь за советом к врачу. Задержка дыхания при плаче – это рефлекторная реакция, которая развивается в ответ на боль или сильные эмоции. Не трясите ребёнка, не обливайте его водой и не предпринимайте ещё какие-либо меры. Задержка дыхания прекратится сама по себе через 30-60 секунд без вмешательства с Вашей стороны. За советом обратитесь к врачу.

Имейте в виду, что кожа Вашего ребёнка очень чувствительна, особенно в том месте, где соприкасается с подгузником. Поэтому за ней надо тщательно ухаживать в соответствии с рекомендациями врача. Особое внимание уделите уходу за наружными половыми органами девочек, которые обязательно нужно подмывать спереди назад.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Во время сна ребёнок должен лежать без подушки на ровной поверхности на спине. Не накрывайте лицо ребенка. Не оставляйте ребёнка даже на несколько секунд одного на столе или открытой кровати – он может упасть. Старайтесь не подмывать ребёнка под прямой струей воды, так как из-за частых перепадов подачи горячей или холодной воды, можно обжечь или простудить малыша. Всегда проверяйте температуру воды в ванночке. Помните о вреде пассивного курения, поэтому запретите курение в доме/квартире.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- вяло сосет грудь или отказывается от нее;
- проявляет малую подвижность рук и ног;
- слабо или вообще не реагирует на громкие звуки или яркий свет;
- долго плачет без видимой причины;
- появилась рвота после каждого кормления или понос;
- горячий на ощупь (выше $37,5^{\circ}\text{C}$);
- холодный на ощупь (ниже $36,5^{\circ}\text{C}$);
- дышит часто и тяжело, стонет;
- имеются гнойнички на коже или покраснение вокруг пупка и выделения из пупка;
- имеет желтую окраску ладоней или стоп;
- не прибавляет в весе в течение 1 месяца.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

С первых дней начинаются плановые прививки. Свяжитесь с врачом и узнайте точное время и место их проведения. Вакцинация обязательная и бесплатна для всех детей – прививки защищают Вашего малыша от опасных инфекционных заболеваний. Осложнения, связанные с вакцинацией, как правило, встречаются чрезвычайно редко и менее опасны, чем заболевания, от которых защищают вакцины.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

ВОЗРАСТ – 1 МЕСЯЦ

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок активно двигает руками и ногами, когда Вы его переодеваете?		
Вздрагивает ли он при громком голосе и шуме?		
Хорошо ли он сосёт грудь?		
Когда Вы кладёте его на живот, приподнимает ли он голову и удерживает ли её непродолжительное время?		
Смотрит ли он на игрушки, провожает ли их взглядом?		
Улыбается ли ребёнок периодически?		
Сухой ли у ребёнка пупок? (если пупок мокрый или вокруг него наблюдается покраснение, обратитесь к врачу)		
Имеет ли кал бледно-желтоватый, молочный или серый цвет? (если кал ребёнка стал бесцветным, одновременно глаза и кожа пожелтели, обратитесь к врачу)		
Сделали ли ему первые обязательные прививки?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Практика исключительно грудного вскармливания
	Оптимальное питание матери
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки (1-2 раза в день) с достаточной инсоляцией, по показаниям специфическая профилактика витамином Д
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка (опасные признаки и когда необходимо немедленно обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Вакцинация (своевременность проведения, возможные реакции на прививку и поведение родителей, от каких инфекций защищают прививки)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Ежемесячный осмотр на приеме у врача
	Консультация узких специалистов и лабораторных исследований по показаниям

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА

Если ребёнок на грудном вскармливании, в этом возрасте у ребёнка уже сформирован свой режим кормления, и Вы привыкли к нему. Если Вы заметили, что срок кормления передвинулся приблизительно на 1 час (ребёнок, который любит поспать), Вы можете его разбудить, взять на руки, расстегнуть одежду или прикоснуться к его губам пальцем или соском, и когда он откроет рот, дать ему грудь, не разбудив его. Возможно в ночные часы ребёнок просыпается, просит грудь, сосёт одну-две минуты и снова засыпает. В таких случаях не надо продолжать давать ему грудь насильно, может быть он просто хотел пить или почувствовать Вас рядом.

Советы по уходу за ребёнком и за собой остаются прежними. Ежедневно бывайте с ребёнком на свежем воздухе не менее 2 часов. Детей в возрасте до 6 месяцев необходимо беречь от прямых солнечных лучей. Проветривайте комнату и протирайте влажной тряпкой. Часто мойте руки. Бережно ухаживайте за детскими предметами. Идеальными для него являются игрушки, которые он может видеть, слушать, толкать руками или ногами.

Информация об игрушках в разделе ИГРУШКИ на стр 96.



Положите ребенка себе на живот. Наладьте контакт глаза в глаза, разговаривайте с ним или пойте. Это способствует развитию ребенка.

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок этого возраста подолгу фиксирует взгляд на неподвижных предметах, провожает взглядом игрушку, вздрагивает при шуме, в вертикальном положении хорошо держит голову и поворачивает её, часто улыбается, издаёт звуки.



Лежа на животе, поднимает головку и держит ее в таком положении

Внимание! Если 2-х месячный ребёнок не улыбается, его обязательно надо показать врачу!

БЕЗОПАСНОСТЬ

Во время сна ребёнок должен лежать на спине. Недопустимо оставлять ребенка на столе или кровати даже на несколько секунд. Всегда проверяйте температуру воды в ванночке. Никогда не трясите ребёнка, это может повредить его нервную систему и вызвать серьёзное повреждение позвоночника. Помните о вреде пассивного курения, поэтому запретите курение в доме/квартире.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- вяло сосет грудь или отказывается от нее;
- проявляет малую подвижность рук и ног;
- слабо или вообще не реагирует на громкие звуки или яркий свет;
- долго плачет без видимой причины;
- появилась рвота после каждого кормления или понос;
- горячий на ощупь (выше $37,5^{\circ}\text{C}$);
- холодный на ощупь (ниже $36,5^{\circ}\text{C}$);
- дышит часто и тяжело, стонет;
- имеет желтую окраску ладоней или стоп;
- не прибавляет в весе в течение 2 месяцев.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Не забывайте о плановых прививках! Уточните у медицинского персонала время и место проведения прививок.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

ВОЗРАСТ – 2 МЕСЯЦА

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок двигает руками и ногами и смотрит на Вас, когда Вы его одеваете?		
Улыбается, когда Вы с ним разговариваете?(отметьте, когда Вы это заметили в первый раз / число)		
Есть ли что-нибудь необычное в его взгляде, в движении глаз?		
Следит ли он за Вами взглядом, когда Вы двигаетесь, и пытается ли повернуть голову в Вашу сторону, когда Вы зовёте его на расстоянии?		
Лёжа на животе, поднимает ли он голову и держит ли её хорошо?		
Выводите ли Вы ребёнка на свежий воздух?		
Сделали ли ему первые обязательные прививки?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Практика исключительно грудного вскармливания
	Оптимальное питание матери
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту (<i>Памятка Матери</i>).
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки (1-2 раза в день) с достаточной инсоляцией, по показаниям специфическая профилактика витамином Д
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка (опасные признаки и когда необходимо немедленно обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Вакцинация (своевременность проведения, возможные реакции на прививку и поведение родителей, от каких инфекций защищают прививки)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Приглашение на прием к врачу в возрасте 3х месяцев
	Консультация узких специалистов и лабораторных исследований по показаниям

КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА

Вы уже довольно опытны в вопросах грудного вскармливания ребёнка, хотя в возрасте 3-4 месяцев вновь наступает период, когда мать считает, что у неё недостаточно молока. Это связано с особенностью молочных желез - они больше не прибавляют в объёме. Поэтому мать постепенно теряет ощущение «прилива молока» и «наполненности», несмотря на то, что молоко вырабатывается в нужном количестве.

УХОД ЗА РЕБЁНКОМ

Ваш ребёнок уже больше бодрствует, поэтому уделяйте больше внимания общению с малышом: разговаривайте с ним и постарайтесь дождаться его ответа, как «агу» звуков или улыбки. Основной формой общения с миром для малыша является игра. Важной особенностью игры с младенцем является очередность. Например, ребенок произносит звук, через некоторое время мама воспроизводит произнесенный малышом звук, а малыш уже повторяет голос мамы. Таким образом происходит активный процесс подражания - один из важных этапов развития ребенка. При общении желательно, чтобы у Вас был с ним визуальный контакт. Положите перед ним игрушки и дайте ему возможность самому дотянуться до них. Во время прогулки, особенно если он в коляске, «беседуйте» с ребенком, чтобы он убедился, что Вы рядом с ним.

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Общая продолжительность занятия 8-10 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 1. СКРЕЩИВАНИЕ РУК НА ГРУДИ И ОТВЕДЕНИЕ ИХ В СТОРОНЫ (6— 8 РАЗ).

ИП: лежа на спине, ногами к переднему краю стола. Дайте ребенку охватить большие пальцы ваших рук и сгибайте его руки в локтевых суставах, скрещивая их в стороны. Цель — укрепление мышц рук и плечевого пояса.





УПРАЖНЕНИЕ 2. МАССАЖ ЖИВОТА — ПОГЛАЖИВАНИЕ (8—10 РАЗ), РАСТИРАНИЕ КОСЫХ МЫШЦ ЖИВОТА (6—10 РАЗ).

ИП: то же. Техника описана в предыдущем комплексе.

УПРАЖНЕНИЕ 3. МАССАЖ НОГ — ПОГЛАЖИВАНИЕ (6—8 РАЗ), РАСТИРАНИЕ (8—10 РАЗ), РАЗМИНАНИЕ (4—6 РАЗ).

ИП: то же. Ладонью правой руки производятся мелкие растирающие движения по наружной стороне голени и бедра левой ноги ребенка в направлении от стопы к тазобедренному суставу. При массаже правой ноги растирание производится левой рукой.

Двумя пальцами правой руки производятся спиралевидные движения по наружной стороне голени и бедра левой ноги в направлении от стопы к паху. При массаже правой ноги разминание проводится двумя пальцами левой руки. Заканчивается массаж ног приемом поглаживания.



УПРАЖНЕНИЕ 4. ПОВОРОТ СО СПИНЫ НА ЖИВОТ ВПРАВО И ВЛЕВО (1—2 РАЗА В КАЖДУЮ СТОРОНУ).



ИП: то же. Возьмите ребенка правой рукой за выпрямленные ноги и левой рукой за согнутую в локте левую руку, помогите ему самому повернуться со спины на живот влево. При повороте ребенка вправо надо левой рукой обхватить его ноги, а правой — согнутую в локте правую руку. Если ребенок умеет уже самостоятельно поворачиваться со спины на живот, придерживая его только за ноги. Цель — укрепление мышц туловища и развитие навыка к

поворотам со спины на живот.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «ПЛОВЕЦ» «ПЛОВЕЦ» — РАЗГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ НА ЖИВОТЕ, НА ВЕСУ (1—2 РАЗА).

ИП: то же. Приподнимите ребенка над столом на правой ладони, вытянутые ноги его поддерживайте левой рукой снизу за стопы и нижние части обеих голеней. При этом происходит отклонение головы назад и разгибание спины. Цель — укрепление мышц спины, затылка и позвоночника.





УПРАЖНЕНИЕ 6. МАССАЖ СТОП (1 — 6 РАЗ).

ИП: лежа на спине, ногами к переднему краю стола. Поддерживая указательными пальцами обеих рук слегка приподнятую стопу ребенка, поглаживайте большими пальцами обеих рук мышцы стопы (по тыльной ее стороне) в направлении от пальцев к голеностопному суставу и вокруг этого сустава.

Растирание пальцев стоп. Поместив пальцы стопы ребенка между ладонями обеих рук, проведите растирающие движения пальцами своей руки. То же — на другой стопе.

УПРАЖНЕНИЕ 7. РЕФЛЕКТОРНОЕ ОТВЕДЕНИЕ И ПРИВЕДЕНИЕ СТОП (2—4 РАЗА).

ИП: то же. Указательным пальцем руки проведите с легким нажимом вдоль всей стопы по внутреннему краю, начиная от большого пальца (приведение), и по наружному краю, начиная от мизинца (отведение). Цель — укрепление связок, суставов и мышц стопы.



УПРАЖНЕНИЕ 8. «ПАРЕНИЕ» — РАЗГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ



лежа на животе, на весу (1—2 раза). ИП: положите ребенка на живот, ногами к переднему краю стола. Ладони своих рук положите под живот, соединив мизинцами, и приподнимите ребенка над столом. Происходит рефлекторное разгибание позвоночника и ног (рефлекс положения) при отклонении головы назад. Цель — укрепление мышц спины, шеи, позвоночника и ног.

УПРАЖНЕНИЕ 9. «ПАРЕНИЕ» — СГИБАНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ, НА ВЕСУ (1—2 РАЗА).

ИП: положите ребенка на спину, ногами к переднему краю стола. Подведите обе ладони снизу под спину ребенка так, чтобы мизинцы соединились, и поднимите его над столом. При этом происходит рефлекторное сгибание позвоночника с отклонением головы вперед. Цель — укрепление мышц брюшного пресса, шеи и ног.





УПРАЖНЕНИЕ 10. ПОПЕРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК (6—8 РАЗ).

ИП: то же. Дайте ребенку обхватить большие пальцы ваших рук. Попеременно сгибайте и разгибайте его руки в локтях и плечевых суставах. При сгибании одной руки сгибайте другую. Цель — укрепление мышц рук и всего плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЕ 11. ПРИСАЖИВАНИЕ ЗА ОБЕ РУКИ, ОТВЕДЕННЫЕ В СТОРОНЫ И ВЫПРЯМЛЕННЫЕ (2–3 РАЗА).

ИП: то же. Придерживая запястья ребенка, отведите выпрямленные его руки в стороны и, слегка потягивая на себя, помогите сесть. Цель — укрепление главным образом мышц брюшного пресса и развитие навыка к присаживанию.



УПРАЖНЕНИЕ 12. ПРИПОДНЯТИЕ НА НОГИ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ПОД ЛОКТИ (1—2 РАЗА).

ИП: положите ребенка на живот, ногами к переднему краю стола. Дайте ребенку обхватить указательные пальцы ваших рук, согните его руки в локтях, слегка отведите их назад. Поддерживая ребенка под локти, помогите ему приподняться сначала на колени, затем на ноги. Цель — развитие чувства опоры, укрепление



мышц плечевого пояса, ног и туловища.

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок подолгу фиксирует взгляд на неподвижных предметах, поворачивает голову по направлению к предмету, фиксирует его и провожает взглядом во всех направлениях, рассматривает свои руки, присматривается к лицам, лёжа на животе, опирается на предплечье, свободно держит голову (иногда с небольшим подёргиванием), улыбается и произносит разные звуки / гулит, когда Вы с ним разговариваете.



Внимание! Если ребёнок в возрасте 3 месяцев не может держать голову и не реагирует на появление матери — его обязательно надо показать врачу!

БЕЗОПАСНОСТЬ

Ребёнок становится всё более активным, поэтому не оставляйте его на столе или другом не обнесённым бортиками месте ни на одну секунду. Постоянно проверяйте детскую кроватку: нет ли там случайно шнурков, тряпочек, мелких предметов (пуговицы, заколки для волос и т.д.). Не оставляйте ребёнка в ванночке без поддержки, постоянно держите его за руку. Тщательно мойте игрушки и храните их в чистоте. Помните об опасности тряски! Так же не рекомендуется при упражнениях с детьми такого возраста держать их вниз головой, поднимать за ноги или за одну руку. Это может повредить сустав (вывих, перелом).

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или сосать грудь;
- есть рвота после каждого приема пищи;
- появились судороги во время болезни;
- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить;
- горячий на ощупь (выше 37,5 °C);
- холодный на ощупь (ниже 36,5 °C);
- дыхание при кашле затруднено, часто или шумно дышит, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Продолжаются плановые прививки. Не пропустите время вакцинации! Заранее свяжитесь с медицинским персоналом и договоритесь о времени и месте проведения прививок.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок улыбается, смеётся или произносит отдельные звуки, когда Вы с ним разговариваете?		
Хорошо ли прибавляет в весе (отметьте на кривой диаграммы веса)?		
Лёжа на животе и приподнимая голову, опирается ли он на предплечье?		
Рассматривает ли он свои руки, провожает ли взглядом игрушку во всех направлениях?		
Выводите ли Вы его на свежий воздух?		
Сделали ли Вы ему плановые прививки?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Практика исключительно грудного вскармливания
	Оптимальное питание матери
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту (<i>Памятка Матери</i>).
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки (1-2 раза в день) с достаточной инсоляцией, по показаниям специфическая профилактика витамином Д
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка (опасные признаки и когда необходимо немедленно обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Вакцинация (своевременность проведения, возможные реакции на прививку и поведение родителей, от каких инфекций защищают прививки)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Приглашение на прием к врачу в возрасте 4х месяцев
	Консультация узких специалистов и лабораторных исследований по показаниям

ВОЗРАСТ – 4 МЕСЯЦА

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Ребенок пытается встать с помощью взрослых



Переворачивается со спины на живот



Малыши этого возраста прекрасно развлекают себя частями своего тела



Предложите ребенку погремушки, которыми он гремит, толкая их ручками и ножками, также погремушки, которые он может держать в ручке или брать в рот



Разговаривайте и играйте с ребенком



Следите за календарем прививок

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

ВОЗРАСТ – 4 МЕСЯЦА

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок улыбается, смеётся или произносит отдельные звуки, когда Вы с ним разговариваете?		
Хорошо ли прибавляет в весе (отметьте на кривой диаграммы веса)?		
Переворачивается ли он со спины на живот?		
Лёжа на животе и приподнимая голову, опирается ли он на предплечье?		
Рассматривает ли он свои руки, провожает ли взглядом игрушку во всех направлениях?		
Выводите ли Вы его на свежий воздух?		
Сделали ли Вы ему плановые прививки?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Практика исключительно грудного вскармливания
	Оптимальное питание матери
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки (1-2 раза в день) с достаточной инсоляцией, по показаниям специфическая профилактика витамином Д
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка (опасные признаки и когда необходимо немедленно обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Вакцинация (своевременность проведения, возможные реакции на прививку и поведение родителей, от каких инфекций защищают прививки)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Приглашение на прием к врачу в возрасте 5и месяцев
	Консультация узких специалистов и лабораторных исследований по показаниям

КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА

Для ребёнка, который находится на грудном вскармливании, исключительное кормление только грудью продолжается до шести месяцев. После шести месяцев ребёнку вместе с материнским молоком дают полутвёрдую пищу (пюре, каши).

Помните: в возрасте 6-8 месяцев материнское молоко по-прежнему является самым важным питанием для малыша. Поэтому дополнительное питание не нужно давать в таком количестве, чтобы ребёнок совсем отказывался от материнского молока. Для этого надо соблюдать основной принцип: **сначала даёт ребёнку прикорм, а затем материнское молоко!**

При выборе дополнительного питания предпочтение следует отдавать продуктам местного производства, так же важно, чтобы вводимый прикорм был приготовлен матерью самостоятельно и был свежим.

ПРИКОРМ ДОЛЖЕН БЫТЬ:

- Своевременный
- Питательный
- Достаточный по частоте и количеству
- Безопасный по хранению, приготовлению
- Активное кормление (участие родителей при кормлении, кормить с ложки, ребёнок сам держит ложку)

Своевременность введения прикорма именно в 6 месяцев продиктована тем, что к этому возрасту ребенок становится физиологически зрелым и развитым, чтобы принимать другую пищу. Его потребность в энергии и питательных веществах больше, чем он получает с грудным молоком.



Вместе с грудным или искусственным вскармливанием начинайте давать ребенку дополнительную полутвердую пищу (овощное пюре, каши). После каждого кормления или перед сном чистите ребенку зубы, желательно специальной зубной щеткой без пасты.

Необходимо помнить, что слишком раннее введение прикорма имеет негативные последствия для роста и развития малыша:

- снижается выработка молока у матери,
- повышается риск инфицирования ребенка через пищу и воду,
- увеличивается риск аллергических заболеваний вследствие незрелости кишечника,
- повышается риск энергетической неполноценности рациона, т.к. традиционно для прикорма используют жидкие каши или супы, имеющие более низкую энергетическую и питательную ценность, чем грудное молоко.

Позднее введение прикорма также нежелательно, т.к. ребенок теряет интерес к другой пище, у него не формируется навык приема полу густой, густой и твердой пищи, и, как следствие, начинает развиваться недостаточность питательных веществ, витаминов, минералов и т.д., что может привести к развитию анемии и других заболеваний. Дети с несвоевременным введением прикорма обычно отстают от сверстников в росте и развитии и имеют проблемы со здоровьем. Информацию о введении прикорма и правилах кормления детей Вы сможете найти в главе Рекомендации по питанию детей.

УХОД ЗА РЕБЁНКОМ

В этом возрасте ребёнку нужна свобода движений. Можете использовать для этого манеж с игрушками или же посадить его на коврик.

Могут начать прорезаться зубы, поэтому ребёнок может быть в плохом настроении, раздражительным, могут быть и другие последствия. Посоветуйтесь с врачом и поступайте соответственно – в это время ребёнку особенно нужна Ваша ласка и участие.

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ

Общая продолжительность занятий – 8–10 минут. Необходимость включения в комплекс различных видов массажа и пассивных упражнений уменьшается, так как у здоровых, нормально развивающихся детей во втором полугодии жизни обычно уже достаточно хорошая упругость кожи и нормальный тонус. Рекомендуется проводить с детьми этого возраста только массаж живота и стоп, гимнастические упражнения, соответствующие этому возрасту.

УПРАЖНЕНИЕ 1. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ (2—6 РАЗ).

ИП: лежа на спине, ногами к переднему краю стола. Дайте ребенку охватить большие пальцы ваших рук или кольца. Прodelайте круговые движения его выпрямленных рук (в плечевых суставах снизу вверх и сверху вниз). Цель — углубление дыхания и укрепление мышц плечевого пояса.



УПРАЖНЕНИЕ 2. ПОДНИМАНИЕ ВЫПРЯМЛЕННЫХ НОГ (4—6 РАЗ).

ИП: то же. Обхватив голени ребенка так, чтобы большие пальцы рук были на задней поверхности голени, и фиксируя остальными пальцами колени, приподнимайте выпрямленные ноги ребенка до вертикального положения и плавно опускайте их. Цель — укрепление мышц брюшного пресса и ног, углубление дыхания.



Для перемены исходного положения сделайте поворот со спины на живот, придерживая ребенка только за ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ПРИСАЖИВАНИЕ ПРИ ПОТЯГИВАНИИ ЗА СОГНУТЫЕ В ЛОКТЯХ РУКИ (1 — 2 РАЗА).

ИП: лежа на спине, ногами к переднему краю стола. Ребенок обхватывает указательные пальцы ваших рук, при этом его руки обращены ладонной поверхностью к груди. Слегка потягивая за согнутые в локтях руки ребенка, помогайте ему приподняться и присесть. Цель — укрепление рук, плечевого пояса и брюшного пресса, развитие навыка самостоятельно садиться.



Поверните ребенка со спины на живот, придерживая только за ноги.



УПРАЖНЕНИЕ 4. ПЕРЕСТУПАНИЕ ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЗА КИСТИ РУК (1—2 РАЗА).

ИП: ребёнок стоит лицом к взрослому. Придерживая его за кисти согнутых в локтях рук, подбадривая словами «иди-иди», мать помогает ребенку переступать ногами. Цель — укрепление мышц ног и туловища для развития самостоятельной ходьбы.

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок может по своему желанию держать в руках игрушки, подносить их ко рту. Он переворачивается со спины на живот, лёжа на животе, опирается на кисти рук и поднимает верхнюю часть туловища. К 6 месяцам он уже может переворачиваться с живота на спину, лёжа на спине, он может приподнимать голову.

До 6 месяцев мышцы ребёнка, которые обеспечивают ему возможность сгибать руки и ноги, натянуты, а мышцы позвоночника и шеи – слабые, поэтому малыш не может сидеть. Постепенно натянутость мышц конечностей проходит, мышцы шеи и позвоночника крепнут, и ребёнок начинает садиться и делает первые попытки ползать.



Малыш пытается сесть, берет из рук взрослого игрушку, ползет по направлению к игрушке



Начните читать малышу книги, это способствует его развитию

В возрасте 5-6 месяцев ребёнок начинает подражать звукам и голосам, отвечает собеседнику различными звуками, говорит отдельные слоги. Ребёнок уже может различить своих и чужих, он может бояться чужих.

Чтение книг ребёнку с 6-ти месячного возраста – это наилучший метод способствовать его развитию. Используйте мягкие виниловые или матерчатые книжки. Также предложите ребёнку игрушки с округлыми краями, игрушки, у которых есть детали, которые можно тянуть или держать, игрушки с зеркалами. Можно использовать в играх посуду из домашнего обихода (кастрюли, деревянные ложки, и другие безопасные предметы), которой ребёнок мог бы стучать и греметь. Посоветуйтесь с врачом и смотрите разделы ИГРУШКИ и ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ РЕБЁНКА (стр. 94 и 96).

В этом возрасте, до достижения ребёнком возраста 12 месяцев, продолжительность сна в среднем составляет 14 часов. В течение дня ребёнок спит 2-3 раза.

ВНИМАНИЕ! НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК:

- в возрасте 5 месяцев не берёт игрушку
- в возрасте 6 месяцев не лепечет
- в возрасте 7 месяцев не в состоянии держать игрушку и переносить её в другую руку
- в возрасте 8 месяцев не может садиться без посторонней помощи и не смеётся, когда с ним играют

БЕЗОПАСНОСТЬ

Будьте внимательны и не оставляйте ребёнка одного на столе, кровати или в кресле. Проверьте игрушки: нет ли у них мелких частей, которые ребёнок может вдохнуть или проглотить. Соблюдайте безопасность при поездке с ребёнком на машине или в коляске, убедитесь, что он надёжно пристёгнут ремнями.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или сосать грудь
- есть рвота после каждого приема пищи или питья
- есть судороги при данной болезни
- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить
- горячий на ощупь (выше 37,5 °C);
- холодный на ощупь (ниже 36,5 °C);
- при кашле затрудненно, часто или шумно дышит, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью).

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Продолжаются профилактические прививки. Следите за календарём прививок и заранее запланируйте визит к врачу.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

ВОЗРАСТ – 6 МЕСЯЦЕВ

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок старается перевернуться?		
Хорошо прибавляет в весе (отметьте на кривой диаграммы веса)?		
Опирается ли он на кисти рук, когда лежит на животе и приподнимает голову?		
Переворачивается ли он со спины на живот?		
Старается ли он сам есть?		
Тянется ли он к игрушке, держит ли рукой протянутую игрушку и стремится ли поднести её ко рту?		
Когда он видит членов семьи, смеётся ли он и произносит ли какие-нибудь звуки?		
Поворачивает ли он голову в ту сторону, откуда идёт звук радио или телевизора?		
Получает ли он дополнительное питание?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Продолжение грудного вскармливания
	Прикорм: правила успешного ввода прикорма, приготовления и выбора продуктового набора, гигиенические правила приготовления и хранения пищи, кратность и количество, питательная ценность
	Оптимальное питание матери.
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки, достаточная инсоляция. По показаниям специфическая профилактика витамином Д
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка (опасные признаки и когда необходимо немедленно обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Ежемесячный осмотр на приеме у врача

УКАЖИТЕ ДАТЫ, КОГДА ПРОРЕЗАЛИСЬ ЗУБКИ



КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА

Питание ребёнка должно быть разнообразным, в рацион должны входить молочные продукты, мясо, рыба, овощи, фрукты, крупы, бобовые, зелень. Проконсультируйтесь с врачом и ознакомьтесь с правилами приготовления и приёма дополнительного питания.

УХОД ЗА РЕБЁНКОМ

Следите за гигиеной ребёнка и приучайте его к нормам личной гигиены: купайте каждый день, часто мойте руки, лицо, чистите зубы. Постепенно начните высаживать ребёнка на горшок.



Приучайте ребенка к горшку



Приучайте его мыть руки



Чистите ему зубы

МАССАЖ И ГИМНАСТИКА

КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

УПРАЖНЕНИЕ 1. КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ С КОЛЬЦАМИ (4—6 РАЗ).

ИП: лежа на спине, ногами к переднему краю стола. При выполнении этого упражнения ребёнок держит в руках небольшие кольца, за которые одновременно держится и взрослый.



УПРАЖНЕНИЕ 2. ПРИПОДНИМАНИЕ ВЫПРЯМЛЕННЫХ НОГ (2—3 РАЗА).

ИП: то же. На высоте выпрямленных ног ребенка держите яркую палочку и словами «выше-выше» побуждайте его дотянуться до нее ногами. Цель — укрепление мышц брюшного пресса и углубление дыхания.



УПРАЖНЕНИЕ 3. НАКЛОН И ВЫПРЯМЛЕНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ (2— 3 РАЗА).



ИП: ребенок стоит, прислонившись спиной к взрослому. Положите у его ног игрушку, удобную для захватывания. Фиксируйте левой рукой колени ребенка, а правой поддерживая его за живот, побуждайте ребенка словами «возьми-возьми» наклониться, взять игрушку и снова выпрямиться. Цель — укрепление мышц спины и живота, развитие координации в работе мышц всего туловища.

УПРАЖНЕНИЕ 4. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК С КОЛЬЦАМИ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ (6—8 РАЗ).

ИП: ребенок стоит лицом к взрослому и держится за кольца, за которые одновременно держится и взрослый. Поочередно сгибать и разгибать руки ребенка в плечевом и локтевом суставах. Цель — укрепление мышц рук и плечевого пояса.



УПРАЖНЕНИЕ 5. ПРИСЕДАНИЕ РЕБЕНКА ПРИ ПОДДЕРЖКЕ ЗА КОЛЬЦА (2—3 РАЗА).

ИП: то же. Придерживая ребенка за обе согнутые в локтях руки, поощряйте его к приседанию, произнося: «Присядь, присядь». Цель — укрепление мышц туловища, рук, ног и плечевого пояса.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ПРИСАЖИВАНИЕ С СОГНУТЫМИ В ЛОКТЯХ РУКАМИ, ДЕРЖАСЬ ЗА КОЛЬЦА (2–3 РАЗА).

ИП: лежа на спине, ногами к переднему краю стола. Ребенок держит в руках кольца, за которые одновременно держится и взрослый. Руки ребенка при этом обращены ладонями к его груди. При легком подтягивании за согнутые в локтях руки ребенок присаживается. Цель — укрепление рук, плечевого пояса, брюшного пресса, развитие навыка самостоятельного присаживания.



УПРАЖНЕНИЕ 7. ВСТАВАНИЕ НА НОГИ ДЕРЖАСЬ ЗА КОЛЬЦА (1–2 РАЗА).

ИП: лежа на животе. Ребенок встает на ноги, держась за кольца, за которые одновременно держится взрослый. Цель — укрепление мышц плечевого пояса, ног и туловища.

УПРАЖНЕНИЕ 8. ХОДЬБА ЗА КАТАЛКОЙ (1–2 МИНУТЫ).

Ребенок шагает, держась за спинку каталки обеими руками или одной рукой. Цель — развитие навыка к самостоятельной ходьбе.



ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ РЕБЁНКА

Продолжайте читать ребёнку вслух детские книги. Это лучший способ наладить общение с ребёнком и пробудить в нём способность восприятия. Предложите ему большие книги, большие кубики, музыкальные инструменты (барабан, колокольчик), игрушки с кнопками (когда при нажатии кнопки происходит какое-либо действие).

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок сидит без опоры, переносит игрушки из одной руки в другую, переворачивается, ползает, ходит опираясь о предметы мебели или когда его держат за обе руки, узнает лица близких людей и выражает недоверие к незнакомым, пытается держать двумя или пятью пальцами предметы и подносит их ко рту, перекладывает предмет из одной руки в другую, может пить и есть полу густую кашу из ложки, держать хлеб или печенье и кушать его, внимательно рассматривает рисунки, издаёт разные звуки, знает своё имя, поворачивается, когда его зовут, хлопает в ладони, машет рукой, на вопрос «где это?» выбирает соответствующий предмет, играет, понимает разницу между «да, можно» и «нет, нельзя».



Свободно сидит



Начинает ползать

Внимание! Немедленно обратитесь к врачу, если Ваш ребёнок:

- в возрасте 9 месяцев не произносит слоги, не реагирует на игру «ку-ку!»
- в возрасте 11 месяцев не может без помощи встать на ноги

БЕЗОПАСНОСТЬ

Теперь, когда ребёнок уже самостоятельно двигается, будьте ещё более внимательны и не оставляйте его одного на столе, в кровати или на стуле. На столе не должно быть скатерти. Горячую пищу, чайник следует ставить на середину, а не на край стола. Не давать маленькому ребенку, который еще не научился жевать, орехи, так как они могут попасть в дыхательные пути и вызвать удушье. Проверьте окружающую обстановку с точки зрения безопасности ребёнка.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или сосать грудь
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить
- есть рвота после каждого приема пищи или питья
- есть судороги при заболевании
- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- горячий на ощупь (выше 37,5 °C);
- холодный на ощупь (ниже 36,5 °C);
- при кашле часто или шумно дышит, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью;
- не реагирует на звуки;
- не смотрит на движущиеся предметы;
- безразличен и не реагирует на мать/отца;
- любит находиться в одиночестве;
- качается всем телом;
- чрезмерно отвлекается;
- часто раздражается, плачет, долго не может успокоиться;
- не тревожится при разлуке с родителями;
- не растет и не прибавляет в весе.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Продолжаются плановые прививки. Следите за календарём и согласуйте с врачом дату и время проведения прививок.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

ВОЗРАСТ – 9 МЕСЯЦЕВ

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок ползает? (впервые он пополз / число)		
Пытается ли он встать на ноги? (встал на ноги с нашей помощью / число)		
Пытается ли он брать мелкие предметы пальчиками? (проследите, чтобы ребёнок имел возможность брать мелкие предметы)		
Может ли он самостоятельно развлекать себя игрушками? (замечаю, что ему нравится играть одному, особенно с)		
Получает ли он дополнительное питание 3 раза в день?		
Плачет ли он, когда Вы выходите из комнаты, просится ли на руки, боится ли чужих?		
Оборачивается ли он на звук погремушки или свист?		
Показывает ли соответствующий предмет на вопрос «где это»?		
Волнует ли Вас что-либо в связи с тем, что у него прорезались зубы: цвет зубов, форма, состояние дёсен?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Продолжение грудного вскармливания
	Прикорм: расширение продуктового набора, гигиенические правила приготовления и хранения пищи
	Оптимальное питание матери
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки, достаточная инсоляция
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка (опасные признаки и когда необходимо немедленно обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Ежеквартальный осмотр на приеме у врача
	Общий анализ крови, Общий анализ мочи, Кал на яйца гельминтов
	Консультация специалистов хирург, ЛОР, невролог, офтальмолог
	Помощь в развитии: чтение, игра
	Индикаторы настороженности

КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА

В этом возрасте ребёнок ест всё, что готовится в семье. Он уже может съесть целое яйцо, пить апельсиновый сок и натуральное коровье молоко или айран. Если ребёнку не нравится какая-нибудь пища, не заставляйте его, будьте терпеливыми, попробуйте ещё раз через некоторое время. Кормите ребенка 5 раз в день. Ребенок, как взрослый, кушает 3 раза в день – это основные кормления. За одно кормление ребенок должен съедать 17-20 столовых ложек или 1,5 стакана пищи (не менее 300 мл). Дополнительно кормите ребенка еще 2 раза в день. В качестве дополнительного кормления можете предложить хлеб с маслом, пирожки или пироги с различной начинкой (овощной, фруктовой, мясной, творожной или их комбинации); творог с фруктами и сметаной; свежие фрукты; свежие или отварные овощи. Материнское молоко по-прежнему важно, хотя ребёнок ест практически всё, что готовится в семье. Принятие пищи за общим столом происходит с соблюдением следующих основных принципов:

- Овощи должны быть протёртыми или мелко порезанными, мясо без жира, варённое и мелко порубленное или пропущенное через мясорубку, фрукты очищены от кожуры и протёрты или тонко нарезаны;
- **Не давайте продукты, которыми ребёнок может поперхнуться** – орехи, виноград, морковь, кожура фруктов и т.д.

Помните, что грудное молоко остается немаловажным продуктом в питании ребенка этого возраста. Кормите грудью так часто, как ребенок того просит, днем и ночью.

Подробнее о питании детей этого возраста Вы прочитаете в главе КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ стр 84.

УХОД ЗА РЕБЁНКОМ

Большое значение в этом возрасте должно придаваться привитию норм гигиены ребёнку, соблюдению безопасности и стимуляции развития ребёнка путём чтения и игр. Не забывайте также уделять внимание развитию у него навыков речи и умения слушать.



Можно начинать питание ребенка за общим столом

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок может ползать и делать несколько шагов самостоятельно или с помощью взрослых. Он прекрасно выговаривает слоги «да-да», «ма-ма», «ба-ба» и др. Начинает понимать значение некоторых слов, пытается повторить их, пытается использовать жесты. Может указать на предмет, помахать рукой в знак приветствия, хлопнуть в ладони, может брать мелкие предметы, используя большой и указательный палец. Открывает и закрывает крышку коробки, может провести карандашом по бумаге, пытается водить машинку. Открывает книгу с картинками и рассматривает их. Показывает в книге пальчиком знакомые предметы и героев, при виде некоторых картинок издаёт



Делает шаги с помощью взрослых или самостоятельно

один и тот же звук, сознательно произносит 2-4 слова, выполняет простейшие задания. Предложите ему игрушки с ручкой, за которую можно держаться, с помощью которой можно водить игрушку и управлять ею, например, тележку, игрушечную машину, коляску, а также кубики, мячики, куклы.

В этом возрасте у детей могут наблюдаться разные привычки, такие как, например, сосание пальца. Это нормальная ситуация и является для ребёнка своеобразным методом успокоиться и удовлетворить свой сосательный рефлекс, наработанный в первые месяцы жизни. Если ребёнок к 4 годам сам не отучится сосать палец, это может создать ему проблемы в формировании речи и прорезывании здоровых коренных зубов, поэтому надо стараться отучить его от этой привычки до того, как начнут прорезываться коренные зубы. Старайтесь использовать для этого метод поощрения, предложите ребёнку такую активность, при которой у него будут заняты руки: рисование, игра с мячом и др., или заставьте его разговаривать, чтобы он не клал в это время руки в рот. Говорите ребёнку, что он уже большой, а большие девочки (или мальчики) не сосут пальцы. Также постарайтесь объяснить ему, почему он должен отучиться от этой привычки. Если указанные способы окажутся неэффективными, можете повязать ему на пальцы цветные тряпочки, которые будут напоминать ему, что он не должен класть пальцы в рот. Если он сосёт палец во сне, наденьте ему перед сном на руку рукавицы.

Продолжительность сна у детей от 1 до 3-х лет составляет 12-14 часов.

ВНИМАНИЕ! Немедленно обратитесь к врачу, если Ваш ребёнок:

- в возрасте 12 месяцев не произносит ни одного слова
- в возрасте 15 месяцев не может брать и класть игрушку

БЕЗОПАСНОСТЬ

Теперь, когда ребёнок начинает самостоятельно передвигаться по дому, ещё раз проверьте безопасность окружающей его обстановки, посредством вопроса, приведенного в этой карточке. Спрячьте от него подальше лекарства и средства для стирки и мытья. Хранить лекарства и средства бытовой химии в недоступных для детей местах, пестициды и нефтепродукты – в отдельном помещении. Нельзя хранить химикаты в емкостях для пищевых продуктов. Прикройте электрические розетки заглушками. Шнуры электроприборов для подогрева пищи и воды должны быть короткими. Длинные шнуры следует подвешивать на недоступной для детей высоте. Дверь на балкон должна быть надёжно закрыта. Будьте внимательны к кастрюлям, которые стоят на плите, никогда не ставьте на пол посуду с кипятком. Источники огня и отопительные приборы должны быть тщательно ограждены. Не оставляйте ребёнка одного в ванне и внимательно проверяйте температуру воды. Старайтесь не подмывать ребёнка под прямой струей воды, так как из-за частых перепадов подачи горячей или холодной воды, можно обжечь или простудить малыша. Всегда соблюдайте правила безопасности при поездке в автомашине.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или сосать грудь;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить;
- есть рвота после каждого приема пищи или питья;
- есть судороги при заболевании;
- отказывается от пищи или питья, вяло сосет грудь;
- горячий на ощупь (выше 37,5 °C);
- холодный на ощупь (ниже 36,5 °C);
- при кашле: затрудненно или шумно дыхание,
- жидкий стул с кровью;
- не реагирует на звуки;
- не смотрит на движущиеся предметы;
- безразличен и не реагирует на мать/отца;
- любит находиться в одиночестве;
- качается всем телом;
- чрезмерно отвлекается;
- плачет и долго не может успокоиться;
- не тревожится при разлуке с родителями;
- не растет и не прибавляет в весе.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Продолжаются плановые прививки. Следите за календарём и проверьте дату и время проведения прививок.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

— — — — —

ВОЗРАСТ – 12 МЕСЯЦЕВ

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ходит ли он с помощью взрослых или делает несколько шагов, когда Вы раскрываете руки и маните его? (впервые пошёл - число)		
Машет ли он рукой в знак приветствия или прощания?		
Старается ли он совершать под музыку движения телом, руками или ногами?		
Выполняет ли он простейшие задания, например, «дай», «иди сюда»?		
Что ему нравится делать?		
Выражает ли он радость, играя и общаясь с Вами?		
Хорошо ли он принимает пищу 3 раза в день?		
Плачет ли он, когда Вы выходите из комнаты, просится ли на руки?		
Оборачивается ли он на звук погремушки или свист?		
Беспокоит ли Вас что-то в связи с прорезанием у ребенка зубов: цвет зубов, форма, состояние дёсен? (отметьте на диаграмме время и место прорезания зубов, стр. 42)		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Продолжение грудного вскармливания
	Прикорм: расширение продуктового набора, гигиенические правила приготовления и хранения пищи
	Оптимальное питание матери
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки, достаточная инсоляция.
	Правила поведения и уход в случае болезни ребенка (опасные признаки и когда необходимо немедленно обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Ежеквартальный осмотр на приеме у врача.
	Общий анализ крови, Общий анализ мочи, Кал на яйца гельминтов.
	Консультация специалистов хирург, ЛОР, невролог, офтальмолог.
	Помощь в развитии: чтение, игра
	Индикаторы настороженности

КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА

Очень важно, чтобы пища ребёнка была разнообразной, богата фруктами и овощами. Нежелательно приучать ребенка к сладкому (конфеты, шоколад), вместо этого предложите ему фрукты и сухофрукты. Ограничьте жареные блюда, колбасные изделия, вместо заводских соков давайте ребёнку свежевыжатые фруктовые соки или отвар сухофруктов без сахара.

Приучите малыша полоскать рот после еды (естественно, с Вашей помощью), чистить зубы мягкой щёткой без зубной пасты, делайте это в виде игры: посадите малыша рядом, когда Вы чистите зубы, дайте ему щётку и постарайтесь, чтобы он Вам подражал.

Постарайтесь рационально распределить режим дня ребёнка: кормление, сон, отдых, игра, прогулки на свежем воздухе.

Продолжительность сна в этом возрасте составляет 12-14 часов. В возрасте 18-21 месяца ребёнок переходит на однократный сон.



Дайте ребенку походить, побегать

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок хорошо ходит, бегаёт, поднимается по лестнице с помощью взрослых или держась за перила, ставя обе ноги на каждую ступеньку, может вскарабкаться на стул, обходить препятствия, подражает действиям взрослых, играет с мячом, начинает самостоятельно кушать и пить из стакана, может раздеться, кроме слов «мама-папа» говорит ещё 2-3 отдельных слова, указывает на желанный предмет. Ребёнок может правильно держать книгу, разворачивать предметы, двигает пальчиком, ощупывая предметы, узнаёт предметы, использует игрушки по назначению, движением рук отвечает на вопрос «где?», различает форму предмета: мяч (круглый), кубики (квадратные) и др. Демонстрирует простое сочувствие к другим. Играет в игры со взрослыми ищет помощи у взрослых, если испытывает трудности при выполнении чего-либо. Сообщает взрослым, что он хочет в туалет, но все еще нуждается в помощи.

Внимание! Если ребёнок в возрасте 18 месяцев не ходит и не говорит осознанно хотя бы 3 слова, обязательно обратитесь к врачу!



Может самостоятельно есть



Хорошо ходит, бегает, поднимается по лестнице с помощью биков взрослых, может вскарабкаться на стул



Может строить домики из кубиков

Помните, что в этом возрасте Ваш ребёнок не может вести себя плохо, так как он пока не различает хороший и плохой поступок. Формирование поведения ребёнка основано на двух основных феноменах – это «пример» и «подражание». Ребёнок подражает поступкам взрослых, поэтому ему всегда надо давать хороший пример, так как он, подражая окружающим, а не осознанно, учится хорошим поступкам. Хвалите ребёнка каждый раз, когда он этого заслуживает, а когда проказничает – постарайтесь объяснить ему, что это плохо, при этом не применяя методов наказания (стр. 98).

БЕЗОПАСНОСТЬ

Когда ребёнок начинает ходить, будьте очень внимательны, чтобы свести до минимума риск несчастного случая. В воде и около нее ребенок ни на минуту не должен оставаться без присмотра взрослого. Если у дома есть бассейн, то его необходимо тщательно оградить. Ещё раз проверьте обстановку окружающую ребёнка с точки зрения её безопасности, используя вопросник, приведённый в этой карточке (стр. 99).

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или сосать грудь;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить;
- есть рвота после каждого приема пищи или питья;
- есть судороги при заболевании;
- отказывается от пищи или питья;
- горячий на ощупь (выше 38°C);
- холодный на ощупь (ниже 36,5 °C);

- при кашле: затрудненное или шумно дыхание, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью;
- травмирован, замкнут, имеются следы физического насилия в виде синяков, ожогов, линейных царапин, особенно если ребенок находится под присмотром других лиц.



СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Продолжаются плановые прививки. Следите за календарём прививок и согласуйте дату и время проведения прививок. Измерения физического и психосоциального развития ребёнка до 2 лет необходимо совершать каждые 3 месяца.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

СДЕЛАЙТЕ РИСУНОК НОГИ ВАШЕГО МАЛЫША

ВОЗРАСТ – ОТ 15 ДО 18 МЕСЯЦЕВ

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Может ли ребёнок ходить без помощи взрослых? (первый раз прошёл самостоятельно / число)		
Говорит ли он осознанно 2 простых слова, например, «мама», «каша»?		
Может ли он самостоятельно пить из стакана?		
Питается ли ребёнок в одно и то же время?		
Помогаете ли Вы ребёнку выработать привычку чистить зубы?		
Не замечаете ли Вы у ребёнка что-либо необычное в движении глаз? (потирает глаза, закрывает один или оба глаза или смотрит телевизор с приподнятой головой – всё это может быть свидетельством проблем со зрением)		
Знает ли ребёнок своё имя, оборачивается ли, когда его зовут?		
Хлопает ли он в ладони по Вашей просьбе, машет ли рукой? (что ещё он умеет делать, что ему нравится?)		
Беспокоит ли Вас состояние зубов у ребенка: цвет зубов, форма, состояние дёсен?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Продолжение грудного вскармливания
	Прикорм: расширение продуктового набора, гигиенические правила приготовления и хранения пищи
	Оптимальное питание матери.
	Психосоциальное и моторное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки, достаточная инсоляция
	Правила поведения и ухода в случае болезни ребенка (опасные признаки, когда необходимо обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Ежемесячный осмотр на приеме у врача
	Помощь в развитии: чтение, игра
	Индикаторы настороженности
	Уход за зубами / гигиена полости рта

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Правильное питание ребёнка предусматривает использование экологически чистых продуктов и разнообразного, богатого витаминами рациона. Разнообразный – не значит что-нибудь особенное / экзотическое, наоборот, предпочтение всегда надо отдавать продуктам местного производства, на которых выросло не одно поколение детей. Так как в этом возрасте дети очень быстро растут, подвижны и тратят много энергии, для развития им необходимы самые разнообразные продукты.

Ваш малыш вместе с вами завтракает, обедает и ужинает, он кушает такую же пищу, что и вся семья. В рацион малыша обязательно должна входить еда с семейного стола:

- мясо, печень, рыба, бобовые культуры, вареные яйца;
- разнообразные овощи, зелень и фрукты, орехи;
- молоко и молочные продукты (творог, сыр, кефир или айран).

Порция малыша должна быть уже достаточно большой, на каждое кормление ребенку уже нужно не менее 300 мл пищи (примерно 1,5 стакана).

По-прежнему не исключайте 2 дополнительных кормления: фрукты, кефир или айран с булочкой, пирожок с мясом или ливером, блинчики со сметаной.

Не нужно давать ребенку сладкого (конфет, шоколада, пирожных, тортов), в том числе и сладких газированных напитков. Не давайте ребёнку чипсы или картофель фри. Не следует давать слишком солёную, кислую, острую или приправленную пищу. Недопустимо кормить ребёнка во время игры и бега. При приёме пищи ребёнок должен спокойно сидеть. В это время необходимо внимание взрослых. В этом возрасте у ребёнка может быть, как хороший, так и плохой аппетит, а также другие проблемы, связанные с употреблением пищи, – это совершенно нормальное явление. Ребёнок старается самоутвердиться своеобразным отношением к еде. Так у него формируется чувство независимости, и он старается всё сделать сам. При этом он пачкается, делает много лишних движений, но всё это имеет большое значение для его развития.

Необходимо помнить, что в этом возрасте не все дети в состоянии самостоятельно съесть необходимый объем пищи (1,5 стакана), поэтому родители или другие члены семьи, ухаживающие за ребенком, должны пользоваться принципом «активного кормления». Это означает, что необходимо помогать ребенку собирать пищу с тарелки, хвалить его, использовать игровой компонент - влекать в процесс кормления членов семьи, игрушки и т.д.

Процесс приема пищи должен быть для ребенка интересным не только с точки зрения утоления голода, он должен быть для него познавательным и игровым моментом, вызывать только положительные эмоции.

УХОД ЗА РЕБЁНКОМ

Соблюдайте нормы гигиены и приучите к этому ребёнка: мытьё рук, уход за зубами. Продолжайте постепенно приучать ребёнка к использованию горшка, но делать это надо без принуждения! Недопустимо оскорблять и наказывать ребёнка!

Сажайте ребёнка на горшок после каждого кормления и пробуждения, а также перед сном; не держите ребёнка долго на горшке; взрослые должны учитывать, что каждый ребёнок индивидуален: одни легко приучаются к использованию горшка, другие – с трудом.

Предложите ребёнку карандаши и бумагу, простые головоломки, кубики, куклы, которые можно одевать - раздевать, машины, игрушечные домики. С этого возраста дети могут, подражая взрослым, участвовать в различных играх.



Самостоятельно играет

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок может самостоятельно есть, раздеваться, подниматься по лестнице, перешагивать через порог, ударять ногой по мячу, возводить башню из 4-7 кубиков, составлять предложения из двух слов, знает примерно 50 слов, правильно показывать части тела, перелистывать книжку с картинками. Ребёнок слушает, когда ему читают книгу, узнаёт рисунки в книге и показывает их. Предпочита-



Раздевается



Бьет по мячу



Рисует, делает имитацию вертикальных и овальных линий

ет книжки игрушкам и куклам. В разговоре использует местоимения: я, мой, моя, он, она. Чувствует искренние угрызения совести, когда делает что-нибудь неправильно. Заявляет о своих предпочтениях, но принимает установленные ограничения. Хочет развивать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Проверьте ещё раз безопасность обстановки в соответствии с рекомендациями. Ограничьте время, которое ребёнок проводит у телевизора:

- В детской комнате не должно быть телевизора;
- Ограничьте время, которое ребёнок проводит у телевизора или компьютера до 1-2 часов. Это можно сделать поэтапно. Пусть ребёнок будет больше занят активной деятельностью. Постарайтесь дать ребёнку такое задание, выполнение которого доставляет ему удовольствие (например, пусть рисует или играет с машиной);
- Разработайте разумную систему поощрения, если малыш будет меньше времени проводить у телевизора или компьютера (например, поощряйте дополнительно отвести его в парк аттракционов);
- Во время еды выключайте телевизор;
- Запретите ребёнку смотреть телевизор за 2-3 часа перед сном;
- Покажите ребёнку пример, в котором Вы сами меньше смотрите телевизор и больше времени уделяйте чтению и игре с ребёнком. Идеально играть с ребёнком в настольные игры.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или отказывается от пищи и питья;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить;
- есть рвота после каждого приема пищи;
- есть судороги при заболевании;
- горячий на ощупь (38 и выше) или не снижается повышенная температура;
- при кашле: затрудненное, частое или шумно дыхание, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью;
- не проявляет интереса к окружающим, не вступает в контакт со взрослыми;
- плохо удерживает равновесие при ходьбе;
- травмирован, замкнут, имеются следы физического насилия в виде синя-

ков, ожогов, линейных царапин, особенно если ребенок находится под присмотром других лиц;

- плохо спит;
- проявляет чрезмерную активность;
- заторможен;
- постоянно пугается;
- не способен сосредоточенно играть в течение 10 минут.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Продолжаются плановые прививки. Следите за календарём прививок и согласуйте дату и время проведения прививок. Измерения физического и психосоциального развития ребёнка от 2 до 3 лет необходимо совершать каждые 6 месяцев.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

— — — — —

ВОЗРАСТ – 2 ГОДА

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок может бегать, вскарабкиваться на стул, подниматься по лестнице с помощью взрослых?		
Говорит ли он осознанно простые предложения типа «дай мяч», «хочу есть»?		
Может ли он есть самостоятельно, пользуясь ложкой?		
Может ли он сложить игрушечные кубики в ряд, построить из них башню?		
Листает ли он книжки, находит ли в них знакомые картинки?		
Старается ли он подражать взрослым или героям, которых видел по телевизору?		
Содержит ли его пища мясо и овощи?		
Пытается ли Ваш ребёнок самостоятельно почистить зубы и прополоскать рот?		
Замечаете ли Вы что-нибудь странное в его взгляде или движении глаз? (потирает глаза, закрывает один или оба глаза, или смотрит телевизор с приподнятой головой – всё это может быть свидетельством проблем со зрением)		
Что он особенно любит делать, во что предпочитает играть?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Оптимальное питание ребенка (пятиразовое полноценное кормление пищей с семейного стола)
	Психосоциальное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки, достаточная инсоляция
	Правила поведения и ухода в случае болезни ребенка (опасные признаки, когда необходимо обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Осмотр на приеме у врача 1 раз в полугодие с 24 до 36 месяцев и лабораторные исследования, консультация специалистов в 36 месяцев
	Уход за зубами / гигиена полости рта

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ

Ознакомьтесь с рекомендациями о том, как способствовать развитию ребёнка. Для детей этого возраста большое значение имеет общение со сверстниками: посещение яслей/детского сада, участие в детских играх и занятиях.

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ребёнок может надевать верхнюю одежду, мыть и вытирать руки, переступать через порог попеременно обеими ногами, бегать не падая, прыгать, бросать и ловить мяч, открывать крышку бутылки, обращаться к незнакомому ему человеку понятными, короткими фразами, использовать в речи сложные предложения. Ребёнок задаёт вопросы «почему?», «где?», «когда?», знает значение предлогов «в», «на», «за», «перед» и т.д., использует предложения до пяти и более слов. Знает и понимает более 250 слов и считает до 10. Играет с другими детьми, во время игры правильно и целенаправленно использует предметы. Просится в



Важно общение со сверстниками и участие в детских играх и занятиях



Может мыть руки и вытирать их полотенцем

течение дня на горшок и сам снимает нижнее бельё, моет руки после горшка. Самостоятельно снимает какие-то предметы одежды и надевает их. Вежливо приветствует взрослых и прощается с ними. Выполняет просьбы взрослых. Различает смешное и грустное. Может перелистывать книгу, находить в ней знакомые и нужные картинки, связывать их с прочитанным текстом. Ребёнок правильно показывает и называет четыре основных цвета, может нарисовать карандашом круг, слепить из пластилина простейшие фигуры, сворачивать лист бумаги вдвое, переливать жидкость из одной посуды в другую.

Продолжительность сна в возрасте 3 лет в среднем составляет 10-12 часов.

Родители могут столкнуться с серьёзными трудностями в поведении детей этого возраста. Спокойный и послушный до этого ребёнок может превратиться в капризного и упрямого. Ребёнок оказывает серьёзное, часто непонятное сопротивление требованиям взрослых и всячески старается удовлетворить свои желания (так называемый «детский негативизм»). Такое изменение в поведении ребёнка связано с формированием его характера, стремлением к независимости и желанием самоутвердиться. Этот период известен под названием «кризис

трехлетнего возраста», он скоро пройдет. В процессе формирования личности большую роль играют детские эмоции, которые в этот период могут стать основой детских страхов. Решить проблему можно, если Вы проявите много терпения и такта. Самое лучшее средство пресечь нежелательное поведение ребёнка этого возраста – отвлечь его и перевести его внимание на что-нибудь другое. Не забывайте хвалить его каждый раз, когда он этого заслуживает. Нужно иметь в виду этот возрастной кризис и терпеливо относиться к нему. Старайтесь быть уступчивыми и доброжелательными. Помните, что наказывать ребёнка можно, лишь ограничивая на непродолжительное время его любимый вид детской активности, но никак не физически или морально (стр. 98).

БЕЗОПАСНОСТЬ

Обязательно ограничьте время, которое ребёнок проводит у телевизора или компьютера, всегда отдавайте предпочтение играм на свежем воздухе. Площадка, где играет ребенок, должна быть отгорожена от проезжей части. Прежде чем отъезжать на машине от дома нужно убедиться, что ребенка рядом нет. Пересмотрите ещё раз вопросник по безопасности и проверьте, не пропустили ли Вы что-нибудь, что может нанести вред Вашему ребёнку.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или отказывается от пищи и питья;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить;
- есть рвота после каждого приема пищи;
- есть судороги;
- горячий на ощупь или не снижается повышенная температура;
- при кашле затрудненно, часто или шумно дышит, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью;
- не проявляет интереса к играм;
- часто падает;
- со сложностью манипулирует мелкими предметами;
- не способен понимать простые сообщения;
- не способен к фразовой речи.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Измерения физического и психосоциального развития ребёнка с 3 лет и старше необходимо совершать ежегодно.

Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

ВОЗРАСТ – 3 ГОДА

ЗАПИСИ МАТЕРИ

Пойти на прививки (когда, куда):

	ДА	НЕТ
Может ли Ваш ребёнок подниматься по лестнице, ни на что не опираясь?		
Может ли он рисовать карандашом округлые линии?		
Может ли он самостоятельно раздеться и одеться?		
Может ли он произнести своё имя?		
Может ли он самостоятельно чистить зубы, мыть руки?		
Сосёт ли он большой палец?		
Хорошо ли он пережёвывает пищу?		
Косит ли он иногда глазами?		
При рассматривании предмета, не старается ли он подойти поближе или потрогать его руками?		
Не замечаете ли Вы у него понижение слуха?		
Нравится ли ему играть в «дом», «войну», другие игры, понимает ли он их правила, играет ли он с удовольствием?		
Есть ли у него друг, с которым он играет?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Оптимальное питание ребенка (пятиразовое полноценное кормление пищей с семейного стола)
	Психосоциальное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки, достаточная инсоляция
	Правила поведения и ухода в случае болезни ребенка (опасные признаки, когда необходимо обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая.
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Осмотр на приеме у врача 1 раз в год и лабораторные исследования, консультация специалистов в 3 года, 4 года и 5 лет
	Уход за зубами / гигиена полости рта
	Планирование семьи

ПОМОЩЬ В РАЗВИТИИ

Для детей этого возраста очень важно ходить в детский сад. Важно, чтобы ребёнок научился как групповой игре, так и индивидуальной. Обратите внимание на формирование правильной речи, в случае необходимости обратитесь к логопеду. Ознакомьтесь с рекомендациями по развитию ребёнка.

Предложите ребёнку цветную бумагу, клей, ножницы, пластилин, мелки, другой инвентарь и различные игры, например, игрушечные врачебные инструменты, настольные игры, головоломки и т.д.

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ваш ребёнок свободно поднимается и спускается по лестнице, взбирается на стул и спускается с него, умеет стоять и прыгать на одной ноге, ходить на цыпочках, перепрыгивать, одевает и снимает верхнюю одежду, может мыть руки с мылом и вытирать их. Правильно держит карандаш и свободно манипулирует им, рисует каракули и мелкие элементы, способен копировать пересекающиеся линии, не соблюдая размеры и соотношение штрихов, рисует прямые, изогнутые и спиралевидные линии, круги, треугольники, четырехугольники неправильной формы. Он может общаться с незнакомыми людьми, рассказывать истории и описывать картинку, использует в своей речи сложные предложения. Играет с детьми, согласовывает с ними правила игры, правильно и целенаправленно пользуется игрушками. Днём просится на горшок, а ночью почти не мочится. Ребёнку нравится листать книгу, рассматривать её, когда он видит знакомую картинку, рассказывает соответствующую историю, прибавляет при этом придуманные им самим новые обстоятельства. Ребёнок уже может рисовать кисточкой, лепить простейшие фигуры.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Обязательно ограничьте время, которое ребёнок проводит у телевизора или компьютера, всегда отдавайте предпочтение играм на свежем воздухе. Спички, ножи, ножницы, иглы и булавки следует хранить в местах недоступных для детей. Пересмотрите ещё раз вопросник по безопасности.



Ограничьте время, которое ребёнок проводит у телевизора или компьютера

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или отказывается от пищи и питья;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить;
- есть рвота после каждого приема пищи или питья;
- есть судороги при заболевании;
- горячий на ощупь или не снижается повышенная температура;
- при кашле затрудненно, часто или шумно дышит, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью.

Должны пойти к врачу (дата, время):

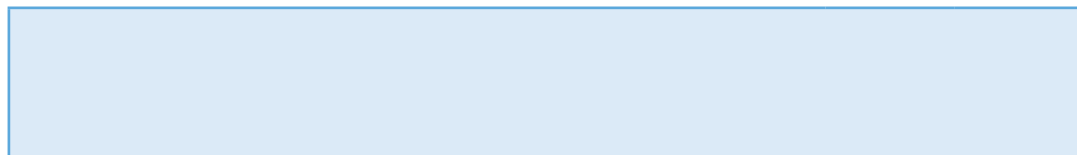
Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

ВОЗРАСТ – 4 ГОДА

ЗАПИСИ МАТЕРИ

	ДА	НЕТ
Может ли Ваш ребёнок спрыгивать со ступеньки лестницы, перепрыгивать через ступеньки?		
Может ли он прыгать на одной ноге, при этом поочерёдно меняя ногу?		
Может ли он рассказать Вам о себе: как он играет, что случилось?		
Может ли он провести прямую между двумя точками?		
Может ли он правильно пользоваться ножницами?		
Может ли он самостоятельно одеваться и раздеваться, застёгивать пуговицы и завязывать шнурки?		
Любит ли он играть со сверстниками, принимает ли участие в согласовании правил и разборе итогов игры?		
Чистит ли он зубы и моет ли руки без напоминания?		
Всегда ли он тщательно пережёвывает пищу?		
Сосёт ли он большой палец?		
Капризничает во время еды или разбрасывает пищу? (например, ему не нравится)		
Есть ли у него желание съесть что-то несъедобное (например, мел, уголь, др.)? (например, кладёт в рот и глотает)		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		



ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Оптимальное питание ребенка
	Психосоциальное развитие соответственно возрасту
	Массаж и гимнастика соответственно возрасту
	Ежедневные прогулки, достаточная инсоляция
	Правила поведения и ухода в случае болезни ребенка (опасные признаки, когда необходимо обратиться за помощью, режим кормления и питья)
	Безопасная среда и поведение родителей для профилактики травматизма и несчастного случая.
	Активное привлечение отца к уходу в целях развития ребенка
	Осмотр на приеме у врача 1 раз в год и лабораторные исследования, консультация специалистов в 3 года, 4 года и 5 лет
	Уход за зубами / гигиена полости рта
	Планирование семьи

КОРМЛЕНИЕ РЕБЁНКА И УХОД ЗА НИМ

Кормление детей дошкольного возраста отличается от питания младенцев как количеством, так качеством. В этом возрасте дети питаются за общим столом, хотя их потребности в энергии выше, чем у взрослых, что объясняется интенсивностью обмена веществ и высоким темпом роста и развития. Однообразная, несбалансированная пища ребёнка является фактором риска задержки его роста и развития. Ребёнок дошкольного возраста должен питаться 5 раз в день. Необходимо различать основное питание (завтрак, обед, ужин) и еду, которой можно перекусить 2 раза в день (фрукты, соки, сухари, кусок сыра, др.). Некоторые продукты (такие как хлеб, крупы, макаронные изделия, молоко, мясо, овощи, бобовые, фрукты) надо принимать ежедневно, другие (такие как рыба, творог и др.) реже. Ребёнок должен в достаточном количестве получать жидкость. Для удовлетворения жажды не рекомендуется принимать газированные напитки, а также напитки с большим содержанием сахара. Лучше дать ребёнку обычную чистую воду.

РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА

Ваш ребёнок понятно разговаривает, использует правильно построенные предложения, понимает противоположенное значение слов, использует прилагательные, составляет простой рассказ по картинке, правильно произносит все звуки, рассказывает знакомые тексты, пользуется сложными предложениями с союзами (потому что, поэтому), значительно обогатился словарный запас, который составляет примерно 3000 слов, может менять произвольно громкость голоса, умеет воспроизводить различные интонации. Знает профессии родителей, название праздников. Он самостоятельно одевается и застёгивает пуговицы, вдевает шнурки, умывается, чистит зубы, причёсывается и вытирает лицо. Различает 4-6 основных цвета, считает, правильно держит карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, может нарисовать человечка, состоящего из трёх частей тела, конкретно называет предметы определенной группы (животные, посуда, мебель). Проявляет самостоятельность и активность во время занятий,





может найти себе занятие сам, помогает родителям, выполняет поручения.

Когда ему читают или рассказывают сказку, он рассуждает, глядя на картинки, сам рассказывает, что будет дальше, понимает иллюстрации. Поощряйте ребёнка активно включаться в процесс чтения. Для этого спросите его, что будет дальше и выслушайте ответ. Обязательно похвалите ребёнка!

Скоро Ваш ребёнок пойдёт в

школу, где он познакомится с новыми людьми, окунется в не привычную атмосферу, которая обязательно будет отличаться от теплой и непринудительной атмосферы в доме, окажется в доселе не изведанных жизненных ситуациях. Убедитесь, что ребёнок готов к этому, как с точки зрения физического здоровья, так и с точки зрения умственного/психологического развития. Обладает ли он необходимыми способностями и навыками для учёбы, ухаживать за собой, общения со сверстниками и т.д.



БЕЗОПАСНОСТЬ

Обязательно ограничьте время, которое ребёнок проводит у телевизора или компьютера. Всегда внимательно относитесь к информации, которую он получает таким образом! Предпочтение отдавайте подвижным играм ребёнка на свежем воздухе. Помните о вреде пассивного курения и необходимости использования ремней безопасности во время поездки в машине. Постоянно контролируйте окружающую обстановку с точки зрения безопасности.

НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ, ЕСЛИ (У) МАЛЫШ(А):

- не может пить или отказывается от пищи и питья;
- необычайно сонлив или его невозможно разбудить;
- есть рвота после каждого приема пищи или питья;
- есть судороги при заболевании;
- горячий на ощупь или не снижается повышенная температура;

- при кашле затрудненно, часто или шумно дышит, начинает задыхаться;
- жидкий стул с кровью.

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Не забывайте о необходимости повторных прививок по возрасту. Следите за календарём прививок и согласуйте дату и время проведения прививок. Оцените физического и психосоциального развития ребёнка с 3 лет и старше необходимо совершать ежегодно.



Должны пойти к врачу (дата, время):

Спросить у врача:

Пойти на прививки (когда, куда):

	ДА	НЕТ
Ваш ребёнок может кувыркаться?		
Может ли он самостоятельно нарисовать запомнившийся ему объект (например, Вы просите его нарисовать птицу, которую он видел в зоопарке)?		
Различает ли Ваш ребёнок основные цвета - красный, жёлтый, зелёный, синий?		
Может ли он правильно и понятно произносить слова, предложения?		
Ходит ли он самостоятельно в туалет?		
В детском саду или других местах, где собирается много детей, нравится ли ему принимать участие в групповых играх или занятиях?		
Проявляет ли он сочувствие к другим людям, выражает ли симпатию или любовь к растениям или животным?		
Может ли он есть за общим столом с другими членами семьи, соблюдая элементарные правила поведения?		
Сосёт ли он большой палец?		
Когда Вы читаете ему сказку, всегда ли он правильно понимает её содержание? Спрашивает ли Вас о том, что будет потом?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		
Опишите Ваши наблюдения за ростом и развитием ребёнка, которые, по Вашему мнению, требуют внимания врача, и приведите другие важные комментарии		

ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ У МЕДИЦИНСКОГО РАБОТНИКА

	Принципы рационального питания
	Помощь в развитии
	Уход за ребёнком, индивидуальная гигиена / гигиена полости рта
	Режим дня / сон
	Безопасная окружающая обстановка / транспортировка
	Индикаторы настороженности

	ДА	НЕТ
Может ли ребёнок оставаться без родителей, например, играть во дворе без присмотра?		
Может ли он манипулировать небольшими предметами (пользоваться ластиком, карандашом, ножницами / переносить из одной руки в другую)?		
Различает ли он направления – направо, налево, вперёд, назад?		
Может ли он контролировать свои желания, например, если это необходимо, отказаться от сладкого или игрушки?		
Играет ли он хорошо с другими детьми?		
Выражает ли он недовольство во время игры / обижается или не подчиняется правилам игры?		
Может ли он стоять на одной ноге в течение 5-10 секунд?		
Может ли он хоть ненадолго сконцентрироваться на игре или рисовании так, чтобы не переносить внимание на внешние раздражители (звук телевизора, беседа взрослых)?		
Может ли Ваш ребенок самостоятельно ходить в туалет? Как часто у него бывает непроизвольная дефекация или мочеиспускание?		
Легко ли он находит контакт с людьми?		
Проявляет ли ребёнок интерес к книгам, буквам и цифрам?		
Может ли он продолжительное время заниматься спокойной деятельностью?		
Может ли он разговаривать со взрослым и обратиться к нему с вопросом?		
Может ли он выслушать до конца историю, задать вопросы относительно прослушанной информации?		
Может ли он описать рисунок, проявить фантазию?		
Что для Вас представляет особенную трудность по уходу за ребёнком?		

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Лучший способ вскармливания ребенка в возрасте до 6 месяцев (180 дней) – исключительно грудное вскармливание. Исключительно грудное вскармливание означает, что ребенок употребляет в пищу только грудное молоко и не получает дополнительную пищу, воду или другие жидкости (за исключением лекарств и витаминов при необходимости).

- Кормите ребенка в возрасте до 6 месяцев грудью так часто, как он просит, днем и ночью. Число кормлений должно быть не менее 8 раз в сутки.
- Давайте малышу грудь, когда у него появляются признаки голода: ребенок начинает крутить головой, сосет пальцы или шевелит губами. Не ждите, когда ребенок начнет плакать.

Не давайте ребенку до 6 месяцев никакой другой пищи или жидкости, кроме грудного молока. Ни воды, ни чая, ни соков. Ни искусственных смесей, ни молока животных, никаких каш. НЕ ДАВАЙТЕ ребенку соски-пустышки и бутылочки.

Причины:

- Потребление ребенком другой пищи или жидкости снижает количество потребляемого им грудного молока
- Другая пища или молоко могут содержать микробы, попавшие туда с водой или из бутылочки или посуды для кормления. Эти микробы могут послужить причиной инфекции.
- Другая пища или питье могут быть недостаточно концентрированной и у ребенка будет нарушение питания.
- Другая пища или питье может содержать недостаточное количество витамина А
- Из коровьего или козьего молока плохо усваивается железо
- У ребенка может возникнуть аллергия
- У ребенка могут возникнуть проблемы с перевариванием молока животных и это может стать причиной диареи, сыпи и других симптомов

Исключительно грудное вскармливание дает Вашему ребенку лучшие возможности расти и быть здоровым!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 12 МЕСЯЦЕВ

Вы должны кормить ребенка грудью так часто, как он хочет, но не менее 6 раз в сутки. Но после 6 месяцев грудное молоко уже не может удовлетворить все энергетические потребности ребенка. В 6 месяцев Ваш малыш начинает нуждаться в другой пище в дополнение к Вашему молоку. Такая пища называется прикорм, т.к. она дополняет грудное молоко.

- Когда Вашему ребенку исполнится 6 месяцев, Вы должны начинать давать ему по 1-2 столовых ложки прикорма 1-2 раза в день, постепенно увеличивая частоту и количество прикорма. К 12 месяцам прикорм становится основным источником энергии
- Если Ваш ребенок находится на грудном вскармливании, дайте ему прикорм 3 раза в день
- Если ребенок не вскармливается грудью, кормите его 5 раз в день

Хороший прикорм должен быть питательным и доступным в вашей местности. Примерами калорийных и питательных продуктов являются: густая каша с добавлением молока и растительного/сливочного масла или домашней сметаны, фрукты, овощи, бобовые, мясо/субпродукты (печень, лёгкие, сердце), яйца, рыба и молочные продукты.

Очень важно кормить ребенка активно. При активном кормлении ребенка аккуратно поощряют есть. Ребенок не должен соревноваться со своими старшими братьями и сестрами за еду в общей тарелке. У ребенка должна быть собственная тарелка с собственной адекватной порцией. Адекватная порция означает, что после активного кормления ребенок больше не просит еды. Пока ребенок не сможет есть самостоятельно, Вы должны сидеть с ребенком во время еды и помогать ему донести ложку до рта. Вы можете мотивировать ребенка к еде проявляя интерес, улыбаясь и предлагая ребенку еще кусочек. Если ребенок отказывается от еды, не нужно угрожать ему, заставлять его есть или демонстрировать свой гнев. Обычно в результате этого дети едят еще меньше.

Кратность приема и количество прикорма		
От 6 до 12 месяцев	От 12 месяцев до 2 лет	2 года и старше
3 раза в день, если ребенок на грудном вскармливании 5 раз день, если ребенок не находится на грудном вскармливании	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса	3 основных приема пищи + 2 питательных перекуса

В конце концов ребенок попытается взять небольшие кусочки пищи. Позвольте своему малышу развить этот навык. Если Вы даете ребенку еду, которую он может взять пальцами, это усиливает интерес ребенка к еде. К концу первого

года жизни некоторые дети могут пытаться есть при помощи столового прибора (ложка). В начале ему не удастся правильно пользоваться ложкой. Когда дети учатся есть самостоятельно, они пачкаются сами, пачкают Вас и все вокруг. Пока Ваш ребенок учится есть самостоятельно, его все еще нужно активно кормить разнообразием продуктов, убедившись, что он съел достаточно.

Количество пищи для прикорма на одно кормление	
При грудном вскармливании:	При отсутствии грудного вскармливания:
6–7 месяцев - 150 мл	6–12 месяцев - 225 мл
8–10 месяцев - 180 мл (не полный стакан)	12–24 месяцев - 250-300 мл.
11–12 месяцев - 225 мл	
12 мес. – 2 года – 300 мл (1,5 стакана)	
2 года и старше – 350 мл (2 почти полных стакана)	

Питательность прикорму обеспечивает как густота, так и состав прикорма. Для достижения необходимой энергетической ценности необходимо прикорм делать густым (опущенная ложка медленно тонет). Не рекомендуются бульоны и супы. В густую пищу для прикорма необходимо добавить 1 чайную ложку растительного или сливочного масла, или домашней сметаны. По своему составу пища для прикорма должна быть разнообразной. Давайте своему ребенку мясо и рыбу. Различные крупы. Овощи и фрукты, яйца и бобовые. Хорошо очищенные и протертые орехи в виде пасты, молочные продукты (творог, сметана, твердые сорта сыра).

ГУСТОТА ПРИКОРМА



ПРОДУКТЫ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДЛЯ ПРИКОРМА

- ♦ Мясо, рыба, печень/субпродукты
- ♦ Овощи, фрукты (темно-зеленые и оранжево/желто-зеленые)
- ♦ Бобовые

И обеспечьте разнообразие при каждом кормлении

Прикорм нужно вводить поэтапно, при этом продолжайте кормить грудью столько раз, сколько ребенок просит. Начинайте давать прикорм до кормления грудью, так ребенок начнет быстрее привыкать к новой пище. Объем пищи и её энергетическая ценность на каждом этапе должны соответствовать возрастным потребностям малыша. Ребёнок приучается принимать пищу ложкой, учится использовать губы, перекачивать пищу в ротовой полости и глотать её.



Сначала вводите крупяные блюда (рис, гречка) или овощные пюре (из отваренного картофеля, моркови, репы, капусты), фрукты (пюре из бананов, яблок, груш, персиков), затем введите мясо (в виде пюре, без комочков, из нежирных сортов мяса), пюре из бобовых (хорошо проваренные, с удалением кожицы). Начинайте давать прикорм с чайной ложки, постепенно увеличивая объем.

КАК ВВОДИТЬ ПРИКОРМ?

В первую очередь начинают вводить прикорм с КРУП и ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ

Период ввода новых продуктов не должен быть растянутым.

Избегайте давать постоянно только протертую пищу:

растертое пюре	маленькие крупинки	большие крупинки	мелко нарезанные кусочки
----------------	--------------------	------------------	--------------------------

6 МЕСЯЦЕВ

8 МЕСЯЦЕВ

9 МЕСЯЦЕВ

Не думайте, что пюре, каши, фрукты и овощи ребенку сразу же понравятся. Дайте ребенку время привыкнуть к новым вкусам. Помните, что еда, впервые предлагаемая ребенку, должна быть всегда теплой, очень мягкой, тщательно размятой, без крупинок, протертой до консистенции пюре и не густой.

Вначале ребёнок может отказаться от дополнительного питания. Это не значит, что ему не нравится эта пища. Он просто привыкает к ней, поэтому не спешите менять вид полутвёрдой пищи.

Вместе с прикормом ребёнок должен получать жидкость (вода, фруктовый сок), которую ему также надо давать ложечкой или чашечкой, а не бутылкой с соской.

КОГДА ДАВАТЬ ПРИКОРМ

Выберите наиболее удобное время в течение дня:

Когда ребенок

более активный
голодный (попробуйте кормить ребенка приблизительно в одно и то же время, и не после грудного вскармливания)

Когда мать

может уделить больше времени ребёнку

Установите ежедневный режим питания



ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРИКОРМА

БОБОВЫЕ (горох, фасоль, чечевица) – предварительно замочить, хорошо отварить и протереть через сито, чтобы удалить кожицу

КРУПЫ (рис, гречка...) – отварить, протереть через сито и довести до готовности с добавлением молока

ОРЕХИ – хорошо очищенные и только в виде пасты



КАК ПРИГОТОВИТЬ?

МЯСО – используйте постное или нежирное мясо, а также мясо птицы, очищенное от шкурки

ЯЙЦА – круто сваренные и протертые яйца, белок и желток

ОВОЩИ И ФРУКТЫ – размятые, местного производства, соки и фруктово-овощные пюре домашнего приготовления



Использование бутылки с соской имеет ряд недостатков: нарушается правильное прикладывание ребенка к груди, ребенок начинает сосать грудь как соску, не может эффективно вытягивать и стимулировать поступление молока; повышается риск инфицирования, т.к. бутылочку и соску труднее очистить от остатков пищи.

Не растягивайте процесс введения нового блюда, к 7 месяцам малыш должен кушать практически все виды продуктов (мясо, овощи, бобовые, крупы, фрукты) и получать прикорм 3 раза в день в рекомендуемом ниже объеме. Если ребенок отказывается есть новую для него пищу, не настаивайте и не заставляйте, предложите это же блюдо в другой раз. Попробуйте еду сами и покажите ребенку, как это вкусно.

До 7 месяцев НЕ ДАВАЙТЕ яйца, орехи, рыбу и морепродукты, также не стоит давать каши из манной, ячневой, пшеничной, овсяной крупы, которые лучше вводить позже.

Помните, что бобовые необходимо замачивать примерно на 6 часов, хорошо отварить, и протереть, чтобы очистить от кожицы. Круто сваренные яйца необходимо протереть и давать как белок, так и желток, орехи хорошо очистить и размять до состояния пасты.

Желудок и пищеварительная система малыша еще пока не готовы принять цельное коровье молоко и кисломолочные продукты. Поэтому их нужно давать в небольшом количестве, чтобы запить после основного блюда, и в разведенном виде. Разводить пополам с водой, то есть к 30 мл кефира добавляйте 30 мл воды. Используйте молоко только для приготовления каш.

До 9 месяцев НЕ ДАВАЙТЕ ребенку цельные неразведенные молочные продукты!

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

V группа (1-2 порции)

масло, жиры, сахар



IV группа (1-3 порции)

мясо, рыба,
яйца,
бобы и
чечевица



III группа (2-3 порции)

молоко и молочные
продукты



II группа (5-9 порций)

фрукты и овощи



I группа (6-11 порций)

крупы и макаронные
изделия, рис,
картофель, хлеб и
хлебопродукты

ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ

I группа. Крупы, макаронные изделия, рис, картофель, хлебопродукты.

Размер одной порции

1 кусок хлеба	30-40 гр.
1/2 небольшой круглой булки	
1 баранка	
3 сушки или небольших крекера	
1/2 тарелки* вареной каши (рис, сорго, гречка)	100 гр.
1/2 тарелки отварных макаронных изделий	100 гр.
1 средняя картофелина (размером с кулак взрослого человека)	около 100 гр.
3/4 готового сухого завтрака	около 30 гр.

II группа. Фрукты и овощи.

Размер одной порции

3/4 стакана фруктового или овощного сока	160 мл.
1/2 тарелки варенных или свежих овощей	около 100 гр.
1 тарелка зеленых листовых овощей (шпинат, салат, капуста, зеленый лук, кинза, укроп, петрушка)	
1 средний помидор, огурец, болгарский перец (размером с кулак взрослого человека)	100 гр.
1 средний фрукт	100 гр.
1/2 тарелки свежих ягод, сушеных, свежемороженых, консервированных или вареных фруктов	100 гр.

III группа. Молоко и молочные продукты.

Размер одной порции

1 стакан цельного или обезжиренного молока, айрана, катыка или шубата	220 мл.
Кусок твердого сыра (размер спичечной коробки)	45 гр.
1,5 тарелки творога, сузбе или домашнего сыра	250 гр.

IV группа. Мясо, рыба, яйца и бобовые (фасоль, горох, маш, чечевица).

Размер одной порции

Порция отварного мяса или рыбы (пол ладони взрослого человека)	70-100 гр.
2 яйца	
3/4 тарелки вареных бобов (фасоль, горох, маш)	100-150 гр.
3/4 тарелки орехов	100-150 гр.

V группа. Масло, жиры и сахар.

Размер одной порции

1 чайная ложка домашней сметаны или сливочного масла, маргарина	
1 чайная ложка хлопкового или другого растительного масла	
1 столовая ложка майонеза	
2 чайных ложки сахара	
1 полная чайная ложка меда или варенья (джема)	
1 батончик шоколада	около 60 гр.
1/2 куса торта	

* тарелка для вторых блюд

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ

В этот период Вы должны кормить грудью так часто, как ребенок просит, кормить 3 раза пищей семейного стола и давать 2 питательных перекуса.

Следует увеличить разнообразие и объем пищи.

Еда семейного стола должна стать важной частью рациона Вашего ребенка. Ее необходимо измельчать, чтобы ребенку было легче есть.

- Кормите вашего ребенка так часто, как он того хочет
- Давайте ребенку питательный прикорм и еду общего стола 3 раза в день, плюс два питательных перекуса.

Адекватные порции и активное кормление все еще необходимы.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 2 ЛЕТ И СТАРШЕ

- Ребенок в возрасте 2 года и старше должен получать разнообразную пищу общего стола 3 раза в день.
- Кроме того, между приемами пищи ребенка нужно кормить еще дважды

Детям в этом возрасте некоторая еда нравится, а некоторая – нет. Это может стать проблемой, т.к. ребенку нужна разнообразная пища для полноценного роста и развития. Вы можете поощрять ребенка пробовать новую еду, показав ему, что эта еда Вам самой нравится и предлагая малышу пробовать небольшие порции этой еды в течении нескольких дней подряд. Принуждение ребенка к еде никогда не приносит хорошего результата.

Прием пищи в одно и то же время каждый день помогает появлению у малыша хорошего аппетита. Прием пищи в одном и том же месте позволяет ему не отвлекаться от еды.

Не давайте ребенку чай! Детям до 3-х лет не дают чай (ни черный, ни зеленый, ни травяной), так как вещества, содержащиеся в чае (танины), связывают железо из потребляемой пищи, и это может привести к анемии (малокровие) у ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ ПИЩИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И АКТИВНОМУ КОРМЛЕНИЮ

Контролируйте безопасность пищи: для этого соблюдайте гигиенические требования при приготовлении пищи – используйте чистую и кипяченую воду, безопасные пищевые продукты от бактериального и химического загрязнения. Необходимо правильно хранить пищу малыша – до 1 года – не хранить и готовить на один прием пищи. Для ребенка старше года – храните пищу в чистой закрытой посуде в холодном месте. В процессе кормления соблюдайте чистоту рук и посуды, из которой кормите малыша, не используйте бутылочки, пользуйтесь чашкой и ложкой. Желательно, чтобы малыш имел отдельную посуду.

ЭТО БЕЗОПАСНО И ЧИСТО?



ЧИСТЫЕ РУКИ

ЧИСТАЯ ПОСУДА

ЧИСТАЯ ПИЩА И ВОДА

ПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ

Рекомендуется активно кормить ребенка. Используя активное и ответственное кормление, Вы научитесь распознавать сигналы ребенка и адекватно реагировать на них, например, на признаки голода ребенка. Также Вы сможете стимулировать ребенка есть больше. При этом необходимо помнить, что нельзя насильно кормить ребенка. Время кормления – это дополнительная возможность для матери общаться с ребенком для стимуляции его развития. Важно понимать, что пока ребенок учится принимать пищу, он может получить ее недостаточно без активной помощи



АКТИВНОЕ И ОТВЕТНОЕ КОРМЛЕНИЕ – АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ КАК МАТЕРИ, ТАК РЕБЕНКА В ПРОЦЕССЕ КОРМЛЕНИЯ

СТИМУЛИРУЙТЕ РЕБЕНКА ЕСТЬ БОЛЬШЕ!



ПРОЯВИТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮБВИ И ЗАБОТЫ!



**КОГДА РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ УЧИТЬСЯ ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО
ПООЩРЯЙТЕ ЕГО ПОПЫТКИ, НО ПРОДОЛЖАЙТЕ БЫТЬ РЯДОМ
И АКТИВНО ПООЩРЯТЬ РЕБЕНКА КУШАТЬ**

**УЧАСТИЕ РЕБЕНКА В ПРИЕМЕ ПИЩИ ЗА СЕМЕЙНЫМ СТОЛОМ
СПОСОБСТВУЕТ ЕГО РАЗВИТИЮ!**

со стороны матери или отца.

Наука утверждает, что мозг быстрее всего развивается в раннем возрасте. В это время содействие развитию очень важно для здоровья ребёнка, для максимального выявления его физического и умственного потенциала, что является залогом его будущих жизненных достижений. Родители должны с большим вниманием отнестись к этому возрасту. Ниже приводится только основная информация о ключевых вопросах, связанных с помощью в развитии ребёнка. Поэтому лучше, если Вы познакомитесь с дополнительной литературой и посоветуетесь со своим врачом.



К каждому ребёнку нужен индивидуальный подход. Помните, что Ваш ребёнок – личность, и необходимо уважать его личные качества и учитывать его мнение. Родитель должен дать почувствовать ребёнку, что любит его, часто должен ласкать его; при общении с ребёнком обязательно надо учитывать его возможности, уровень речи и восприятия. Ребёнка обязательно надо хвалить за хорошее поведение!

Интенсивнее всего восприятие ребёнком окружающего мира, мышление, память, воображение и речь формируются в возрасте до трёх лет. Содействие в развитии указанных навыков полностью зависит от взрослых. Родители должны с самого рождения часто беседовать с ребёнком, рассказывать ему сказки и истории, читать и рассматривать вместе с ним книжки с картинками, давать ему послушать музыку. Беседа с ребёнком должна быть медленной, спокойной и ласковой: ребёнок учится говорить подражанием. Поэтому взрослые должны говорить с ребёнком простым правильным литературным языком. Ребёнок должен иметь возможность общаться с взрослыми, сверстниками и окружающим миром.

С 6-месячного возраста чтение книг – наилучший способ содействовать развитию ребёнка. Чтение книг усиливает в малыше ощущение независимости, развивает способность сделать выбор. Ему особенно нравится, когда родители или родственники читают им книгу громко вслух.

Естественно, детская книга должна соответствовать возрасту ребенка. Для детей раннего возраста она обязательно должна быть крепкой, с цветными картинками, её должно быть легко держать в руках.

Важно поощрять физическую активность ребёнка уже в раннем возрасте, например, для ползания необходимо открытое пространство, расположите игрушки таким образом, чтобы ребёнку требовалось совершить определённые движения для того, чтобы взять их. Когда ребёнок начинает ходить, необходимо помочь ему и предложить опору. Нельзя, делая упражнения с ребёнком раннего возраста, вешать его вниз головой, поднимать за ноги или одну руку. Также не рекомендуется включать детей до 5 лет в организованный спорт. В этом возрасте желательно гулять, играть с мячом и др. Очень важны рисование, лепка, игра с различными игрушками.

Помните, что для ребёнка игра – это не только развлечение, это обязательное условие его умственного развития и познания мира. Поэтому родители должны обеспечить ребёнка игрушками и вместе с тем учитывать, что необходимо подбирать игрушки и виды игр в соответствии с возрастом ребёнка. Игрушка должна быть безопасной, также, как и обстановка, в которой играет ребёнок. Также большое значение имеет приготовление вместе с ребёнком самодельных игрушек.

Одним словом, дайте ребёнку возможность действовать самостоятельно. Он научится преодолевать первые трудности, что поможет ему в воспитании силы воли. Неприемлемо устанавливать для ребёнка непонятные и частые запреты: замечание ребёнку делайте вовремя, чтобы он мог связать свой поступок с замечанием. **Никогда не наказывайте ребёнка физически. Не оскорбляйте его и не угрожайте!** Необходимо, чтобы Ваша реакция на его плохой и хороший поступок была своевременной (например, ребёнок не понимает, когда Вы ему говорите: «Вот придём домой, я с тобой поговорю!»).

Помните приведенные ниже признаки задержки развития ребёнка!

ИГРУШКИ

Ваш ребенок растет и развивается, каждый день приобретая новые знания и навыки. Для детей каждой возрастной группы необходимы именно те игрушки, с помощью которых малышу будет легче познавать окружающий мир. В этом разделе приведен примерный набор игрушек, который может понадобиться Вашему малышу для его гармоничного развития.

ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

- **Играйте:** Обеспечьте ребенку возможность видеть, слышать, ощущать и двигаться с самого рождения. Давайте большие, яркие предметы, чтобы ребенок мог тянуться за ними, а также новые предметы, чтобы ребенок мог разглядывать их.
- **Общайтесь:** С самого рождения смотрите в глаза ребенку и улыбайтесь ему или ей. Самое время общаться, когда вы кормите грудью. По мере роста ребенка, больше разговаривайте с ним, сопровождайте разговор разными звуками или жестами.



ОТ 6 ДО 12 МЕСЯЦЕВ



- **Играйте:** Давайте ребенку чистые и безопасные предметы домашнего обихода, так чтобы он мог держать их в руках, греметь ими или бросать их.
- **Общайтесь:** Реагируйте на звуки вашего ребенка и на его интересы. Называйте ребенку предметы и имена людей.

Кастрюли и крышки по которым можно стучать ложками, предметы домашнего обихода, прозрачные пластиковые банки и в них разноцветные прищепки, матрешки, импровизированные из емкостей разного диаметра и т.д.

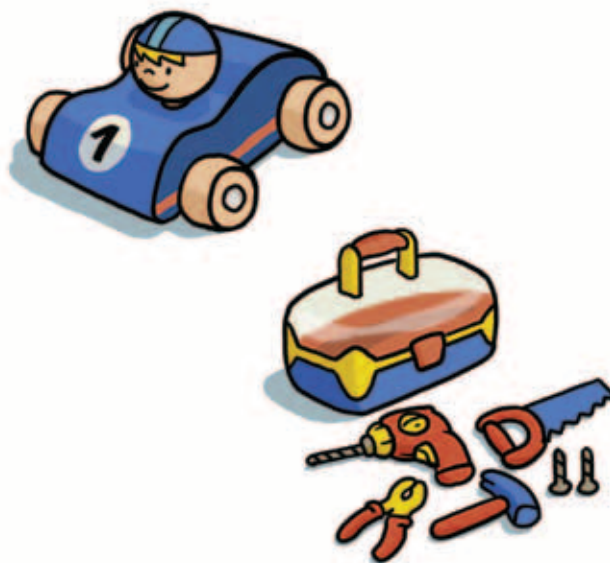
ОТ 12 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ

Импровизированные пазлы (разрезанные на несколько частей яркие картинки с крупными рисунками), кубики с буквами игрушки с ручкой, за которую можно держаться, с помощью которой можно водить игрушку и управлять ею, например, тележку, игрушечную машину, коляску, а также кубики, мячики, куклы.

- Играть: Давайте ребенку предметы разного размера, которые можно складывать, вынимать и класть друг на друга.
- Общаться: Задавайте ребенку простые вопросы. Реагируйте на попытки ребенка говорить с вами. Называйте ребенку предметы и имена людей. Играть с ним в простые игры.



ОТ 2 ДО 5 ЛЕТ



Коляску для кукол, игрушечные предметы домашней обстановки для кукол, развивающие игры, карандаши и бумагу, простые головоломки, кубики, куклы, которые можно одевать - раздевать, машины, игрушечные домики.

- Играть: Помогайте вашему ребенку считать, называть предметы и сравнивать их. Сделайте простые игрушки для вашего малыша.
- Общаться: Поощряйте ребенка к разговору. Отвечайте на вопросы вашего ребенка. Учите вашего ребенка рассказывать, петь и играть.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ

Воспитание ребёнка не должно предусматривать насилие над ними. Никогда не наказывайте ребёнка, не бейте его. Физическое наказание может нанести серьёзный вред его физическому и психологическому здоровью. Все формы насилия вредны и могут оказать отрицательное воздействие на все стороны жизни ребенка. Дети, подверженные насилию, чаще страдают от недостаточного питания и болезней, хуже учатся в школе, у них пониженное самоуважение. Воспитание должно быть безболезненным. Необходимо полностью исключить не только физическое насилие, но и свести до минимума эмоциональное давление: не унижайте ребёнка, не оскорбляйте его, не сравнивайте с другими детьми. Такое отношение вызывает у детей обиду и агрессию.

Довольно трудно подобрать методы воспитания детей, особенно маленьких, так как они не совсем понимают взрослую речь и что от них требуют. Воспитание ребёнка, зачастую, личное дело родителя, но, тем не менее, общие принципы мирного воспитания применимы для всех. Каждый раз после проказ ребёнка попытайтесь объяснить ему, что это не хорошо и покажите ему правильный путь.

Наилучший метод – это выработка системы поощрения. На кухне на видном месте прикрепите лист бумаги или небольшую доску, на которой Вы сможете ежедневно отмечать поведение малыша цветными фломастерами/маркерами/стикерами. Например, «хороший» день отметьте зелёным цветом, «плохой» – красным. В пятницу вечером посчитайте количество «хороших» и «плохих» дней, и организуйте для ребёнка развлечение в выходные дни исходя из его поведения.

Помните, что каждый метод наказания или поощрения должен быть заранее обсуждён на семейном собрании. Все члены семьи должны вести себя в соответствии с одними и теми же принципами, и для всех должна быть одинаковая система наказания и поощрения. Исключите несанкционированные, скрытые поощрения сладким и какими-либо подарками от дедушек / бабушек. Каждый подарок должен быть целенаправленным и восприниматься как награда за хорошее поведение.

Помните, каждый ребёнок индивидуален, и его характеризует свой собственный темперамент. У детей также есть собственная модель саморегуляции, и они по-своему воспринимают любую стрессовую ситуацию.

Некоторые дети, прежде чем что-то сделать, думают, другие – очень импульсивны. Кроме того, некоторые из них легко подчиняются установленным правилам, а некоторые – с большим трудом. Подход родителей должен быть соответствующим.

СПРАВОЧНИК ПО ПРОВЕРКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

ОТМЕТЬТЕ ТО, ЧТО СООТВЕТСТВУЕТ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

БЕЗОПАСНО	
	Ребёнок лежит в кроватке с высокими перилами. Матрас плотно прилегает к стенкам кроватки.
	Окна закрываются надёжно и на них есть решётки. Ведущие на балкон и лестницу двери закрываются надёжно.
	Полки и стеллажи закреплены. Вазы и другие легко ломающиеся предметы убраны. Длинная скатерть убрана со стола.
	Электрические розетки закрыты. Электропроводка и электроприборы убраны.
	Основной кран газовой плиты закрыт. Газовый обогреватель в порядке. Дровяная печь не доступна для малыша, дымоходы прочищены.
	Чайники, горячие кастрюли, сковородки, горячие напитки и еда не доступны для ребёнка.
	Лекарства, косметика, средства бытовой химии, керосин и бензин надёжно спрятаны.
	Убраны игрушки с мелкими частями. Ребёнку не доступны зерновые продукты, пуговицы, монеты.
	Целлофановые пакеты находятся в недоступном для ребёнка месте.
	Иголки, ножи, ножницы и другие острые предметы не доступны для малыша.
	Колодец и туалет во дворе закрыты, а бассейн накрыт.
	При поездке в автомобиле Вы соблюдаете правила безопасности: обязательно размещаете ребёнка на заднем сидении (ни в коем случае не на коленях у водителя!), используете ремни и/или специальное детское кресло.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

Если Ваш ребенок заболел, то его необходимо привести в детскую поликлинику на прием к врачу для решения вопросов его лечения и дальнейшего наблюдения за ним.

Для скорейшего выздоровления Вашего малыша, Вам необходимо следовать рекомендациям медицинского работника по лечению болезни:

ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ:

- Следовать рекомендациям врача (например, по соответствующей дозировке лекарств, частоте приема лекарств, продолжительности лечения, повторным визитам)
- Своевременно обращаться к медицинскому работнику при возникновении опасных симптомов

НИКАКОГО САМОЛЕЧЕНИЯ:

- Следуйте советам только квалифицированных медицинских специалистов (не обращайтесь к родственникам, знахарям и аптекарям)
- Давайте антибиотики и другие лекарства только по назначению врача

ЖИДКОСТИ

Любому больному ребенку:

- Чаще кормить грудью.
- Если ребенок не находится на исключительно грудном вскармливании, давайте супы, рисовый отвар, кефир, айран, биолакт или простую кипяченую воду



Ребенку с жидким стулом:

- Давайте ребенку больше питья:
 - Водно-солевые растворы (орс);
 - Домашние жидкости (если ребенок не вскармливается только грудью): суп, рисовый отвар, кефир, айран, биолакт;
 - Чистая кипяченая вода.
- Чаще и длительнее прикладывайте к груди;
- Обильное питье, пока не прекратится жидкий стул.

И ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧАЩЕ КОРМИТЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Во время болезни организм ребенка теряет жидкость вследствие лихорадки, учащенного дыхания или диареи. Ребенок будет чувствовать себя лучше или здоровее будет у него крепче, если он будет пить больше воды с целью профилактики обезвоживания. Частое кормление грудью обеспечит младенца необходимыми питательными веществами и поможет предупредить обезвоживание. Предложение жидкости дополнительно особенно важно для детей с диареей.

КОРМЛЕНИЕ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Активное и ориентированное на ребенка кормление наиболее важно в те периоды, когда ребенок болен. Больные дети раздражены и беспокойны, они теряют интерес к пище. Без специального ухода может пострадать и отстать их физическое развитие (они могут потерять тот прогресс, которого достигли в своем физическом развитии до болезни).

Внизу приведены рекомендации, которые помогут Вам при кормлении ребенка во время болезни.

БОЛЬНОЙ РЕБЕНОК В ВОЗРАСТЕ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

- Если больного ребенка в возрасте до 6 месяцев необходимо направить в стационар, Вам следует продолжать кормить ребенка грудью даже по дороге в стационар.
- Если ребенок госпитализирован, он должен получать грудное молоко по требованию, когда это возможно. Медицинское учреждение должно обеспечить Вам пребывание совместно с ребенком или свободный доступ в больничную палату. Больной ребенок нуждается в более частых кормлениях грудью.
- Если больной ребенок не может сосать грудь, мать должна сцеживать молоко как минимум 8-10 раз в день младенцу можно давать молоко из чашки или через зонд.

БОЛЬНОЙ РЕБЕНОК В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ И СТАРШЕ

- Больные дети в возрасте 6 месяцев и старше, должны продолжать грудное вскармливание по требованию. Это может быть чаще, чем обычно. Часто, когда у ребенка пропадает аппетит, но ребенок еще просит грудь, грудное молоко становится основным источником энергии.
- Во время болезни ребенок иногда не хочет много есть. Тем не менее, ему нужно предлагать пищу, рекомендованную для его возраста, так часто, как это рекомендуется, даже если ребенок не съест много за одно кормление.
- Пища, предлагаемая больному ребенку, должна быть мягкой и, по возможности, любимой ребенком. Если объем пищи, съедаемой ребенком меньше обычного, мать должна увеличить число кормлений.
- Когда ребенок начнет выздоравливать, мать должна давать ребенку дополнительную порцию с каждым приемом пищи или добавить еще один прием пищи или перекус.

**НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТСЯ К МЕДИЦИНСКОМУ РАБОТНИКУ,
ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА:**



Не может пить



Ухудшилось состояние



Лихорадка не уменьшается

РЕБЕНОК
С ЖИДКИМ СТУЛОМ



Стул с кровью



Плохо пьет



БОЛЬНОЙ МЛАДЕНЕЦ



затрудненное
дыхание



Учащенное
дыхание



Плохо сосет грудь



Любой из этих признаков

Для успешного лечения Вашего ребенка необходимо знать, когда Вам следует немедленно вернуться к медицинскому работнику для дополнительного осмотра:

За дополнительной информацией по данному вопросу обратитесь к медработнику в детской поликлинике.

