



юнисеф 
для каждого ребенка



КНИГА О ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА

Пособие для родителей

УДК 613/614
Д:42

Д 42

Джораева Г. **Книга о здоровье ребенка.** Пособие для родителей.
- А.: Ылым, 2026. - 76 с.

ГКПТ № 13, 2026

ББК 51.1(2Ту)

© Джораева Г., 2026
© Издательство «Ылым» 2026



**ПРЕЗИДЕНТ ТУРКМЕНИСТАНА
СЕРДАР БЕРДЫМУХАМЕДОВ**



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГЕРБ ТУРКМЕНИСТАНА



ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ФЛАГ ТУРКМЕНИСТАНА

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГИМН ТУРКМЕНИСТАНА

Жизнь отдать я готов за родимый очаг, -
Духом предков отважных славны сыны,
Земля моя свята. В мире реет мой флаг -
Символ великой нейтральной страны!

Припев:

Великая, навеки созданная народом,
Держава родная, суверенный край,
Туркменистан - светоч и песня души,
Во веки веков ты живи, процветай!

Един мой народ, и по жилам племён
Течёт предков кровь - нетленная весть,
Не страшны нам бури, невзгоды времён,
Сохраним и умножим славу и честь!

Припев:

Великая, навеки созданная народом,
Держава родная, суверенный край,
Туркменистан - светоч и песня души,
Во веки веков ты живи, процветай!

Автор:

Гуларам Джораева,

врач - педиатр, кандидат медицинских наук, национальный тренер по учебным программам "Консультирование по грудному вскармливанию", "Питание детей грудного и раннего возраста", "Раннее развитие ребёнка".

Рецензенты:

Аннанурова М. Б.,

кандидат медицинских наук, заведующая кафедрой педиатрии после дипломной подготовки Государственного медицинского университета Туркменистана им. Мырата Гаррыева.

Карыева Б. К.,

кандидат медицинских наук, заведующая отделением физиологии и патологии новорожденных Учебно-научного центра охраны здоровья матери и ребёнка Государственного медицинского университета Туркменистана им. Мырата Гаррыева.

Данное пособие предназначено для родителей детей раннего возраста. Оно поможет родителям узнать больше о правильном уходе, питании и особенностях возрастных этапов в основных областях развития детей.

Пособие для родителей подготовлено в рамках реализации совместного с Представительством Детского Фонда ООН ЮНИСЕФ в Туркменистане национальных программ "Консультирование по грудному вскармливанию", "Питание детей грудного и раннего возраста", "Раннее развитие ребёнка", "Интегрированное ведение болезней детского возраста".

Любая информация из этого издания может быть свободно использована при условии обязательного указания источника.

Содержание и форма изложения материала в этом ресурсе не подразумевают выражения какого-либо мнения со стороны ЮНИСЕФ и партнеров.

Издание не предназначено для продажи.

© Детский фонд Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) 2026 г.

Представительство Детского Фонда Организации Объединенных Наций (ЮНИСЕФ) в Туркменистане
Здание ООН, проспект Арчабиль, 21, г. Ашхабад, Туркменистан, 744036

Телефон: +99312 488355 | факс: +99312 488350

ashgabat@unicef.org | www.unicef.org/turkmenistan

Предисловие

Дети учатся с самого рождения. Большую часть своей способности к обучению дети развивают в период с рождения до пяти лет, активно исследуя окружающий мир и усваивая новые знания и навыки. Дети должны развиваться социально, эмоционально, физически и интеллектуально с первых дней жизни, чтобы затем преуспевать в школе. Рождение ребёнка является большим событием в жизни семьи. Вместе с тем появление малыша на свет приносит с собой множество вопросов, связанных с его питанием, развитием, безопасностью и здоровьем.

Данная брошюра была подготовлена при поддержке Министерства здравоохранения и медицинской промышленности Туркменистана и ЮНИСЕФ для того, чтобы ответить на вопросы, часто волнующие родителей и других членов семьи.

Мы постарались ответить на наиболее часто возникающие у родителей вопросы по уходу за детьми и дать полезные советы по уходу за детьми для поддержания развития ребёнка с рождения до 5 лет. Надеемся, что каждая мама сможет кормить ребёнка грудью в самый напряженный период развития, что каждый папа сможет также общаться, воспитывать и наблюдать как формируется характер и личность нового человека и что вся семья испытает гордость за то, что все её члены принимали непосредственное участие в поддержке малыша с первых дней его появления на свет.



СОДЕРЖАНИЕ

Период новорожденности	1
Ребёнку 1-3 месяца	18
Ребёнку 3-6 месяцев	24
Ребёнку 6 - 9 месяцев	29
Ребёнку 9-11 месяцев	33
Ребёнку 12-21 месяц	38
Ребёнку 15-17 месяцев	41
Ребёнку 18-21 месяц	43
Ребёнку 24-35 месяцев	47
Ребёнку 3 года	54
Ребёнку 4 года	59
Ребёнку 5 лет	64
Литературные источники	68
Проверка слуха и зрения ребёнка	69
Оказание помощи задыхающемуся ребёнку.....	70
Тарелка здорового питания	71
Национальный календарь профилактических прививок	72
Карта физического развития ребёнка: вес/возраст для девочек	73
Карта физического развития ребёнка: вес/возраст для мальчиков	74
Стандарты ВОЗ по моторному развитию ребёнка	75

ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ (0–28 ДНЕЙ)

Первый месяц жизни малыша – это самый сложный период в жизни ребёнка, так как в это время происходит переход к существованию вне утробы матери, организму необходимо адаптироваться к новым, непривычным для него условиям жизни. В этот период ребёнок нуждается в особом уходе и заботе со стороны родителей. Малыш приучается к кормлению грудным молоком, развивается и нормализуется его кишечная микрофлора, происходит адаптация к домашней флоре, температурному режиму^[1].

Заполните анкету от имени своего малыша

1. Мое имя:

2. Моя дата рождения:

3. Мой вес:

4. Мой рост:

5. Мой семейный врач:

6. Моя семейная мед. сестра:

Ваш семейный врач и медсестра время от времени будут наблюдать за здоровьем вашего ребёнка. Если у вас есть подозрения на тревожные симптомы в развитии ребёнка, вы должны вызвать врача или медсестру домой. Новорожденный большую часть времени должен находиться с матерью и ей следует воздерживаться от похода в гости и на торжественные мероприятия.

Самый лучший способ сохранения здоровья вашего малыша и вашего собственного здоровья - это грудное вскармливание.

[1] (Помощь матерям в кормлении грудью. Ф.Сэведж Кинг., 1995), стр.17

Почему грудное вскармливание так важно?

Польза для малыша

- Способствует общему укреплению здоровья, гармоничному росту и развитию.
- Обеспечивает наиболее легко усваиваемое питание.
- Укрепляет иммунную систему и сокращает риск возникновения болезней и развития патологий.
- Содействует здоровому набору веса.
- Обеспечивает возможность физического и психоэмоционального контакта, который помогает сохранять тепло и чувствовать себя в большей безопасности.

Польза для мамы

- Способствует установлению психоэмоциональной связи с малышом.
- Способствует скорейшему снижению веса.
- Стимулирует сокращение матки и скорейшее её восстановление после родов.
- Содействует достижению психоэмоционального спокойствия за счет выработки гормонов, снижающих уровень стрессов.
- Длительное кормление грудью улучшает самочувствие и общее состояние здоровья.

Риски, связанные с отсутствием грудного вскармливания



Отсутствие грудного вскармливания влечет за собой риски для здоровья как новорожденных, так их матерей.

- У новорожденных отсутствие грудного вскармливания приводит к повышенному риску возникновения инфекций и более высокой опасности развития аллергии, ожирения, синдрома внезапной детской смерти.
 - Для матерей отсутствие грудного вскармливания может создать повышенный риск развития рака груди и яичников, ожирения, диабета и заболеваний сердечно-сосудистой системы.
 - При использовании детской смеси существует повышенный риск возможного бактериального загрязнения или неправильного приготовления.
- Не стоит забывать и о стоимости искусственных смесей. Экономия сухого порошка из-за дороговизны может привести к недополучению ребёнком достаточного количества калорий, и как следствие, к недоеданию.

Ничто не способно обеспечить такую пользу для матери и ребёнка в долгосрочной перспективе, как грудное вскармливание.

Кормление ребёнка



Грудное молоко является самой подходящей пищей для младенца, особенно в первые месяцы жизни. Малыша следует кормить исключительно грудью до 6 месяцев и продолжать кормить грудным молоком до 2-3 лет с введением дополнительного питания (прикорма) с полных 6 месяцев.

Материнское молоко содержит все необходимые элементы для правильного роста, развития и поддержания здоровья, которые легко перевариваются и усваиваются организмом новорожденного. **Только грудное молоко содержит защитные факторы, которые предохраняют ребёнка от различных**

заболеваний, в том числе от острых респираторных, кишечных и других инфекций. Если малыш болен, следует продолжать грудное вскармливание, чтобы повысить его шансы на быстрое выздоровление, а также оно поможет успокоить ребёнка во время болезни.

Особую роль играет сам процесс кормления грудью, при котором возникает глубочайшее эмоциональное чувство единства матери и ребёнка. Однако, у матерей в процессе становления грудного вскармливания возникает много вопросов, на которые можно найти ответ в этой книге.

Как помочь матери кормить ребёнка грудью?



Мать может кормить ребёнка грудью, находясь в различных положениях: сидя, лёжа, стоя. Важно, чтобы матери было удобно, а ребёнок мог захватить в рот большой участок груди.

Основные моменты положения ребёнка у груди:

- голова и туловище ребёнка находятся на одной прямой линии;
- лицо ребёнка обращено к груди матери, нос напротив соска;
- туловище ребёнка прижато к телу матери;
- если ребёнок новорожденный, мать должна поддерживать всё тело ребёнка снизу, а не только его плечи и голову^[2].



Неправильное положение ^[3]



Правильное положение

Как правильно поддерживать грудь?

Если грудь маленькая, то её поддерживать не требуется. Если грудь большая, то поддерживайте её следующим образом:

- пальцами снизу возле стенки грудной клетки;
- большой палец находится сверху груди;
- пальцы не должны находиться близко к соску.

Как помочь ребёнку хорошо приладиться к груди?

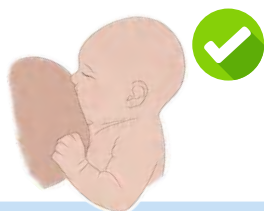
- коснуться соском губ ребёнка;
- подождать, пока ребёнок широко откроет рот;
- придвинуть ребёнка к груди, направив его нижнюю губу ниже соска.

[2] (Помощь матерям в кормлении грудью. Ф.Сэведж Кинг., 1995), стр.17-19.

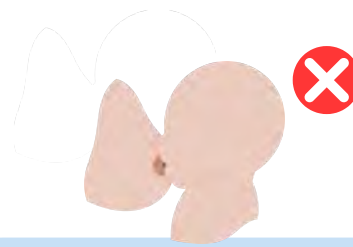
[3] (Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний). Карманный справочник. ВОЗ, Европейское Региональное бюро., 2023), стр.100.

Как узнать, правильно ли ребёнок взял грудь?

- рот ребёнка широко раскрыт, нижняя губа вывернута наружу;
- над верхней губой ребёнка виден большой участок ареолы, чем над нижней губой;
- подбородок ребёнка прикасается к груди;
- щеки ребёнка округлые;
- слышно, как ребёнок делает медленные, сосательные движения.



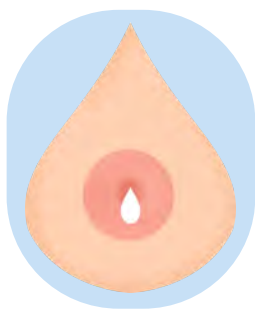
Правильное прикладывание



Неправильное прикладывание

Мать должна положить руку под грудь, пальцы прижаты к грудной клетке, большой палец можно расположить в верхней части груди^[4].

Достаточно ли ребёнку молозива в первые дни?



Молозиво - это молоко, которое выделяется в первые дни после родов, оно желтого цвета и более густое. **Молозиво полностью удовлетворяет потребности малыша в первые дни, его бывает очень мало, но в нём много белков и витаминов, больше защитных факторов, которые обеспечивают новорожденному надежную защиту от многих бактерий и вирусов^[5]!** К тому же молозиво обладает слабительными свойствами. Помогает отхождению мекония (первого кала очень тёмного цвета) и тем самым предотвращает развитие желтухи.

Контакт "Кожа к коже" или "Метод кенгуру"

"Метод кенгуру" или контакт "кожа к коже" — эта техника выхаживания ребёнка с момента рождения представляет собой непрерывный физический контакт с вашим малышом на самом раннем этапе его жизни. Такой метод позволяет согреть и защитить вашего малыша, а также способствует полноценному кормлению и установлению привязанности. Младенцам, родившимся преждевременно, необходимо обеспечить уход по "методу кенгуру" на протяжении как можно более длительного времени (*Младенец должен находиться в контакте "кожа к коже" с телом матери на её груди между молочными железами, его головка должна быть повернута в сторону. Младенца нужно привязать к матери пелёнкой, а затем накрыть обоим одеждой матери. При необходимости отцам отлично удаётся уход по "методу кенгуру"*). Длительный физический

[4] (Помощь матерям в кормлении грудью. Ф.Сведж Книг., 1995), стр.25.

[5] (Помощь матерям в кормлении грудью. Ф.Сведж Книг., 1995), стр.92.

контакт между малышом и мамой (папой) благоприятно сказывается на развитии ребёнка: улучшается температурная саморегуляция, двигательная активность, дети лучше набирают в весе, они дольше пребывают на грудном вскармливании, меньше болеют, а у родителей усиливается привязанность к ребёнку и понимание сигналов.

Можно ли кормить малыша после кесарева сечения?

Да! Независимо от того, было кесарево сечение плановым или срочным (даже при получении медикаментозного лечения) успешное грудное вскармливание возможно. Ребёнка следует приложить к груди как можно скорее после родов. Из-за операции выработка молока может происходить немного медленнее, но маме нужно регулярно кормить малыша и найти удобное положение для кормления.

Как часто необходимо кормить малыша?

Рекомендуется кормить ребёнка исключительно по требованию, не менее 8 раз в сутки! По мере роста малыша количество молока, которое он сможет съесть, будет увеличиваться, а кушать при этом он будет реже. При свободном режиме вскармливания НЕ рекомендуется проводить контрольное взвешивание, так как объём высосанного молока в течение суток может варьировать.

Как узнать: голоден ли ваш ребёнок?

Во время грудного вскармливания следите за сигналами, которые использует ребёнок. Следует кормить малыша, когда заметите ранние сигналы о том, что он голоден. Заметив у ребёнка признаки насыщения, нужно прекратить кормление. Кормление, основанное на сигналах, формирует навыки общения, а также здоровое понимание о том, что такое голод и насыщение.

Следуйте сигналам вашего малыша:

Сигналы начального уровня: “Я голоден”



Сигналы среднего уровня: “Я действительно голоден”



Сигналы позднего уровня: “Успокой меня, а потом покорми”

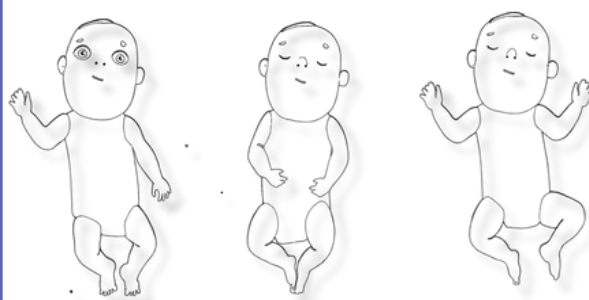


Плачет

Активно
двигается

Краснеет

Сигналы после кормления: “Я покушал”

Разжимает
кулачкиРуки лежат
спокойно
вдоль телаЗасыпает,
тело
расслаблено

Сколько времени должно длиться кормление малыша?

Каждый ребёнок сам определяет длительность пребывания у груди. Одни дети сосут грудь активно, быстро всасывают необходимую порцию молока, сами выпускают сосок и отворачиваются от груди. Но есть и так называемые “ленивые сосуны”, которые сосут медленно и вяло, часто засыпают у груди, однако при попытке вынуть сосок просыпаются и снова сосут. Такое длительное сосание может привести к повреждению кожи соска и образованию на нём трещин, поэтому рекомендуемая длительность одного кормления не должна превышать 30 минут. Постарайтесь нежно стимулировать “ленивого сосуна”. При засыпании можно погладить щечку, сделать попытку вынуть сосок и т.д.^[6]



По окончании кормления, после отнятия ребёнка от груди придайте ему **вертикальное положение, чтобы отошёл проглоченный во время сосания воздух, что** определяется по громкой отрыжке. Иногда при этом ребёнок срыгивает немного молока, но не обильно, чтобы не вызывать опасений.

Грудь после кормления следует подержать некоторое время открытой: дайте соску высохнуть на воздухе.

Меняется ли состав грудного молока?



На протяжении первой-второй недели количество грудного молока увеличивается, изменяется его состав - это зрелое молоко. Грудное молоко меняется даже на протяжении кормления: в начале кормления “переднее молоко” прозрачное или голубого оттенка как вода, богатое сахаром и белками, а в конце кормления “заднее молоко” - белого цвета, насыщенное жирами.

Для роста и развития ребёнку необходимо как раннее, так и позднее молоко, поэтому важно не отрывать медленно сосущего ребёнка от груди преждевременно, чтобы он получил позднее молоко. Чаще кормите своего малыша! Если ребёнок спит более 2-3-х часов днём и более 3-4-х часов ночью, разбудите его и приложите его к груди. Многих мам пугает то, что малыш теряет вес в первую неделю жизни и родители решают докармливать младенца смесью. По медицинским показаниям потеря веса в пределах **8-10%** является нормой.

По мере того, как у мамы начнёт увеличиваться выработка молока (на 3-5-й день), вес ребёнка будет увеличиваться на 15-30 г в сутки до достижения малышом возраста 3-х месяцев. **При наличии каких-либо беспокойств по поводу веса малыша следует проконсультироваться с педиатром.**

Послеродовая депрессия

Если вы ощущаете усталость, чувствуете грусть или тревогу, если у вас есть чувство, что вы ничего не успеваете и недостаточно хорошо смотрите за ребёнком - не стесняйтесь попросить помощи специалистов и поговорить об этом со своим врачом. Послеродовая депрессия - это состояние, которое может возникнуть у каждой женщины после рождения ребёнка. Оно характеризуется длительным чувством грусти, тревоги, плаксивости без видимых причин, усталости и потери интереса к жизни, включая уход за новорожденным. **Важно помнить, что это состояние женщина может успешно преодолеть при поддержке специалистов, своего окружения и вернуться к полноценной, счастливой жизни.**



Можно ли давать малышу соску-пустышку?

Будущая мама часто получает в подарок или самостоятельно приобретает соску-пустышку в целях успокоения ребёнка. Следует помнить, что пустышка не является необходимым предметом для ребёнка, а её использование имеет нежелательные последствия, так как:

- нарушает правильное прикладывание ребёнка и способствует отказу от груди;
- сокращает продолжительность грудного вскармливания (снижение стимуляции груди из-за сосания соски приводит к снижению выработки молока);
- способствует развитию острого отита путём попадания инфекции через ротовую полость;
- приводит к травмам;
- приводит к нарушению в развитии челюсти, портит прикус^[7].

Нужно ли допаивать малышкой водой в жаркое время года?

При исключительно грудном вскармливании здоровый ребёнок не нуждается в допаивании, так как материнское молоко на 90% состоит из воды. Даже в жаркое время года грудное молоко полностью обеспечивает потребность ребёнка в жидкости. **Водичку начинают предлагать из чашки с началом введения блюд прикорма после 6 месяцев. Детям на искусственном вскармливании рекомендуется давать воду с рождения.**



Как питаться кормящей матери?

Правильное питание матери во многом определяет полноценный состав грудного молока и необходимое количество его выработки. Недостаток в рационе матери белковых продуктов, овощей и фруктов приводит к уменьшению содержания количества белка, минеральных веществ и витаминов

[7] (Консультирование по грудному вскармливанию, 1993), стр.88. "Evidence for the ten steps of successful breastfeeding"

в грудном молоке. В связи с этим НЕ следует соблюдать ограничений в диете (за исключением кофе, коровьего молока, арахиса, сладких газированных напитков).

Питание кормящей матери должно быть разнообразным и полноценным, содержать достаточное количество высокобелковых продуктов (мясо, птица, рыба, творог, яйца), овощей и фруктов как источников витаминов и минеральных веществ. Особое значение придаётся кисломолочным продуктам, богатым легкоусвояемыми белками и солями кальция. Излишнее потребление жидкости, например, чая, ухудшает качество грудного молока^[8].



Что нужно делать для увеличения количества грудного молока?

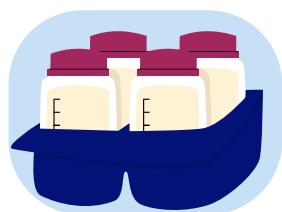
Для того, чтобы увеличить лактацию необходимо:

- часто прикладывать ребёнка к груди;
- сцеживать грудное молоко после кормления или между ними;
- питаться разнообразно и полноценно;
- больше отдыхать и избегать стрессов; должна быть спокойная обстановка в доме, в семье;
- использовать отвары лекарственных растений для повышения количества грудного молока (анис, фенхель, крапива, тмин).

В настоящее время для кормящих женщин созданы специальные молочные напитки, обогащенные витаминами и вышеуказанными лактогонными травами, чтобы помочь женщине сохранить для своего малыша грудное молоко как можно дольше, при этом состав материнского молока улучшается.

Как сохранить лактацию, если мама выходит на работу?

Если вам необходимо выйти на работу или учебу, вы можете продолжать грудное вскармливание с помощью кормления сцеженным грудным молоком. Самый простой способ сцеживания грудного молока - вручную. Для него не нужны никакие приспособления, сцеживать можно в любом месте и в любое время.



При трудностях с ручным сцеживанием можно использовать механические или электрические молокоотсосы. Для того, чтобы сохранить выработку грудного молока, чаще прикладывайте ребёнка к груди когда вы дома, а после кормления сцеживайте как можно больше грудного молока, чтобы кормить ребёнка во время вашего отсутствия.

Как можно сцедить грудное молоко вручную?

Перед сцеживанием нужно тщательно вымыть руки; сесть удобно и держать посуду близко от груди:

- Положить большой палец сверху соска и околососкового кружка, а указательный - ниже соска и околососкового кружка;



напротив большого пальца. Остальными пальцами поддерживать грудь;

- Слегка надавливать большим и указательным пальцами на грудь по направлению к грудной стенке;
- Большим и указательным пальцами сжимать участок груди за соском и околососковым кружком. Прощупать горошины, на которые нужно нажимать и отпускать, нажимать и отпускать. Процедура не должна причинять боль. Если всё же ощущается болезненность, значит техника сцеживания неправильная. Сначала молоко может не появиться, но после нескольких нажатий оно начинает капать.
- Важно отметить, что сцеженное грудное молоко сохраняет многие полезные свойства. Накапливать запасы грудного молока необходимо для его использования в будущем.

Как хранить сцеженное грудное молоко?

Грудное молоко остаётся безопасным для употребления при соблюдении указаний по его хранению: **если планируется использовать грудное молоко в течение 4-х часов после сцеживания нужно поместить его в холодильник или хранить при комнатной температуре (до $+25^{\circ}\text{C}$). Если планируется использовать грудное молоко в течение 3 дней после сцеживания, рекомендуется хранить его в холодильнике (до $+4^{\circ}\text{C}$). Хранить молоко в морозильной камере (до -14°C) можно до 3-месяцев. Размораживать грудное молоко необходимо в холодильнике в той же ёмкости, в которой оно было заморожено. Размороженное грудное молоко следует использовать в течение 24 часов и не замораживать повторно. Молоко следует разогреть на водяной бане.**

Можно ли кормить грудью во время беременности?

Да. Грудное вскармливание во время нормально протекающей беременности не несёт в себе опасности. Вместе с тем, нужно быть готовым к тем изменениям, которые может заметить ребёнок, находящийся на грудном вскармливании. В середине беременности объём грудного молока может сократиться, а его состав измениться. Необходимо следить за ребёнком, чтобы убедиться, что он получает достаточное количество питания.



Температурный режим

Благоприятный микроклимат для малыша — это правильная температура и оптимальный уровень влажности воздуха в комнате. Рекомендуемая температура в комнате новорожденного $20-22^{\circ}\text{C}$ градуса. Важно придерживаться показателя влажности не ниже 50%. Такие параметры являются комфортными для малыша и его гармоничного развития. Чтобы контролировать температурный режим, следует приобрести комнатный термометр.

Памятка:

1. Слишком низкая температура в комнате для новорожденного может спровоцировать простуду и другие воспалительные заболевания, истощение организма.
2. Перегрев грудничка даже более опасен, чем переохлаждение. Ребёнок потеет, на коже высыпают покраснения, что способствует появлению дерматита. Дыхание становится затрудненным, пульс учащается.

Сон ребёнка

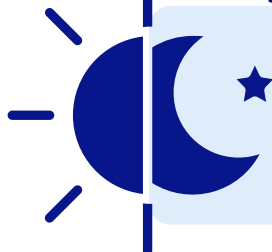


- Ребёнок должен спать на спине на твердой поверхности без подушки. Используйте кроватку без бортика с твердым матрасом, покрытым хорошо закрепленной простыней. Не используйте подушку, одеяло или пуховое одеяло.
- Для безопасности ребёнок с рождения должен спать в отдельной кроватке, находящейся в вашей спальне.
- Ребёнок должен спать с непокрытой головой и желателен в подходящем спальном мешке.
- Позвольте малышу двигаться в постели. Уберите все мягкие предметы, которые могут закрыть голову или лицо (игрушки, подушка, мягкие вещи т.д.).

- Никогда не кладите ребёнка на живот или на бок, даже если он срыгивает.
- Не приучайте ребёнка засыпать с бутылкой.
- Не засыпайте с ребёнком на руках.
- В комнате не должно быть жарко^[9].
- Не забывайте проветривать спальню вашего ребёнка в течение 10 минут каждый день, даже зимой.
- Старайтесь установить и придерживаться графика сна. Продолжительность сна ребёнка 14-17 часов в сутки^[10].

Следование этим советам поможет снизить риск неожиданной детской смертности.

Почему дети путают день с ночью?



Часто это связано с незрелостью биологических часов (ритмов) и недостаточным формированием гормона, регулирующего сон в первые месяцы жизни. У новорожденных и младенцев до трех месяцев еще не установлен четкий режим сна и бодрствования, поэтому они могут спать больше днем и бодрствовать ночью.

Что нужно делать?

- Обеспечить достаточное количество дневного света: Выносите ребёнка на прогулки днем и создавайте в комнате яркое освещение.
- Ограничить дневной сон: не допускайте, чтобы ребёнок спал слишком долго днем.
- Обеспечить комфортные условия для сна: темная, прохладная и тихая комната, удобная одежда и постель.
- Ограничить активность перед сном: избегайте шумных игр и возбуждающих занятий перед укладыванием.
- Постепенно сдвигать время укладывания: если ребёнок путает день с ночью, можно постепенно переносить время укладывания на более ранний час.
- Не перекармливать перед сном: избегайте обильного кормления перед сном, чтобы не вызывать дискомфорт.



[9] Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний. Карманный справочник. ВОЗ, Европейское Региональное бюро., 2023), стр.144.
[10] Там же, стр.119.



Плач ребёнка

Жизнь ребёнка начинается с первого плача. Для него это способ проявить себя и привлечь внимание. Ребёнок с первых дней жизни отвечает различными звуками на боль, голод, сонливость, дискомфорт, потребность в объятиях. Понемногу плач ребёнка начинает различаться в ответ на потребности. **Плач ребёнка НЕ всегда связан с голодом.** Только чувствительная мама может понимать эти звуки. Если ребёнок плачет долго и часто, нужно проконсультироваться с врачом^[11].

Синдром тряски ребёнка

Ваш ребёнок может плакать в среднем **до 2 часов в день**. Если вы растерялись, и не знаете как обращаться с безутешно плачущим младенцем, **НЕ трясите его!**

- Встряхивание ребёнка может привести к травме головы - **синдрому детского сотрясения и оставить его инвалидом на всю жизнь**^[12].
- Когда вы поднимаете ребёнка также очень важно следить за тем, чтобы его голова не опрокидывалась назад, так как в этом случае позвоночник изгибается, и это может повредить шею и спину малыша, что чревато серьёзными проблемами в будущем.

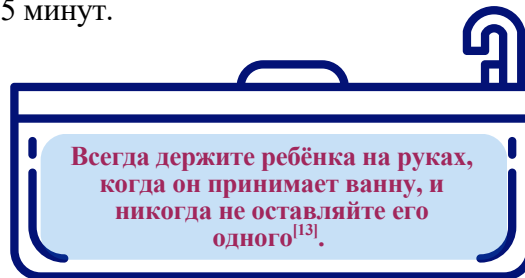


Как успокоить ребёнка?

- Проверьте подгузник и одежду. Возможно, ребёнка нужно переодеть и сменить подгузник.
- Возьмите ребёнка на руки, приложите к груди. Если ребёнок голоден, он возьмет грудь. Если ребёнок не голоден, его все же может успокоить сосание.
- Обнимите малыша и нежно покачайте его на руках. **НЕ ТРЯСИТЕ!**
- Уложите ребёнка спать (на спину), уберите лишние звуки и свет, включите колыбельную или белый шум.
- Если вы не находите решения, выйдите из комнаты и попросите помощи у близкого человека (родственницы, подруги и т.д.).
- Если ваш малыш плачет не как обычно и его ничто не утешает, обратитесь к своему врачу.

Купание

- Первое купание должно состояться не раньше чем через 24 часа после рождения, в чистой воде.
- Ребёнка следует купать 2 раза в неделю не дольше, чем по 5 минут.
- Температура воздуха должна составлять 26°C. Проверьте температуру с помощью термометра для ванны прежде чем осторожно погрузить ребёнка в воду. После купания высушите ребёнка тёплой простыней или полотенцем и затем увлажните его кожу детским кремом или специальным детским маслом.



Всегда держите ребёнка на руках, когда он принимает ванну, и никогда не оставляйте его одного^[13].

[11] Там же, стр.72.

[12] <https://imsear.searo.who.int/items/.ba8d54b3-9987-48e6-8337-956f46f8276d>

[13] Там же, стр.5.

Уход за пуповиной



- Следите за тем, чтобы кожа на пуповине и вокруг была чистой и сухой. Для очистки кожи используйте воду. НЕ применяйте спиртовые салфетки.
- Остаток пуповины должен находиться на открытом воздухе; не закрывайте его подгузником, чтобы избежать контакта с мочой и влагой.
- Ни в коем случае не обрабатывать раствором бриллиантовой зелени, метиленовой синьки или перманганата калия! Пуповина сама отпадает через 1–3 недели.
- Если появляется покраснение кожи вокруг пуповины, следует обратиться к врачу^[14].

Смена подгузников

- Кожа под подгузником часто бывает раздраженной и красной из-за влаги и контакта с калом и мочой.
- Регулярно меняйте подгузники и протирайте кожу ребёнка ватными шариками или салфетками, смоченными теплой водой.
- Если вы обнаружили признаки опрелостей, наносите защитный крем при каждой смене подгузника, меняйте подгузники чаще и снимайте их на как можно более долгое время, чтобы подсушить кожу.
- Если опрелости не проходят в течение 3 дней или более, несмотря на хороший уход, необходимо проконсультироваться с врачом^[15].



Стул ребёнка

Стул ребёнка при грудном вскармливании может быть частым, до **8 раз в сутки и даже после каждого кормления, а также менять окраску**. Это считается нормой. У детей грудного возраста также бывают запоры, особенно у детей на искусственном вскармливании, что связано с незрелостью микрофлоры кишечника. Этого не следует бояться, так как к 3-4 месяцам всё проходит.

Что делать, если у ребёнка запор?

Запор – одна из наиболее распространенных проблем, связанных с питанием у детей. Редкий стул у малыша не говорит о том, что у него запор, поскольку в норме частота стула у грудных детей может варьироваться в очень широких пределах. У малышек на грудном вскармливании может быть стул раз в 5-7 дней, при хорошем самочувствии и мягкой консистенции кала. Для искусственников отсутствие стула больше 2 дней уже требует внимания. Если вы замечаете, что малыш испытывает боль или тужится при дефекации, очень плотный стул в виде горошин, то, вероятно, у него запор. У детей, вскармливаемых грудью, запор – редкое явление. Во многих случаях запором сопровождаются изменения в рационе ребёнка, например, переход с грудного молока на детскую смесь или введение прикорма.

[14] Там же, стр.5.

[15] (Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний. Карманный справочник. ВОЗ, Европейское Региональное бюро., 2023), стр.5.

Что я могу сделать, чтобы помочь своему ребёнку?

Существуют различные способы предупреждения запоров и улучшения самочувствия малыша:

- Поощряйте ребёнка к тому, чтобы он активнее двигался. Так, например, вы можете подвигать его ножками, когда он лежит на спине, имитируя таким образом "езду на велосипеде", или стимулировать его, чтобы он больше ползал.
- Осторожно массируйте животик ребёнка круговыми движениями по часовой стрелке в течение нескольких минут.
- Если ребёнок уже получает прикорм, то можно (если позволяет возраст) давать ему больше свежих овощей (белокочанной капусты, брокколи, шпината) и фруктов. Ограничьте употребление продуктов, замедляющих прохождение пищи через кишечник - моркови, риса и бананов.

Уход за ногтями

Ногти на руках и ногах у новорожденных мягкие и гибкие.

Если ногти становятся неровными или слишком длинными, укоротите их с помощью пилочки для ногтей, детских кусачек для ногтей или ножниц с тупыми закругленными кончиками^[16].



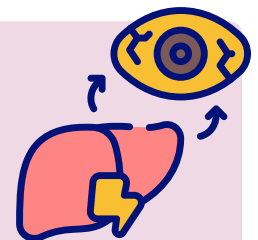
Нужно ли пеленать ребёнка?



Плотное пеленание негативно сказывается на развитии тазобедренного сустава, являющегося органом движения. Пеленание может увеличить вероятность перегрева малыша, поэтому следите за тем, чтобы этого не происходило. Чем больше ребёнок будет двигаться, тем более здоровым он вырастет.

Желтушность кожи

Желтуха обычно появляется на второй - третий день жизни ребёнка и пропадает в течении десяти дней. Как правило, она возникает из-за того, что печень ребёнка недоразвита. По этой причине желтуха довольно часто встречается как среди недоношенных детей, так и детей с нормальным весом. Частично она объясняется тем, что ребёнка с опозданием начали кормить грудью, либо кормят недостаточно часто или недостаточно долго. Если ребёнка поить водой с глюкозой, чистой водой или молочной смесью, это может помешать успешному грудному вскармливанию и усилить желтуху. Грудное молоко может помочь вылечить ребёнка от ранней желтухи^[17]. Если желтушность не проходит в течение 2-х недель, ребёнок вялый, то необходимо немедленно обратиться к врачу!



[16] Там же, стр.5.

[17] (Помощь матерям в кормлении грудью.Ф.Сведж Книг., 1995), стр.92.

Почему у ребёнка набухают груди и из влагалища отмечаются выделения?

У мальчиков и девочек при рождении может наблюдаться набухание молочных желез (половой криз), вызванное влиянием материнского гормона, у некоторых новорожденных даже выделяется несколько капель молока. Не следует надавливать на молочные железы ребёнка. Набухание пройдет самостоятельно в течение нескольких недель и лечение не требуется. Если молочные железы становятся покрасневшими и вызывают у ребёнка болевые ощущения, то следует обратиться к врачу^[18].

Выделения из влагалища у новорожденных девочек являются нормой, их появление также вызвано материнскими гормонами. Кровянистые или мутные выделения из влагалища проходят самостоятельно без лечения.

Благополучие ребёнка



Общение с ребёнком – лучший способ способствовать его развитию. С самого рождения между вами и вашим ребёнком создается особая связь, состоящая из обмена взглядами, запахами, прикосновениями, голосом. Необходимо выработать привычку брать на руки и разговаривать с ним, смотреть в глаза улыбаться и нежно, ласково играть с ним. Самое подходящее время для общения с ребёнком – это кормление грудью.

Когда ваш ребёнок проснётся, поместите его на твердую поверхность и дайте ему возможность свободно видеть, слышать, чувствовать и двигаться. Над колыбелькой или кроваткой повесьте большие, яркие игрушки, чтобы он увидев их, тянулся к ним. Не оставляйте его в комнате, где включен телевизор и не используйте планшет или смартфон для укладывания.

Чтобы ограничить передачу инфекций:

- Тщательно мойте руки перед и после ухода за ребёнком и после него;
- Не позволяйте поцелуев лица и рук, особенно, если контактирующий с ребёнком болен или простужен;
- Избегайте оживленных общественных мест (торговых центров, общественного транспорта, свадеб, дней рождений и т.п.), особенно в периоды эпидемий респираторных инфекций;
- Не давайте лекарства без консультации врача.

В возрасте 0-28 дней ребёнок:

Держит голову в течение как минимум 3-х секунд, если его держат на весу животом вниз;

Спонтанно и резко разжимает кулаки;

Внимательно смотрит на лица взрослых;

Следит взглядом за объектом, лёжа на животе, под углом 45° или больше.

Чтобы ваш ребёнок вырос здоровым и умным, необходимо каждый месяц измерять рост и вес ребёнка, а также делать прививки по расписанию^[19].

Взвешивание ребёнка

Родителям необходимо контролировать вес ребёнка, т.к. он является показателем достаточности питания. Ниже приведен пример шкалы для отслеживания веса ребёнка. На нижней горизонтальной шкале отмечают возраст ребёнка ежемесячно, на вертикальной шкале показан вес в килограммах. На соединении этих двух шкал ставится точка и так - каждый месяц, при соединении этих точек получается весовая кривая ребёнка. Развитие вашего ребёнка вы можете определить по карте физического развития для девочек и мальчиков до 5 лет (Приложение №5).

Важно: Ребёнка до 1 года нужно взвешивать каждый месяц! (см. Приложение 5)

Как взвесить малыша на напольных весах?

Чтобы взвесить младенца в домашних условиях на напольных весах:

1. Установите весы на ровную поверхность пола;
2. Возьмите малыша на руки и встаньте с ним на весы, запомните цифру;
3. Измерьте свой вес без младенца, обратите внимание на результат взвешивания;
4. Отнимите свой вес от результата совместного взвешивания с ребёнком; полученная цифра будет определением веса малыша.

БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА



- С самого рождения укладывайте ребёнка на спину, ровно, в его собственную кроватку;
- Никогда не кладите его на живот или на бок, даже если он срыгивает;
- Не используйте подушку, покрывало или одеяло;
- Не приучайте его засыпать с бутылкой;
- Не засыпайте с ребёнком на руках;
- Следование этим советам поможет снизить риск неожиданной детской смертности.

Прививки, которые необходимо сделать в этот период:

Чтобы ребёнок оставался здоровым и не заболел инфекционными заболеваниями, ему необходимо сделать соответствующие прививки^[20].

Время проведения прививок	Виды прививок	Доза 1	Дата проведения
В течении первых 24 часов	Против вируса гепатита В	ВГВ ₁	
В течении 2-3 дней	Против туберкулеза	БЦЖ ₁	

В каких случаях необходимо обращаться к семейному врачу/специалисту?



- Недостаточная прибавка в весе, т.е. ниже 500 г в месяц или ниже 125 г в неделю.
 - Снижение температуры тела ниже 35,5°C или повышение температуры тела выше 37,5°C.
 - Если опрелости не проходят в течение 3 дней или более, несмотря на хороший уход.
 - Покраснение кожи вокруг пуповины и выделения из пуповины.
 - Желтушность кистей и стоп.
 - Снижена подвижность рук и ног.
- Отсутствие или нарушение рефлексов – не следит за предметами (не может поймать лицо матери на расстоянии 30 см), не реагирует на громкие звуки и яркий свет.

ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания^[21].

[20] (Национальный календарь иммунизации в Туркменистане. ЮНИСЕФ.)

[21] (Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний. Карманный справочник. ВОЗ, Европейское Региональное бюро., 2023) ,стр.142.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕБЁНКУ 1-3 МЕСЯЦА

Первые 3 месяца жизни - это период наиболее интенсивного роста ребёнка, который больше никогда не повторится. Его называют "скачок в развитии". За это время масса его тела увеличивается в среднем на 2,5 кг, а длина тела до 10 см. Этот период обусловлен коликами, которые также связаны с интенсивным ростом ребёнка.

В этот период надо продолжать кормить ребёнка только грудным молоком. У многих мам появляется чувство тревоги, что ребёнок недоедает. Очень важно оценить питание ребёнка по карте физического развития. Если вес ребёнка соответствует зеленой линии, то это означает, что он получает необходимое количество молока.

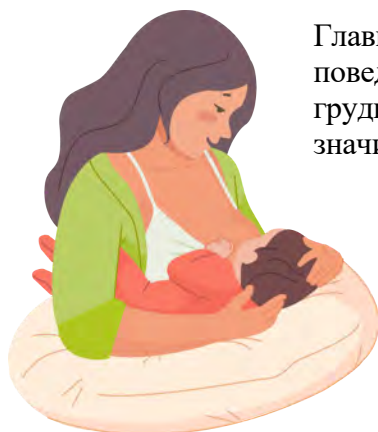
Кормление ребёнка

Продолжаем исключительно грудное вскармливание. Во время болезни ребёнка необходимо увеличение объема грудного вскармливания для выздоровления.

Что делать, если молоко совсем "нежирное" ?

Матерям не следует беспокоиться по этому поводу и **НЕ** рекомендуется сдавать молоко на жирность или калорийность т.к. оно меняет свой состав даже на протяжении одного кормления. Чтобы ребёнок правильно развивался, ему необходимо полностью опорожнять грудь, то есть высасывать из неё всё молоко до конца. Поэтому не правы те матери, которые, желая дать малышу больше молока, преждевременно отрывают его от одной, чтобы дать другую, более наполненную молоком грудь. При этом он лишается "заднего", более калорийного молока. Давать другую грудь можно только тогда, когда ребёнок полностью опорожнил первую грудь и не наелся. Очень важно чередовать груди при кормлении, а не приучать к одной, более наполненной груди.

Как узнать наедается ли ребёнок молоком?



Главный показатель того, достаточно ли ребёнку грудного молока это – его поведение. Если после очередного кормления малыш спокойно отпускает грудь, имеет довольный вид, достаточно спит до следующего кормления, значит, молока ему хватает.

Вот ещё несколько простых и надёжных способов определить, хватает ли ребёнку молока:

1. Ребёнок набирает за месяц не менее 500 гр. или за неделю 125 гр.
2. Если количество мочеиспусканий у ребёнка не менее 6-8 раз в сутки, то его потребность в молоке удовлетворена полностью.

Что такое колики у грудного ребёнка и как с ними бороться?

В первые месяцы жизни, особенно **с 3-х недельного возраста до 3-х месяцев**, у детей нередко возникают резкие боли в животе. Малыш громко плачет, стучит и пинается ножками, отказывается от груди. Это явление связано с усилением моторной деятельности кишечника при попадании в желудок первых порций молока, повышенным газообразованием или с заглатыванием воздуха при быстром и жадном сосании груди. По этой причине **рекомендуется делать небольшие перерывы во время кормления, а также помогать малышу срыгивать после кормления, чтобы выпустить газы, которые могут вызвать дискомфорт.**

Дети с "коликами" обычно растут хорошо, а плакать начинают меньше после трехмесячного возраста. При возникновении колик ребёнка надо подержать в вертикальном положении для отхождения проглоченного воздуха, что определяется по громкой отрыжке, можно сделать массаж живота теплой рукой по часовой стрелке или приложить тёплую (не горячую!) грелку, также держать ребёнка в положениях, указанных на рисунке.

Когда ребёнок успокоится, необходимо продолжить кормление этой же грудью, что очень важно для получения им достаточного количества "заднего молока". Некоторые матери в этих случаях дают ребёнку другую грудь, считая, что он плачет из-за недостатка молока. Этого делать не следует, так как малыш снова получит только "переднее молоко", содержащее в большом количестве сахар, которая может только усилить процесс газообразования и вызвать вздутие живота.

Способы удерживания ребёнка, страдающего коликами



а) Удерживание ребёнка на предплечье



б) Удерживание ребёнка на коленях, обхватив за живот



в) Прижимание ребёнка к груди

При упорных коликах следует обратиться к врачу.^[22]

Что нужно знать о "внутричерепном давлении" ребёнка?

Диагноз "повышенное внутричерепное давление" часто ставится необоснованно, на основании лишь жалоб на беспокойство, плач, дрожание подбородка при плаче, плохой сон или срыгивания. Многие симптомы, приписываемые "повышенному внутричерепному давлению", могут быть связаны с другими причинами, например, особенностями развития ребёнка или

[22] (Консультирование по грудному вскармливанию, 1993), стр.123.

погрешностями в уходе. Следует отметить чрезмерное увлечение родителей и некоторых врачей лечением несуществующего "повышенного внутричерепного давления" ребёнка лекарствами, которые могут вызвать иметь побочные эффекты.

Потребность во сне для здорового роста и развития

В возрасте 0–3 месяца сон ребёнка составляет 14–17 часов в сутки, включая дневной сон. Ребёнку потребуется время, чтобы выработать режим сна и бодрствования. В этом возрасте пробуждения ребёнка несколько раз считаются нормой. К тому же, ночные кормления повышают выработку грудного молока у матери.



В возрасте 3 месяцев ребёнок:

- Держит голову в течение как минимум 30 секунд.
- Опирается на предплечья в положении лёжа на животе.
- Спонтанно двигает руками в направлении середины тела.
- Пытается определить источник звука, поворачивая голову.
- Отвечает улыбкой на улыбку того, кто за ним ухаживает.
- Вокализирует гласные ("аа", "уу").
- Отвечает звуками, когда с ним разговаривает родитель.
- Устанавливает длительный, осмысленный зрительный контакт.
- Реагирует звуками на общение и ласку родителей.

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?

Эмоции:

- Здоровый ребёнок узнает свою маму по голосу, запаху и лицу. Он улыбается, поворачивает голову, следит за движениями мамы.
- Отец также должен принимать активное участие в развитии ребёнка.
- Ребёнок и старшие дети в семье должны играть вместе. Старшие дети могут помогать заботиться о младшем ребёнке.
- Время грудного кормления - это хорошая возможность обнять и приласкать ребёнка, проявить заботу и развить эмоциональную привязанность.



Общение:

- Смотрите ребёнку в глаза и улыбайтесь (например, во время кормления), разговаривайте, повторяя звуки и жесты ребёнка, пойте песни - этим вы помогаете ребёнку общаться.
- Ребёнок отвечает на прикосновения мамы, ее взгляд, улыбку и звуки. Ребёнок постарается "рассказать" о своих нуждах посредством телодвижений, звуков гуления и плача.

**Движения:**

- Ребёнок скоро "увидит" свои руки и ноги. Если дать возможность рукам и ногам свободно двигаться, то это поможет им окрепнуть.
- Ребёнок научится дотягиваться до предметов и класть их в рот. Он познает мир через осязание и вкус.
- Ребёнок постарается приподнять голову, чтобы осмотреться вокруг. Помогите ребёнку, взяв его на руки; поддержите головку и спину ребёнка, чтобы он мог изучать окружающий мир. Дайте ему возможность лёжать и переворачиваться на безопасной поверхности и вы поможете развитию мускулатуры^[23].

**БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА****Никогда не оставляйте ребёнка одного:**

- В его ванне, на пеленальном столике.
- Дома, в машине.
- На попечение другого ребёнка.
- Не позволяйте ему засыпать с бутылкой.
- Не используйте мягкие предметы, которые могут закрыть голову или лицо ребёнка (подушка, покрывало, пелёнка и т.д.).
- Не трясите ребёнка.

Прививки, которые необходимо сделать в этот период

Чтобы ребёнок оставался здоровым и не заболел инфекционными заболеваниями, ему необходимо сделать соответствующие прививки^[24].



Время проведения прививок	Виды прививок	Доза 1	Дата проведения
В 2 месяца	Против дифтерии, коклюша и столбняка Против вируса гепатита В, Против инфекции гемофильной палочки	АКДС ₁ ВГВ ₁ Хиб ₁	
	Против полиомиелита	ИПВ ₁	
	Против пневмококковой инфекции	ПКВ ₁	
	Против ротавирусной инфекции	Рота ₁	
		Доза 2	
В 3 месяца	Против дифтерии, коклюша и столбняка Против вируса гепатита В, Против инфекции гемофильной палочки Против полиомиелита	АКДС ₂ ВГВ ₂ Хиб ₂ ИПВ ₂	
	Против ротавирусной инфекции	Рота ₂	

[24] (Национальный календарь иммунизации в Туркменистане. ЮНИСЕФ.)

Важно!!!

Тяжелые осложнения при вакцинации возникают очень редко и не оправдывают отказ от неё. Вероятность возникновения осложнений и смерти от заболевания, предупреждаемого вакцинацией, значительно выше.

У некоторых детей после прививки появляется боль в месте инъекции, сыпь или повышение температуры. Эти реакции совершенно нормальны, быстро проходят и не должны вызывать беспокойства.

- Чтобы уменьшить покраснение, болезненность или отёк в месте инъекции, приложите к нему ткань, смоченную прохладной водой.
- Для снижения температуры и боли дайте ребёнку парацетамол (по совету врача в правильной дозировке).
- Обеспечьте ребёнку обильное питье.

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Не прибавляет в весе.
- Диарея (стул внезапно становится более жидким и частым).
- Кровь в стуле
- Лихорадка (температура выше 38 °С).
- Рвота.
- Вялость.
- Не реагирует на громкие звуки.
- Не следит за движущимися предметами.
- Не тянет руки ко рту.
- Не может поднимать/держать головку, лёжа на животике.^[25]

ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания.^[26]

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[25] (С. Булгакова, 2024), стр.19.

[26] (С. Булгакова, 2024), стр.19.

РЕБЁНКУ 3-6 МЕСЯЦЕВ

Мама - это первый воспитатель ребёнка. Каждый день в процессе кормления, купания, переодевания, прогулок на свежем воздухе, играх, между мамой и ребёнком устанавливается тесная эмоциональная связь.

Общение с мамой, её улыбки, радость глаз, любовь, добросердечность будут способствовать оптимальному развитию ребёнка.

Советы по питанию:



В этот период необходимо продолжать кормить ребёнка только грудным молоком, по требованию, ребёнка включая 1-2 ночных кормления. Не рекомендуется младенцу до шестимесячного возраста никакие виды молока или продуктов питания, кроме грудного молока. Раннее введение других продуктов может снизить выработку грудного молока и не восполнить потребность ребёнка в питательных веществах и витаминах. К тому же повышается риск попадания инфекции и развития аллергии. Если вес ребёнка соответствует зелёной линии карты физического развития (стр. 73-74), то его ничем больше не нужно кормить.

Сон ребёнка

В этом возрасте продолжительность сна составляет **12-16 часов в день**, включая дневной сон. Пробуждение **хотя бы 1 раз за ночь считаются нормой**. Не следует ограничивать подвижность ребёнка, укладывая спать (например, помещая его в коляску) более чем на час подряд в сутки.^[27]



Выдувание слюнок

В возрасте 3-4-х месяцев дети выдувают слюнки - они не просто развлекаются. **Это признак своевременного формирования речи у ребёнка.** Этот игривый звук заставляет работать мышцы губ, языка и челюсти, улучшает контроль дыхания и закладывает основу для таких важных согласных, как "п", "б", и "м" - как в словах мама, папа, баба.



Чтобы поддержать речевое развитие вашего малыша - реагируйте на звуки, издаваемые ребёнком, имитируйте их, издавайте забавные звуки, чтобы поощрять движение рта. Покажите, как мычит корова, мяукает кошка, это поможет развить речь ребёнка.

Основные области развития ребёнка	
Области развития	В возрасте 6 месяцев:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие звуки, жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Громко смеется • Произносит гласные (“а-а”, “у-у”)
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отвечает звуками на речь взрослых
<p>Крупная моторика Какие движения может делать ребёнок: как он поднимает и держит голову, сидит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Поднимает голову на 90° (из положения лёжа на животе). • Когда его держат вертикально, выпрямляет ноги и отталкивается (не поджимает ноги) • Сидит с поддержкой • Активно меняет положение (переворачивается)
<p>Мелкая моторика Что ребёнок может делать руками, пальцами?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Тянет руки к предметам • Тянет предметы в рот • Держит игрушки/предметы и манипулирует ими
<p>Отношение к другим людям Как ребёнок демонстрирует интерес к знакомым людям? Каким образом взаимодействует с ними? Как поддерживает зрительный контакт?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Поддерживает длительный и осмысленный зрительный контакт • Демонстрирует узнавание и желание общаться с родителями (тянется навстречу, улыбается, изучает лица)
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • При играх лицом к лицу издает звуки • Тянет игрушки/предметы в рот^[28]

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?

Эмоции:

- Детям нравится, когда члены семьи берут их на руки, улыбаются, смеются и разговаривают с ним.
- Ребёнок привязан к родителям и сторонится посторонних людей. Если иногда оставлять ребёнка со знакомыми людьми, то это поможет ему чувствовать себя в безопасности.



Общение:

- Ребёнок любит визжать, смеяться и отвечать на голос собеседника разными звуками, подражать услышанным звуками тем самым учиться общению с окружающими.
- Готовьте ребёнка к развитию речи, повторяя его звуки и разговаривая с ним о том, как он себя чувствует, что он видит и чего хочет.



Движения:

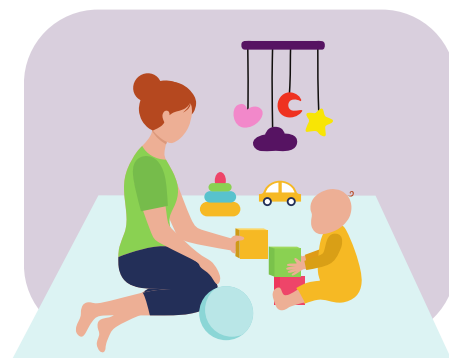
- Помогайте ребёнку сидеть с опорой и создайте условия, чтобы он мог переворачиваться на безопасной поверхности.
- Давайте ребёнку чистые и безопасные предметы обихода, чтобы он мог потрогать, постучать, бросить, достать или положить в рот, это поможет ему быстрее учиться и развивать движения рук.



Важно: Держите в недосягаемости мелкие предметы, которыми ребёнок может подавиться или проглотить.

Игры:

- Давайте ребёнку яркие, безопасные, чистые игрушки, чтобы он тянулся к ним, брал в руки и мог трясти ими.
- Используйте интерактивные напольные игры несколько раз в день, не менее 30 минут лёжа на животе.



Прививки, которые необходимо сделать в этот период



Чтобы ребёнок оставался здоровым и не заболел инфекционными заболеваниями, ему необходимо своевременно делать прививки^[29].

Время проведения прививок	Виды прививок	Доза 3	Дата проведения
В 4 месяца	Против коклюша, дифтерии, столбняка, вируса гепатита В, против инфекции Нib Против полиомиелита	АКДС ₃ ВГВ ₃ Хиб ₃ ИПВ ₃	
		Доза 2	
	Против пневмококковой инфекции	ПКВ ₂	
		Доза 3	
	Против ротавирусной инфекции	Рота ₃	

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Не набирает в весе (посмотреть по карте физического развития, взвесив ребёнка);
- У ребёнка диарея (стул внезапно становится более жидким и частым);
- Кровь в стуле;
- Лихорадка (температура выше 38 °С);
- Рвота;
- Ребёнок вялый;
- Не может поднимать голову на 90 градусов, лёжа на животе;
- Не отвечает звуками, когда с ним разговаривает родитель;
- Не сидит с опорой;
- При поддержке за подмышки не отталкивается ножками;
- Не дотягивается до предметов руками;
- Не берет игрушки/предметы в рот.

 **ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)**

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания. ^[30]

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕБЁНКУ 6 - 9 МЕСЯЦЕВ

Грудное молоко до 6 месяцев обеспечивает ребёнка всеми необходимыми полезными веществами. К 6 месяцам ребёнок становится физиологически зрелым и развитым, чтобы принимать другую пищу. В результате быстрого роста ребёнка, потребность организма в энергии и питательных веществах больше, чем он получает с грудным молоком. После 6 месяцев всем детям, независимо от видов вскармливания вводится прикорм. Это пища, которая вводится в питание ребёнка с 6 месяцев дополнительно к грудному вскармливанию.

Советы по питанию:

Принципы введения прикорма:

- Оптимальный возраст для начала - 6 месяцев (180 дней) при продолжении грудного вскармливания;
- При введении блюд прикорма соблюдается постепенность: начинают давать в небольшой порции (1-2 чайные ложки), постепенно увеличивая её.
- Первый раз прикорм лучше дать утром или днём, чтобы иметь возможность проследить за реакцией малыша на этот вид пищи. Оценка реакции ребёнка на новый продукт включает наблюдение за поведением, сном, стулом и появлением сыпи на коже. Увеличивать количество вводимого продукта можно только в том случае, если не наблюдается отрицательная реакция.
- В качестве первого прикорма можно использовать овощное пюре или каши, но лучше использовать овощное пюре, т.к. оно более богато витаминами, минеральными веществами, клетчаткой, которые так необходимы для растущего организма. Пюре следует готовить сначала из какого-либо одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой (кабачок, цветная капуста, морковь, тыква, брокколи). Позднее можно вводить и другие овощи (поочередно), а затем готовить пюре из 2-3 и более видов овощей. В пюре добавляют сливочное или растительное масло.
- Для каш рекомендуется использовать рисовую, гречневую, кукурузную, овсяную крупы. С ними ребёнок получает растительный белок, крахмал, клетчатку, витамины группы В, широкий набор минеральных веществ. В приготовленную кашу необходимо добавить чайную ложку сливочного масла.
- Пища для прикорма должна быть умеренной густоты (пюреобразной), т.к. у детей должен развиваться навык жевания. Когда ребёнок в достаточной мере привыкнет к протертым овощам, фруктам и мясу, их можно давать в виде мелких кусочков, чтобы ребёнок научился жевать (8- 9 месяцев). Многие боятся давать твёрдую пищу, потому что “может подавиться”. В итоге ребёнок привыкает к мягкой пище и потом плохо переходит на обычную еду.
- Кисломолочные продукты, такие как кефир, творог должны быть домашнего приготовления.



Важно!!!

Рацион младенца должен быть разнообразным. Продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу или яйца, следует давать ребёнку ежедневно, а также фрукты и овощи. Бобовые следует вводить часто, особенно когда в рационе ограничены мясо, рыба или яйца.



Во время кормления:

- Поставьте перед ребёнком комбинированную тарелку (менажницу), чтобы он сам мог трогать, мять и даже размазывать еду – это поможет малышу освоить новые продукты и не бояться их.



- Дайте ребёнку возможность брать руками кусочки еды самостоятельно.
 - Нужно помнить, что “игра с едой” - это сенсорный опыт, важный для принятия пищи. Позвольте ребёнку есть самому. Будет грязно вокруг, но это залог здоровых пищевых привычек!
 - Не следует заставлять ребёнка потреблять пищу насильно, если он отказывается от нового продукта.
 - Будьте терпеливы во время кормления.
 - Ласково и быстро реагируйте на сигналы и голос малыша.
 - Разговаривайте с ребёнком и сохраняйте зрительный контакт.
- Предлагайте помощь малышу по мере того, как он учится кушать самостоятельно.
 - При введении прикорма используйте силиконовые ложечки, слюнявчики и другие приспособления.



Важно!!!

Целью прикорма в возрасте 6-9 месяцев не является докормить ребёнка, а познакомить его с продуктами. Родителям нужно выработать пищевой интерес, если малыш вообще не интересуется едой. При кормлении не включайте планшеты или смартфоны. Потребление пищи ребёнком должно быть осознанным.



Не следует давать детям мёд из-за риска возникновения тяжелой инфекции - ботулизма.

Первые зубы

Примерно к 30 месяцам у вашего ребёнка появится 20 молочных зубов. Первый зуб обычно появляется в течение первого года жизни.



Гигиена зубов

Хорошие привычки формируются рано:

- Чистить первые зубы каждый вечер
- С 2-х лет чистите их утром и вечером
- Постепенно с вашей помощью ребёнок научиться чистить зубы самостоятельно.

Продолжайте контролировать чистку зубов и помогать малышу, пока он не научится эффективно и регулярно чистить зубы. У ребёнка должна быть своя зубная щётка, она должна быть гибкой и иметь размер, соответствующий его возрасту.

Сладкие напитки и продукты с сахаром вызывают кариес. Приучите ребёнка пить только воду как во время, так и вне еды.

Сон ребёнка



В этом возрасте **продолжительность сна составляет 12-16 часов в день, включая дневной сон.** У детей в возрасте 6-9 месяцев могут быть проблемы со сном, связанные с возрастными изменениями. Пробуждение хотя бы 1 раз за ночь считается нормой. Не следует ограничивать подвижность ребёнка, укладывая спать (например, помещая его в коляску) более чем на час подряд в сутки.^[31]

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 7-8 месяцев ребёнок:
Экспрессивная речь Как ребёнок даёт понять, что он чего-то хочет? Какие звуки, жесты, слова он использует?	<ul style="list-style-type: none"> • Издаёт сочетание гласных и согласных звуков ("га", "дэ") • Использует жесты (качает головой в знак несогласия)
Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?	<ul style="list-style-type: none"> • Отвечает звуками, когда с ним разговаривает родитель

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 7-8 месяцев ребёнок:
Крупная моторика Какие движения может делать ребёнок: как он поднимает и держит голову, сидит?	<ul style="list-style-type: none"> • Переворачивается с животика на спину и обратно
Мелкая моторика Что ребёнок может делать руками, пальцами?	<ul style="list-style-type: none"> • Перекладывает предметы из одной руки в другую
Отношение к другим людям Как ребёнок демонстрирует интерес к знакомым людям? Каким образом взаимодействует с ними? Как поддерживает зрительный контакт?	<ul style="list-style-type: none"> • Реагирует, когда родитель покидает помещение и успокаивается, когда он возвращается
Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?	<ul style="list-style-type: none"> • Отвечает на игру в прятки ("ку-ку") • Кидает, стучит игрушками/предметами • Трясет игрушками в игре^[32]

Важно!!!

Обеспечивайте ребёнку различные виды физической активности с использованием интерактивных напольных игр несколько раз в день; если ребёнок еще не передвигается самостоятельно, не менее 30 минут в день в положении лёжа на животе.



РЕБЁНКУ 9-11 МЕСЯЦЕВ

В этом возрасте ваш ребёнок узнает о новых вкусах и текстурах твёрдой пищи, но грудное молоко по-прежнему остается важным источником питания. Ребёнку рекомендуется 3 прикорма в дополнение к грудному молоку.

Советы по питанию:

- Не добавляйте соль и сахар при приготовлении пищи.
- Не давайте ребёнку конфеты, мучные кондитерские изделия, сладкие напитки.
- Не давайте чай, так как содержащиеся в нем вещества подавляют всасывание железа, что приводит к развитию железодефицитной анемии. Используйте грудное молоко, воду, фруктовую воду или разбавленный домашний компот.
- Не следует давать детям мёд из-за риска возникновения тяжелой инфекции - ботулизма.

Что нужно знать об опасности использования ходунков?

Детские ходунки могут представлять опасность для ребёнка, несмотря на их популярность. Основные риски включают травмы при падениях, замедление развития двигательных навыков и неправильную нагрузку на позвоночник и суставы. Также ходунки позволяют ребёнку быстрее перемещаться, что может привести к столкновениям с мебелью и другими предметами, а также доступу к опасным предметам.

Основные области развития ребёнка	
Области развития	В возрасте 9-11 месяцев ребёнок:
Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие звуки, жесты, слова он использует?	<ul style="list-style-type: none"> • Повторяет слоги ("да-да")
Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?	<ul style="list-style-type: none"> • Понимает имена знакомых людей (мама, папа, сестра)
Крупная моторика Движения ребёнка: как он поднимает и держит голову, сидит, ходит?	<ul style="list-style-type: none"> • Сидит без опоры

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 9-11 месяцев ребёнок:
Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?	<ul style="list-style-type: none"> • Берет мелкие предметы (например пищу) с помощью указательного и большого пальца, при этом другие пальцы помогают (пинцетный захват)
Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?	<ul style="list-style-type: none"> • Сторонится посторонних людей (отворачивается в тревоге, настораживается, стесняется, боится, долго смотрит в упор)
Игровая активность Как ребёнок играет с людьми, предметами или игрушками?	<ul style="list-style-type: none"> • Ищет спрятанные предметы • Рассматривает игрушки с интересом, обращая внимание на некоторые детали • Имитирует жесты во время игры (гримасничает)^[33]

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?

Эмоции:

- Ребёнок тяжело переживает разлуку, иногда даже если родитель покинул комнату. Чтобы справиться с этим, нужно объяснить, что вам нужно уйти, и что вы его оставляете со знакомыми людьми. Игра в прятки хорошее подспорье, чтобы показать ребёнку, что вы уходите на время, а не навсегда.
- Ребёнок чувствует гнев окружающих, поэтому постарайтесь оградить ребёнка от эмоциональной нагрузки, успокоив его, если это случилось.
- Необходимо развивать чувство уверенности через игры, проявление любви и совместное времяпрепровождение, чтобы обеспечить эмоциональный баланс и стабильность ребёнка.



Общение:

- Отвечайте на звуки и желания ребёнка. Разговаривайте с ним, пойте с ним, старайтесь ответить, когда он к вам обращается.
- Рассказывайте сказки, читайте, называйте предметы, цвета, имена людей, части тела, животных. Учите считалкам и простым стишкам. Это поможет ребёнку начать разговаривать и общаться.



Движения:

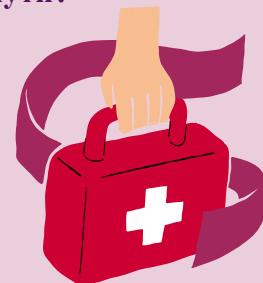
Игра с чистыми и безопасными предметами обихода такими, как небьющиеся тарелки, чашки и ложки, звон кастрюли и сковородки, открывание и закрывание крышек, собирание и складывание предметов, самостоятельный приём пищи с использованием пальцев содействует обучению и развитию мелкой моторики^[34].



Ребёнок до 2-х лет не должен проводить время у экрана (телевизор, телефон, планшет), так как в этом возрасте происходит активное развитие мозга. У ребёнка формируются навыки общения и речи, понимание значения слов, поэтому необходимы игры и упражнения на подражание. Экранное время создает нагрузку на нервную систему (дети становятся капризными, раздражительными, невнимательными, ухудшается сон), приводит к малоподвижности (ограничению активных игр), и задержке в развитии^[35].

Как помочь ребёнку при попадании инородного тела в дыхательные пути?

Внезапно у ребёнка возникает затрудненное дыхание, и у него начинается сильный приступ кашля. Детям до 2 лет: положить лицом вниз на предплечье, подпереть рукой голову и шею (рот открыт). Плоской другой рукой дайте ему пять "шлепков" между лопатками. Дети старше 2 лет: держите его в положении сидя или стоя. Если возможно, попрактикуйтесь в приёме Геймлиха (приложение 2).

**БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА**

- Не позволяйте ребёнку играть с мелкими игрушками и другими предметами (пуговицы, монеты, заколки), которые он может легко проглотить.
- Никогда не ставьте горячую еду и напитки рядом с ребёнком, когда сидите за столом.
- Двери шкафов должны быть плотно закрыты, чтобы ребёнок не смог их открыть.
- Острые углы должны быть накрыты пластмассовыми угольниками.
- При кормлении ребёнка нельзя использовать стеклянную, бьющуюся посуду.

[34] (Университет Анкара, медицинский факультет, кафедра педиатрии, отделение педиатрии развития и поведенческой педиатрии. Эртэм И.О. и др.)

[35] (Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний. Карманный справочник. ВОЗ, Европейское Региональное бюро., 2023), стр.120.



БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА

- Духовка: отдайте предпочтение духовке с "холодной дверцей" или духовке с защитной решёткой.
- Посудомоечные и стиральные машины: не забудьте надёжно закрыть дверцу.
- Кастрюли и сковороды: не забывайте всегда поворачивать их ручки так, чтобы они были недоступны.
- Спички: размещайте спички и зажигалки в недоступном для детей месте.
- Пластиковые пакеты: запретите ребёнку играть с пластиковыми пакетами. Храните их в недоступном для них месте.
- Мелкие продукты и предметы: арахис, фундук, конфеты, шарики, "кнопочные" батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте.
- Маленьких детей интересуют электронные приборы и розетки. Даже если они расположены высоко, не забудьте их накрыть специальной коробкой.
- Во время поездок на автомобиле, всегда используйте подходящее детское автомобильное кресло.
- Не используйте такие опасные устройства как ходунки.

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Не набирает в весе.
- У ребёнка диарея (стул внезапно становится более жидким и частым).
- Кровь в стуле
- Лихорадка (температура выше 38 °С).
- Рвота.
- Ребёнок вялый.
- Не сидит без опоры.
- Не повторяет слоги ("да-да").
- Не может брать пальцами (с помощью указательного и большого) мелкие предметы.
- Не перекладывает предметы из одной руки в другую.
- Не реагирует, когда родитель покидает помещение.
- Не рассматривает с интересом игрушки.



ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания.^[36]

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕБЁНКУ 12-21 МЕСЯЦЕВ

Прошел год с рождения ребёнка. Малыш начинает новый этап своей жизни. После первого года жизни темпы его роста (вес, рост) начинают замедляться, однако моторика (то есть движения тела и рук) и умственные способности быстро развиваются. К году большинство детей могут стоять на ногах и передвигаться, держась за опору, произносить одно-два слова, понимают простые обращения, используют жесты и мимику для общения, а также пытаются повторять слоги и звуки за взрослыми, используют пальцы во время еды.

Советы по питанию:



- Кормите ребёнка грудью так часто, как он захочет.
- Давайте ребёнку разнообразную, хорошо размятую или мелконарезанную пищу.
- Кормите ребёнка пищей с семейного стола не менее 5 раз в день.
- Между основными 3 приёмами пищи предлагайте 2 питательных перекуса.
- Предлагайте ребёнку еду, но не заставляйте его есть. Пусть ребёнок пробует есть без посторонней помощи. Помогите ему только при необходимости.
- Исключите добавление сахара и соли при приготовлении пищи. Не давайте ребёнку конфеты, мучные кондитерские изделия, сладкие напитки.
- Не давайте чай, так как содержащиеся в нем вещества подавляют всасывание железа, что приводит к развитию железодефицитной анемии. Используйте грудное молоко, чистую воду, компот или домашний фруктовый сок.



Если ребёнок отказывается кушать:

- Нужно дать ребёнку его любимую еду.
- Вовремя кормления надо играть с ребёнком, петь ему или как-либо иначе поощрять его к тому, чтобы он ел.
- Надо сидеть рядом с ребёнком и терпеливо помогать ему с приёмом пищи.

Сон ребёнка

В возрасте 1 года ребёнку необходимо около 11–14 часов полноценного сна в сутки, включая один или два дневных сна. Для укладывания малыша необходимо придерживаться установленного режима.



Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 12-14 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие звуки, жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Лепечет, повторяя много слогов • Произносит одно осмысленное слово • Показывает на людей или предметы пальцем или рукой
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<p>Понимает:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обозначения действий ("пойдем", "возьми", "стой") • названия предметов ("мяч", "игрушка") • обозначения знакомых людей ("мама", "папа")
<p>Крупная моторика Движения ребёнка: как он поднимает и держит голову, сидит, стоит, ходит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Уверенно сидит без поддержки (к 10 месяцам) • Подтягивается и встает, держась за предметы • Стоит без поддержки в течение секунды • Ходит, держась за предметы
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Берет маленькие предметы большим и указательным пальцем
<p>Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Спонтанно стремится разделить радость и интерес с другими людьми (обнимает или целует родителя, изучает игрушки вместе с ним) • Демонстрирует признаки узнавания незнакомых людей (отворачивается, пристально смотрит)

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 12-14 месяцев ребёнок:
Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?	<ul style="list-style-type: none"> • С любопытством изучает игрушки/предметы (как крутятся колеса, двигается кукла, звенит колокольчик, зажигается лампочка) • Делает жесты по просьбе родителя • Имитирует игру в прятки, повторяет жесты во время игры (хлопает в ладони, строит гримасы)
Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть)?	<ul style="list-style-type: none"> • Использует пальцы, чтобы поесть (узнает еду и ест ее)

Прививки, которые необходимо сделать в этот период

Время проведения прививок	Виды прививок	Доза 1	Дата проведения
В 12-15 месяцев	Против кори, паротита, краснухи	КПК ₁	
		Доза 3	
		ПКВ ₃	
В 16 месяцев	Против полиомиелита	Доза 4	
		ИПВ ₄	

Время проведения прививок	Виды прививок	Доза 1	Дата проведения
В 18 месяцев	Против дифтерии, коклюша, кори	АКДС ₄	
		Доза 1	
	Против вирусного гепатита А	ВГА ₁	

ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

РЕБЁНКУ 15-17 МЕСЯЦЕВ

Области развития	В возрасте 15-17 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Осмысленно произносит два и более слова Использует указательный палец, чтобы указать на что-либо
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Машет рукой "Пока" на прощание или использует другие часто встречающиеся жесты в ответ
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается: как он поднимает и держит голову, сидит, ходит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ходит самостоятельно
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Держит палочку или ручку (неважно как) и выводит каракули на бумаге или на земле/полу

<p>Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Имитирует поведение других (машет рукой в ответ на приветствие, выводит каракули, моет руки, складывает вещи)
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Изучает, как устроены предметы/игрушки (как вертятся колеса, двигается кукла, звенит колокольчик, включается свет) ^[37]
<p>Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть, одеваться)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Использует пальцы, чтобы поест (узнает еду и ест её)

Как приучить ребёнка к горшку

Все мамы и папы хотят избавиться от подгузников. Но не все малыши готовы приступать к "знакомству" с горшком. Самое идеальное время для приучения к горшку - весна, лето (когда малыш может ходить голышом). Для этого нужны будут трусики. Сделайте праздник из замены подгузников на трусики (расскажите, как это круто, классно). Познакомьте малыша с горшком, пусть он на нём сидит, таскает за собой. Покажите пример (можно высаживать игрушки на горшок, играть в игры, что куклы и зверюшки ходят на горшок).



До момента приучения к горшку у ребёнка должны сформироваться определенные навыки: понимание речи взрослого; умение присаживаться, наклоняться, показывать жестами или объяснять словами об определенных чувствах; ощущать брезгливость к мокрым и испачканным штанам. Это примерно возраст от 1,5 до 2 лет. Высаживание в более раннем сроке зачастую приводит к дальнейшему нежеланию ребёнка "признавать" горшок. Это связано с тем, что ребёнок не в состоянии еще контролировать наполненность мочевого пузыря и кишечника.

Хвалите! Всегда! Не ругайте, если ребёнок пописал на диван или ковер. Не бейте и не наказывайте. Всегда предлагайте сесть на горшок утром, как только малыш проснулся, перед прогулкой и перед сном.

ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

РЕБЁНКУ 18-21 МЕСЯЦЕВ

Области развития	В возрасте 18-21 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Осмысленно произносит два и более слова • Родитель частично понимает речь ребёнка
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Понимает одну простую команду (принеси туфли)
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается, держит голову, сидит, стоит, ходит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пинает по мячу или по другим предметам
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Держит палочку или ручку (неважно как) и выводит каракули на бумаге или на земле, полу
<p>Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Иницирует определенные взаимоотношения с окружающими (например, взбирается на колени к деду, играет в мяч с папой, обнимает маму и т.д.)
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Играет в простые воображаемые игры: кормит куклу, водит машину, ездит верхом на животном^[38]
<p>Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть, одеваться)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использует пальцы, чтобы поесть (узнает еду и ест ее)

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?

Эмоции:

- Дайте ребёнку возможность самостоятельно что-либо сделать и когда у него получится, покажите как вы радуетесь за него, или поддержите, если не получается. Это разовьет в ребёнке уверенность в себе.
- Ребёнок может сердиться, хотеть делать все по - своему и упрямиться. Отнеситесь с пониманием к этой фазе в развитии: берите его на руки, когда он хочет быть грудным ребёнком, и давайте ему больше независимости, когда он ведет себя как взрослый.



Общение:



- Этот возраст важен для постановки речи и понимания значения слов. Стимулируйте обучение, наблюдая за действиями ребёнка, используйте каждую возможность, чтобы поговорить с ним (например, во время кормления, купания, или занимаясь своими делами рядом с ним).
- Задавайте простые вопросы и реагируйте на общение со стороны ребёнка. Поощряйте малыша повторять слова. Внимательное вслушивание в слова ребёнка и внимание

к его жестам будет поощрением за попытки разговаривать.

- Играйте в подражание, читайте книги, пойте песни, рассказывайте стихи и рассказы, описывайте картинки. Игры с чередованием ролей внесут разнообразие в развитие ребёнка.

Движения:

- Ребёнок начинает отдавать предпочтение пользованию одной из рук. Дайте возможность пользоваться той рукой, которую выбрал мозг. Ребёнок может практиковаться в использовании рук, когда самостоятельно кушает, одевается, рисует, играет с водой или песком.
- Ребёнок увлекается игрушками и предметами для игр, которые он может собирать или складывать, класть и вытаскивать из ёмкости.
- Выходите на улицу, где ребёнок может бегать, прыгать, карабкаться – это укрепит его физически^[39].



[39] (Университет Анкара, медицинский факультет, кафедра педиатрии, отделение педиатрии развития и поведенческой педиатрии. Эртэм И.О. и др.)



БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА

- Не оставляйте без присмотра ребёнка рядом с водой (ванна, бассейн, пруд, море, емкость с водой).
- Не держите окна открытыми, чтобы избежать падения ребёнка.
- Не оставляйте открытыми входные двери дома.
- Не подпускайте близко ребёнка к обогревателям, плитам, утюгам.
- Прикройте электрические розетки заглушками.
- Держите острые предметы, ножи, вилки, ножницы в надёжном месте.
- Храните лекарства, уксусную эссенцию (в период консервирования), средства бытовой химии в недоступном для ребёнка месте.
- Духовка: отдайте предпочтение духовке с "холодной дверцей" или духовке с защитной решеткой.
- Посудомоечные и стиральные машины: не забудьте надёжно закрыть дверцу.
- Кастрюли и сковороды: не забывайте всегда поворачивать их ручки так, чтобы они были недоступны.
- Спички: размещайте спички и зажигалки в недоступном для детей месте.
- Пластиковые пакеты: запретите ребёнку играть с пластиковыми пакетами. Храните их в недоступном для них месте.
- Мелкие продукты и предметы: арахис, фундук, конфеты, шарики, "кнопочные" батарейки необходимо хранить в недоступном для детей месте.
- В этом возрасте ребёнок не должен проводить время у экрана.
- Не следует ограничивать подвижность ребёнка (например, помещая его в коляску или рюкзак-переноску) более чем на час подряд.
- Во время поездок на автомобиле, всегда используйте подходящее детское автомобильное кресло.
- Не оставляйте малыша одного в транспортном средстве даже на несколько минут.

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Не набирает в весе;
- У ребёнка диарея (стул внезапно становится более жидким и частым);
- Кровь в стуле;
- Лихорадка (температура выше 38 °С);
- Рвота;
- Не знает 2-х или более слов;
- Не использует указательный палец, чтобы показать что-то;
- Не указывает на предметы;
- Не показывает на части тела;
- Не может ходить;
- Не подражает другим;
- Не играет в прятки.



ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания.^[40]

ДЛЯ ЗАМЕТОК

[40] (Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний. Карманный справочник. ВОЗ, Европейское Региональное бюро., 2023), стр.142.

РЕБЁНКУ 24-35 МЕСЯЦЕВ

В этом возрасте ребёнок может различать цвета, формы и размеры предметов, узнавать простые предметы на картинках и в окружающем пространстве, рисовать разные линии, знать названия и различать несколько цветов, понимать простые числа (один, два, три). Он также начинает использовать короткие предложения, понимает предлоги. Малыш все лучше и лучше способен координировать движения ручек и ножек: умеет пинать мяч, залезать и спускаться с дивана, стула, ходить, держа игрушки в руках, ему нравится играть с мелкими предметами.

Советы по питанию:



- Продолжайте грудное вскармливание, если ребёнок ещё кормится грудью.
- Давайте ребёнку разнообразную пищу, включая мясо, рыбу, различные крупы, овощи и фрукты, яйца, бобовые, хорошо очищенные и протертые орехи, молочные продукты. Овощи и фрукты местного производства, соки и фруктово - овощные пюре домашнего приготовления. Домашние соки оправданы при использовании в качестве жидкости для питья во время основного приёма пищи.
- Кормите ребёнка не реже 5 раз в день, включая дважды в день питательные перекусы между основными приёмами пищи.
- Используйте навыки "активного кормления" - говорите с ребёнком во время еды, если он отказывается от новой еды, проявите терпение, смекалку, показав, что эта еда вам нравится, предложите попробовать её несколько раз.
- Уменьшите количество сахара, соли и специй при приготовлении пищи.
- Не давайте ребёнку конфеты, мучные кондитерские изделия, сладкие газированные напитки.
- Не давайте ребёнку продукты из переработанного мяса: сардельки, сосиски, колбасы.
- Не давайте чипсы, сухарики.
- Не давайте чай, так как содержащиеся в нем вещества подавляют всасывание железа, что приводит к развитию железодефицитной анемии. Используйте очищенную бутилированную воду, компот или домашний фруктовый сок.

Если ребёнок отказывается кушать:

- Давать ребёнку его любимую еду.
- Надо сидеть рядом с ребёнком и терпеливо помогать ему с приёмом пищи.



Сон ребёнка

В возрасте 2-х лет большинству детей необходимо 11–14 часов полноценного сна в сутки, включая один или два дневных сна.^[41]

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 24 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Произносит шесть осмысленных слов • Использует комбинацию слов и жестов • Посторонние люди частично понимают речь ребёнка
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Машет на прощание или делает по просьбе ухаживающего лица какой-либо другой распространенный жест • Понимает одну простую просьбу “принеси ботинки”)
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается, держит голову, сидит, стоит, ходит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходит без поддержки • Пинает по мячу
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Держит карандаш или палочку (любым способом) и рисует на бумаге, земле или полу
<p>Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Иницирует определенные взаимоотношения с окружающими (например, взбирается на коленки к деду, играет в мяч с папой, обнимает маму и т.д.)
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Изучает, как работают игрушки/предметы (как двигается кукла, звенит колокольчик) • Играет в простые игры с использованием воображения (кормит куклу, катает машинку, ездит верхом) • Вовлекает других в игру
<p>Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть, одеваться)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пользуется одним столовым прибором • пьёт из чашки^[42]

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 26-29 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие звуки, жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Произносит простые предложения из двух слов, такие как: "дай воды", "мама яблоко" • Посторонние люди частично понимают речь ребёнка
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Отвечает на простые вопросы: "Мама дома?" – "да" или "нет", "Кушать хочешь?" – "да" или "нет" • Понимает названия более чем трех предметов • Слушает короткий пересказ событий (поход в магазин, поход к соседям)
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается: как он поднимает и держит голову, сидит, ходит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пинает по мячу или по другим предметам
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Держит карандаш или палочку (любым способом) и рисует на бумаге, земле или полу
<p>Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Иницирует определенные взаимоотношения с окружающими (например, взбирается на колени к деду, играет в мяч с папой, обнимает маму и т.д.)
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вовлекает других в игру
<p>Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пользуется одним столовым прибором • пьёт из чашки^[43]

[43] (Университет Анкара, медицинский факультет, кафедра педиатрии, отделение педиатрии развития и поведенческой педиатрии. Эргэм И.О. и др.)

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 30-35 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие звуки, жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Произносит простые предложения из трёх слов • Использует местоимения ("я", "ты", "она", "он") • Родители понимают большую часть речи ребёнка
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Понимает один предлог, например "под" или "на" в дополнение к предлогу "в"
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается: как он поднимает и держит голову, сидит, ходит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пинает по мячу или по другим предметам
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Держит карандаш или палочку (любым способом) и рисует на бумаге, земле или полу
<p>Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Иницирует определенные взаимоотношения с окружающими (например, взбирается на колени к деду, играет в мяч с папой, обнимает маму и т.д.)
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Вовлекает других в игру
<p>Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть, одеваться)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Может снять с себя часть одежды • Моет руки с посторонней помощью^[44]

[44] Там же.

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?

Эмоции:

- Дайте ребёнку возможность самостоятельно что-либо сделать и радуйтесь за него, если у него это получается. Это разовьёт в нём уверенность в себе.
- Он может рассердиться, если он не получит то, что захотел, или хочет делать все - по своему и упрямится. Отнеситесь с пониманием к этой фазе в развитии малыша: возьмите его на руки, когда он хочет быть грудным ребёнком и давайте ему больше независимости, когда ведёт себя как взрослый.



Общение:



- Этот возраст важен для постановки речи и понимания значения слов. Стимулируйте обучение, наблюдая за его действиями, используйте каждую возможность, чтобы поговорить с ребёнком (например, во время кормления, купания или занимаясь своими делами рядом с ним).
- Задавайте простые вопросы и реагируйте на общение со стороны ребёнка. Поощряйте малыша повторять слова.

Внимательное вслушивание в слова ребёнка и внимание к его жестам будет поощрением за попытки разговаривать. Игры на подражание, книги, песни, стихи, рассказы, описание картинок, игры с чередованием ролей внесут разнообразие в развитие ребёнка.

Движения:

- Ребёнок с каждым разом все чаще и умело начинает отдавать предпочтение пользованию одной рукой. Дайте возможность пользоваться той рукой, которую “выбрал” мозг. Он может практиковаться, когда самостоятельно кушает, одевается, рисует, выводит каракули, играет с водой, а также с предметами, которые он может собирать или складывать, класть или вытаскивать из ёмкости.
- Выходите на улицу, где он может бегать, прыгать, карабкаться – это укрепит его физически^[45].



Как и когда социализировать ребёнка?

Период социализации начинается с 2-х лет. В этот период ребёнок особенно легко усваивает правила общения со взрослыми и другими детьми. Раньше этого возраста особой потребности в общении с людьми, помимо родных, нет.

- Очень важно, чтобы ребёнок посещал детский сад, так как социальная изоляция в раннем детстве может повлиять на рост и развитие ребёнка;
- Выводите ребёнка на детскую площадку;
- Оставляйте в игровой комнате, когда бываете в торговых центрах;
- Посещайте секции, кружки;
- Периодически приглашайте в гости разных людей или сами куда-то ходите, отмечайте дни рождения, ребёнок постоянно будет находиться в социуме и учиться общаться с детства. В дальнейшем ему будет проще заводить друзей.

Что такое "синдром двухлетнего ребёнка"?



"Синдром двухлетнего ребёнка", или, как его чаще называют, **кризис двух лет**, это период в развитии ребёнка, когда он начинает активно проявлять свою индивидуальность и стремиться к самостоятельности. Это время, когда ребёнок активно познаёт мир, пытается делать всё сам и часто сталкивается с ограничениями, что может приводить к капризам, истерикам и непослушанию.

Важно помнить, что кризис двух лет - это **временное явление**. Главное - сохранять спокойствие, терпение и любовь к ребёнку и он обязательно пройдёт этот этап благополучно.

Можно ли обучать детей раннего возраста иностранным языкам?

Обучение иностранным языкам детей в первые годы жизни имеет ряд преимуществ, такие, например, как более лёгкое усвоение произношения и грамматики, а также развитие познавательных способностей. Это связано с тем, что в первые годы жизни сохраняется повышенная мозговая активность, именно тогда ребёнок наиболее восприимчив к любой информации. Однако, важно подходить к этому процессу осознанно, учитывая индивидуальные особенности ребёнка и избегая чрезмерной нагрузки.



БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА

- Во время поездок на автомобиле, всегда используйте подходящее детское автомобильное кресло.
- Не позволяйте ребёнку играть с маленькими игрушками и другими предметами (пуговицы, монеты, закладки), которые он может легко проглотить и подавиться.
- Не давайте игрушки с незакрепленными мелкими деталями (машину, конструктор), мозаику.
- Никогда не ставьте горячую еду и напитки рядом с ребёнком, когда сидите за столом.
- Двери шкафов должны быть крепко закрыты, чтобы ребёнок не смог их открыть.
- Острые углы должны быть накрыты пластмассовыми угольниками.
- Маленьких детей интересуют электронные приборы и розетки. Даже если они расположены высоко, не забудьте их накрыть специальной коробкой.
- При кормлении ребёнка нельзя использовать стеклянную, бьющуюся посуду.
- Не давать маленькому ребёнку, который еще не научился жевать, орехи, так как они могут попасть в дыхательные пути и вызвать удушье.

ПРОВЕРЬТЕ ПРИВИВОЧНЫЙ СТАТУС И СДЕЛАЙТЕ НЕДОСТАЮЩИЕ ПРИВИВКИ:

— перечень плановых прививок включает в себя вакцинацию против дифтерии, коклюша и столбняка, вирусного гепатита В, полиомиелита, ротавирусной и пневмококковой инфекции, кори, паротита, краснухи, вирусного гепатита А^[46].

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Диарея (стул внезапно становится более жидким и частым).
- Кровь в стуле.
- Лихорадка (температура выше 38 °С).
- Рвота.
- Не произносит шесть осмысленных слов.
- Не использует жесты и не показывает пальцем на предметы и людей при общении.
- Не понимает более чем одну команду, например принеси игрушку или возьми туфли.
- Не пинает по мячу.
- Не устанавливает взаимоотношения с окружающими.
- Не играет в простые воображаемые игры со своими игрушками, предметами быта и другими детьми.
- Не вовлекает других людей в игру.

**ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)**

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания.^[47]

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕБЁНКУ 3 ГОДА

Ваш ребёнок достиг 3-х летнего возраста! За этот период он уже многому научился: достаточно хорошо владеет своим телом, может держать равновесие, бегать, прыгать, играть в мяч. Совершенствуются и познавательные способности малыша: мышление становится образным, развиваются память, внимание, речь, воображение.

Советы по питанию ребёнка



Давайте ребёнку разнообразную пищу, включая мясо, рыбу, различные крупы, овощи и фрукты, яйца, бобовые, хорошо очищенные и протертые орехи, молочные продукты. Овощи и фрукты - местного производства, соки и фруктово-овощные пюре – домашнего приготовления. Соки оправданы при использовании в качестве жидкости для питья во время основного приёма пищи.

- Кормите ребёнка не реже 5 раз в день, включая дважды в день питательные перекусы между основными приёмами пищи.
- Уменьшите количество сахара, соли и специй при приготовлении пищи.
- Не давайте ребёнку конфеты, мучные кондитерские изделия (пирожные, торты, магазинную выпечку), сладкие и газированные напитки.
- Не давайте ребёнку продукты из переработанного мяса: сардельки, сосиски, колбасы.
- Не давайте чипсы, сухарики.
- Не давайте чай, так как содержащиеся в нём вещества подавляют всасывание железа, что приводит к развитию железодефицитной анемии.
- Используйте очищенную бутилированную воду, компот или домашний фруктовый сок.

Сон ребёнка

В возрасте 3 лет большинству детей необходимо около 10–13 часов полноценного сна в сутки, включая дневной сон. Очень важно выработать у ребёнка режим и привычку дневного сна.



Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 36 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок даёт понять, что он чего-то хочет? Какие жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использует для коммуникации предложения из 3-х или 4-х слов • Использует местоимения ("я", "меня", "ты") • Использует прошедшее время • Родители полностью понимают речь ребёнка

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 36 месяцев ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок даёт понять, что он чего-то хочет? Какие жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использует для коммуникации предложения из 3-х или 4-х слов • Использует местоимения ("я", "меня", "ты") • Использует прошедшее время • Родители полностью понимают речь ребёнка
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Понимает один предлог (кроме "в"), например "под" или "на" • Понимает двусложные команды ("иди в комнату" и "принеси мяч")
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается, держит голову, сидит, стоит, ходит?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прыгает на двух ногах в высоту и в длину; • Стоит на одной ноге, не падая; • Перепрыгивает через препятствия; • Быстро и уверенно бегаёт; • Лазает по шведской стенке; • Катается на трехколесном велосипеде или самокате; • Пинает мяч ногой.
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Держит ручку или палочку за верхний конец или посередине и рисует • Манипулирует даже очень мелкими предметами, уверенно держа их тремя пальцами (большим, указательным и средним)
<p>Отношение к другим людям Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Первым иницирует все более дружелюбное взаимодействие с людьми • Рассказывает о любимых людях, когда их нет рядом ("где деда")
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Включает других людей в свои игры • Играет в сложные воображаемые игры (состоящие из двух и более тем) например, приготовить еду и накормить куклу; водить машину и заправлять бак

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 36 месяцев ребёнок:
Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть)?	<ul style="list-style-type: none"> • Умеет пользоваться одним столовым прибором; • Снимает с себя один предмет одежды; • Моет руки с посторонней помощью;^[48] • Пользуется горшком (соблюдает опрятность) на протяжении дня; • Чистит зубы с посторонней помощью;^[49]

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?

Эмоции:

- Любовь и время, которое вы уделяете ребёнку, проявление интереса к тому, что он делает, вера в его успех и поощрение любознательности поможет развить у ребёнка уверенность в себе и усилит жажду к знаниям.
- В этом возрасте ребёнок начинает понимать, что правильно, а что нет. Посредством рассказов, песен и игр ему можно привить то, как должны вести себя люди. Он лучше поймет, если ему говорить, как правильно поступать; исправляйте его вежливо, не стыдя.
- Приготовление пищи и совместная работа по дому, сортировка одежды и другие домашние дела помогут поднять самооценку и ускорить обучение.



Общение:



- Вслушивайтесь в речь ребёнка, поощряйте его задавать вопросы и старайтесь отвечать на них.
- Поощряйте ребёнка рассказывать вам истории и рассказывайте истории сами.
- Позвольте ребёнку рассказать о своих переживаниях, успехах и ежедневных занятиях, беседуйте с ним на любую тему.
- Учите ребёнка называть предметы, считать, сравнивать размеры, формы и цвета.

[48] (Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний. Карманный справочник. ВОЗ, Европейское Региональное бюро., 2023), стр.52.

[49] (Университет Анкара, медицинский факультет, кафедра педиатрии, отделение педиатрии развития и поведенческой педиатрии.Эргэм И.О. и др.)

Движения:

- Создайте условия для игры во дворе с другими детьми. Это обогатит развитие ребёнка.
- Поощряйте активные игры и движения. Создайте условия, чтобы ребёнок мог ходить, прыгать, двигать предметы (например, пинать мяч) и скакать^[50].

**БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА**

- Во время поездок на автомобиле всегда используйте подходящее детское автомобильное кресло.
- Не позволяйте ребёнку играть с маленькими игрушками и другими вещами (пуговицы, монеты, заколки), которые он может легко проглотить.
- Не давайте игрушки с незакреплёнными мелкими деталями (машину, конструктор), мозаику.
- Никогда не ставьте горячую еду и напитки рядом с ребёнком, когда сидите за столом.
- Двери шкафов должны быть плотно закрыты, чтобы ребёнок не смог их открыть.
- Острые углы должны быть накрыты пластмассовыми угольниками.
- При кормлении ребёнка нельзя использовать стеклянную, бьющуюся посуду.
- Маленьких детей интересуют электронные приборы и розетки. Даже если они расположены высоко, не забудьте их накрыть специальной коробкой.
- Следует ограничить экранное время одним часом в день или менее.

Прививки, которые необходимо сделать в этот период

Проверьте прививочный статус и сделайте недостающие прививки по совету семейного врача согласно национальному календарю прививок:

— перечень плановых прививок включает в себя вакцинацию против дифтерии, коклюша и столбняка, вирусного гепатита В, полиомиелита, ротавирусной и пневмококковой инфекции, кори, паротита, краснухи, вирусного гепатита А^[51].

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Отстаёт в весе и росте (ниже зеленой кривой);
- У ребёнка диарея (стул внезапно становится более жидким и частым);
- Кровь в стуле;
- Лихорадка (температура выше 38 °С);
- Рвота;
- У ребёнка бледность кожных покровов;
- Не произносит простые предложения из 3-4-х слов.

[50] (Университет Анкара, медицинский факультет, кафедра педиатрии, отделение педиатрии развития и поведенческой педиатрии. Эргэм И.О. и др.)

[51] (Национальный календарь иммунизации в Туркменистане. ЮНИСЕФ.)

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Не использует местоимения (“я”, “ты”, “он”, “она”).
- Родители частично понимают речь ребёнка.
- Не может играть с игрушками.
- Не понимает простые команды "принеси мяч", "идем кушать", "пошли гулять".
- Не использует в речи прошедшее время.
- Не играет в воображаемые игры (приготовить еду, накормить куклу, водить машину).
- Не вовлекает в игру других детей.

**ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)**

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания.^[52]

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕБЁНКУ 4 ГОДА

Ваш малыш вошёл в период младшего дошкольного возраста. Он многое уже может делать сам - самостоятельно одевается, умеет кушать, достаточно много может рассказать, способен выстраивать диалог. Навыки, приобретенные ранее, продолжают интенсивно развиваться, а вместе с тем, и память и интеллект малыша. Большое значение при этом придаётся играм, которые способствуют развитию двигательных навыков, более умелой работе рук, а также совершенствованию творческой работы (лепка, создание картины из пазлов и т.д.).

Советы по питанию ребёнка



Давайте ребёнку разнообразную пищу, включая мясо, рыбу, различные крупы, овощи и фрукты, яйца, бобовые, хорошо очищенные и протертые орехи, молочные продукты. Овощи и фрукты - местного производства, соки и фруктово-овощные пюре – домашнего приготовления. Соки оправданы при использовании в качестве жидкости для питья во время основного приёма пищи.

- Кормите ребёнка не реже 5 раз в день, включая дважды в день питательные перекусы между основными приёмами пищи.
- Уменьшите количество сахара и специй при приготовлении пищи.
- Не давайте ребёнку конфеты, мучные кондитерские изделия (пирожные, торты, магазинную выпечку) сладкие и сладкие газированные напитки.
- Не давайте ребёнку продукты из переработанного мяса: сардельки, сосиски, колбасы.
- Не давайте чипсы, сухарики.
- Не давайте ребёнку соленья.
- Не давайте чай, так как содержащиеся в нём вещества подавляют всасывание железа, что приводит к развитию железодефицитной анемии.
- Используйте очищенную бутилированную воду, компот или домашний фруктовый сок.

Сон ребёнка

Для здорового роста и развития детей в этом возрасте необходимо около 10–13 часов сна, включая в себя и дневной сон.

Важно, чтобы ребёнок засыпал и просыпался в одно и то же время. В этом возрасте ребёнок может посещать детский сад, где будет соблюдаться распорядок дня.



Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 4-х лет ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок даёт понять, что он чего-то хочет? Какие жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Использует предложение длиной не менее шести слов; • Составляет рассказ из 3-4 предложений; • Правильно употребляет предлоги, местоимения; • Пересказывает последовательно события, историю; • Может использовать все части речи, соотносить их в роде, числе и падеже; • Задаёт много вопросов и отвечает на них; • Может составить простой рассказ по картинке, отвечать по содержанию; • Рассказывает стишки; • Пересказывает знакомые тексты; • Пользуется сложными предложениями, используя союзы ("потому что", "поэтому").
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Может перечислить слова из определенной тематики (цвет, числа, животные и т.д.)
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается, держит голову, сидит, стоит, ходит и вскарабкивается?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Быстро бегает, прыгает; • Перепрыгивает лист бумаги (20-50 см); • Поднимается и спускается по лестнице; • Бросает и ловит мяч обеими руками; • Самостоятельно управляет трёхколёсным велосипедом.
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правильно держит ручку или карандаш тремя пальцами и рисует; • Пользуется кистью для рисования, акварелью и гуашью; • Разрезает бумагу вдоль по линии с помощью детских безопасных ножниц с закругленными концами; • Срисовывает квадрат, круг, треугольник; • Может соединять части конструктора типа ЛЕГО;

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 4 лет ребёнок:
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обводит контур рисунка, не отрывая карандаша от бумаги; • Может заштриховать разные геометрические фигуры; • Умеет сортировать крупные и мелкие предметы.
<p>Отношение к другим людям? Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Имеет свое личное мнение, свое "я"; • Знает как вести себя с родными и близкими, а также незнакомыми людьми; • Спокойно переносит небольшие разочарования.
<p>Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Играет с детьми своего возраста (ролевые игры, соблюдение правил); • Принимает активное участие в подвижных играх.
<p>Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть или одеваться)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно умывается, пользуется мылом, полотенцем; • Чистит зубы; • Пользуется столовыми приборами, салфеткой; • Ест самостоятельно, не проливая пищу; • Самостоятельно одевается, обувается; • Собирает за собой игрушки.

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?

Эмоции:

Дети учатся выражать свои эмоции разными способами, например, разговаривая, используя жесты, издавая звуки и играя. Они описывают сложные эмоции с употреблением связующих слов, таких как "так" и "но", слов, которые описывают то, что происходит в их мозгу, таких как "не знаю" и "помню".



Общение:



Чтение книг, пение, игра в словесные игры и просто разговоры с детьми увеличат их словарный запас, одновременно предоставляя больше возможностей для развития навыков слушания. По мере того как дети приобретают языковые навыки, они также развивают свои разговорные способности.

Движения:

Ребёнок должен достаточно двигаться, повышать свою ловкость, координацию и выносливость. Физическое развитие малыша включает гимнастику, танцы, физические упражнения с мамой, плавание, езду на велосипеде, подвижные игры и много других вариантов проявления активности.



БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА

- Если вы передвигаетесь с ребёнком в машине, необходимо возить его на специальном детском сиденье.
- Если во дворе дома есть бассейн, необходимо оградить его.
- Не оставляйте ребёнка без присмотра на улице, в ванной комнате.
- Храните лекарства и средства бытовой химии в недоступных для детей местах.
- Нельзя хранить химикаты в емкостях для пищевых продуктов.
- Не позволяйте ребёнку играть с маленькими игрушками и другими вещами (пуговицы, монеты, закладки), которые он может легко проглотить.
- Не давайте игрушки с незакрепленными мелкими деталями (машину, конструктор), мозаику.
- Никогда не ставьте горячую еду и напитки рядом с ребёнком на край стола, а в середину.
- Двери шкафов должны быть плотно закрыты, чтобы ребёнок не смог их открыть.
- Колющие и режущие предметы (ножи, ножницы, вилки, иглы и булавки) следует хранить в недоступных для детей в местах.
- Маленьких детей интересуют электронные приборы и розетки. Даже если они расположены высоко, не забудьте накрыть их специальной коробкой.
- Острые углы мебели должны быть накрыты пластмассовыми угольниками.
- При кормлении ребёнка нельзя использовать стеклянную, бьющуюся посуду.
- Научите ребёнка правилам поведения с незнакомцами.
- Следует ограничить экранное время одним часом в день или менее.

**В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?**

- Отстает в весе и росте (ниже зеленой кривой);
- Диарея (стул внезапно становится более жидким и частым);
- Лихорадка (температура выше 38 °С);
- Рвота;
- У ребёнка бледность кожных покровов;
- Не может произносить простые предложения;
- Нечетко разговаривает;
- Не использует правильно местоимения;
- Не понимает двусложные команды ("открой шкаф" и "возьми машинку");
- Не может подниматься по ступенькам самостоятельно;
- Не понимает значение предлогов "под", "на", "в", "за", "перед";
- Не может прыгать на месте;
- Не чертит каракули карандашом;
- Не проявляет интереса к интерактивным играм.

**ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)**

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

РЕБЁНКУ 5 ЛЕТ

Дети к пяти годам сильно меняются: у них уже проявляются черты характера и есть свои увлечения, начинают по-другому мыслить, иначе взаимодействовать с окружающим миром, в каждом ребёнке формируется личность, проявление своего "я". У них появляется больше друзей, с ними легче договариваться и интереснее разговаривать.

Советы по питанию:



Давайте ребёнку разнообразную пищу, включая мясо, рыбу, различные крупы, овощи и фрукты, яйца, бобовые, хорошо очищенные и протертые орехи, молочные продукты. Овощи и фрукты - местного производства, соки и фруктово-овощные пюре – домашнего приготовления. Соки оправданы при использовании в качестве жидкости для питья во время основного приёма пищи.

- Кормите ребёнка не реже 5 раз в день, включая дважды в день питательные перекусы между основными приёмами пищи.
- Уменьшите количество сахара и специй при приготовлении пищи.
- Не давайте ребёнку конфеты, мучные кондитерские изделия (пирожные, торты, магазинную выпечку), сладкие и сладкие газированные напитки.
- Не давайте ребёнку продукты из переработанного мяса: сардельки, сосиски, колбасы.
- Не давайте чипсы, сухарики.
- Не давайте ребёнку соленья.
- Не давайте чай, так как содержащиеся в нем танины подавляют всасывание железа, что приводит к развитию железодефицитной анемии.
- Используйте питьевую бутилированную воду, компот или домашний фруктовый сок.

Сон ребёнка

Для здорового роста и развития детей в этом возрасте необходимо около 9–11 часов непрерывного сна. Важно, чтобы ребёнок засыпал и просыпался в одно и то же время.

Обеспечьте своему ребёнку правильный режим дня, здоровое питание, больше гуляйте на свежем воздухе и тогда у вас не будет повода волноваться за его здоровье.



Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 5 лет ребёнок:
<p>Экспрессивная речь Как ребёнок дает понять, что он чего-то хочет? Какие жесты, слова он использует?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Говорит предложениями состоящими из 6–8 слов; • Правильно ставит слова в форму множественного числа; • Понимает, как нужно использовать предлоги; • Рассказывает истории, соблюдая логическую и хронологическую последовательность; • Задает вопросы и отвечает на них; • Кратко пересказывает прослушанные сказки и рассказы; • Составляет рассказы по картинкам; • Называет слова, которые начинаются с определённой буквы.
<p>Рецептивная речь Как ребёнок показывает, что понимает обращенную к нему речь?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Может перечислить слова из определенной тематики (цвет, числа, животные и т.д.)
<p>Крупная моторика Как ваш ребёнок двигается, держит голову, сидит, стоит, ходит и вскарабкивается?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Быстро бегает, прыгает в высоту и длину; • Прыгает и стоит на одной ноге; • Поднимается и спускается по лестнице, не держась за ступеньки; • Может уверенно ходить по бордюру; • Бросает и ловит мяч обеими руками, может забрасывать его в цель.
<p>Мелкая моторика Как ребёнок использует свои руки и пальцы (например, держит предметы)?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрашивает рисунки, не выходя за контуры; • Проводит длинные линии, не отрывая карандаша от бумаги; • Лепит мелкие фигурки из пластилина или глины; • Ровно вырезает фигуры из бумаги; • Может резать безопасными детскими ножницами, писать свое имя или другие буквы и даже слова; • Продевает шнурки в ботинки и завязывать их бантиком.

Основные области развития ребёнка

Области развития	В возрасте 5 лет ребёнок:
Отношение к другим людям? Как ребёнок относится к знакомым людям? Как демонстрирует интерес к ним? Каким образом взаимодействует с ними?	<ul style="list-style-type: none"> • Спокойно переносит небольшие разочарования; • Осваивает разные формы приветствия, прощания, выражения признательности, обращения с просьбой.
Игровая активность Как он играет с людьми, предметами или игрушками?	<ul style="list-style-type: none"> • Играет с другими детьми, готов делиться игрушками (ролевые игры, игры в животных); • Принимает активное участие в подвижных играх.
Навыки самообслуживания Что ребёнок умеет делать самостоятельно (например, есть или одеваться)?	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно умывается, пользуется мылом, полотенцем; • Чистит зубы, полоскает рот после еды; • Пользуется столовыми приборами, салфеткой; • Помогает накрывать на стол; • Ест самостоятельно, не проливая пищу; • Самостоятельно одевается, обувается; • Убирает свою одежду; • Самостоятельно причёсывается; • Помогает другим одеваться.

Советы родителям: Как поддержать развитие ребёнка в этом возрасте?



- Побольше общайтесь, играйте с ребёнком.
- Вовлекайте ребёнка в ролевые игры и задавайте ему открытые вопросы, чтобы он мог побольше рассказать
- Старайтесь всегда выслушать и понять ребёнка
- Используйте любую возможность (при выполнении домашних дел), чтобы поговорить с ребёнком - это будет способствовать развитию речи;
- Отнеситесь с уважением к его мнению, даже если он не прав, не критикуйте его;
- Хвалите всегда, если он сделал что-то правильно;
- Не угрожайте и не наказывайте ребёнка, если он сделал что-то не так;
- Избегайте повышения голоса и ругани.

БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЁНКА

- Если во дворе дома есть бассейн, необходимо оградить его;
- Не оставлять ребёнка без присмотра на улице, на пляже;
- Не позволяйте ребёнку играть на тротуаре около проезжей части;
- Научите переходить улицу только по пешеходному переходу на зеленый сигнал светофора;
- Не разговаривать с посторонними людьми и ничего у них не брать, не садиться к ним в машину;
- Не заходить с незнакомыми людьми в лифт;
- Никому не открывать двери, если малыш остался дома один. Если кто-то звонит по телефону, ни в коем случае не сообщать, что взрослых в квартире нет;
- Дети не должны оставаться одни в комнате с открытым окном, балконом, выходить без взрослого на балкон или подходить к открытому окну;
- Детям категорически запрещается пользоваться спичками, газовой плитой, печкой, электрическими розетками, включенными электроприборами;
- Взрослые должны хранить в недоступных для детей местах следующие предметы: бытовую химию, лекарства, спиртные напитки, сигареты, пищевые кислоты, режущие-колющие инструменты;
- Электрические розетки должны быть накрыты специальной коробкой;
- Следует ограничить экранное время двумя часами в день.

В каких случаях необходимо обратиться к семейному врачу/специалисту?

- Ребёнок отстаёт в весе и росте (ниже показателя зеленой кривой);
- Диарея (стул внезапно становится более жидким и частым);
- Кровь в стуле;
- Лихорадка (температура выше 38 °С);
- Рвота;
- Бледность кожных покровов;
- Не стремится к общению со сверстниками, избегает игр и занятий;
- Не выстраивает зрительного контакта с другими людьми;
- Ребёнок замкнут в себе, постоянно тревожится, пуглив;
- Ребёнок капризничает без видимой причины, впадает в истерики, проявляет агрессию;
- Не может подолгу концентрироваться на каком-либо занятии (более 10 минут);
- Не может выполнять команды, которые состоят из двух действий (например, "возьми игрушку и убери ее на место");
- Плохо говорит, использует примитивные фразы, не употребляет множественное число, речь может быть представлена лишь отдельными словами;
- Не владеет самостоятельными навыками - не может сам раздеться или одеться, помыть руки, умыться, не пользуется столовыми приборами, горшком.

ПРИЗНАКИ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ (немедленно обратиться к врачу!)

- Ребёнок не ест и не пьёт;
- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Судороги;
- Сонливость или потеря сознания.

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Оказание первичной медико-санитарной помощи детям и подросткам: руководство по укреплению здоровья, профилактике и лечению заболеваний. Карманный справочник. Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ; 2023. Стр.5, стр. 144.
2. Руководство ВОЗ по прикорму младенцев и маленьких детей, возраст 6-23 месяца, Всемирная организация здравоохранения, 2023 г.
3. Эртэм И.О. и др. Университет Анкара, медицинский факультет, кафедра педиатрии, отделение педиатрии развития и поведенческой педиатрии.
4. Интегрированное ведение болезней детского возраста. Пособие для врачей, Туркменистан, 2013 г.
5. Консультирование по грудному вскармливанию, ЮНИСЕФ, 1993 г.
6. (Ф.Сэведж Кинг, 1995) Стр.17-19, стр. 17, стр.25, стр. 38-39, стр.92, стр.72
7. (С. Булгакова, 2024) Стр.12.
8. Национальный календарь профилактических прививок в Туркменистане. Утверждено приказом №150 МЗ и МП Туркменистана от 29.03.2025 года.
9. Физическое и психосоциальное развитие детей раннего возраста (0-5 лет). (Учебно-методическое пособие). Астана, 2014.
10. Метод Кенгуру. Maria Biois
http://babywearinginternational.org/wpcontent/uploads/2014/07/Blois_research_summary.pdf
11. Источник - Онлайн школа Skysmart: <https://skysmart.ru/articles/preschool/chto-dolzhen-umet-i-znat-rebyonok-v-5-let>

Приложение 1

ПРОВЕРКА СЛУХА И ЗРЕНИЯ ребёнка

Для ребёнка в возрасте 6 месяцев и старше, у которого могут быть трудности со слухом или зрением

Задайте родителю или воспитателю следующие вопросы:

Слух

- Поворачивает ли ребёнок голову, чтобы увидеть за своей спиной человека, который что-то говорит?
- Реагирует ли ребёнок на сильные или громкие звуки?
- Произносит ли ребёнок много различных звуков (“тата”, “дада” и “баба”)?

Зрение

- Смотрит ли ребёнок вам в глаза?
- Следит ли ребёнок за движущимся предметом, поворачивая голову и глаза?
- Узнает ли ребёнок знакомых людей (мать, отца, брата или сестру)?
- Может ли ребёнок хватать предметы?

Если вы затрудняетесь с ответом, вот как это можно выяснить:

- Произведите шум за спиной ребёнка, громко хлопнув в ладоши. Наблюдайте, поворачивает ли ребёнок голову?
- Покажите какой либо предмет, например, карандаш. Начинайте водить карандашом из стороны в стороны. Наблюдайте, следит ли ребёнок глазами за движущимся карандашом?
- Чтобы проверить слух или зрение, ребёнок должен быть спокойным и здоровым.

Если ответом на любой из этих вопросов будет "нет", у ребёнка могут быть проблемы со слухом или зрением.

Направьте ребёнка для дальнейшего обследования в специализированные службы.

Приложение 2

Оказание помощи задыхающемуся ребёнку

ПОМОЩЬ

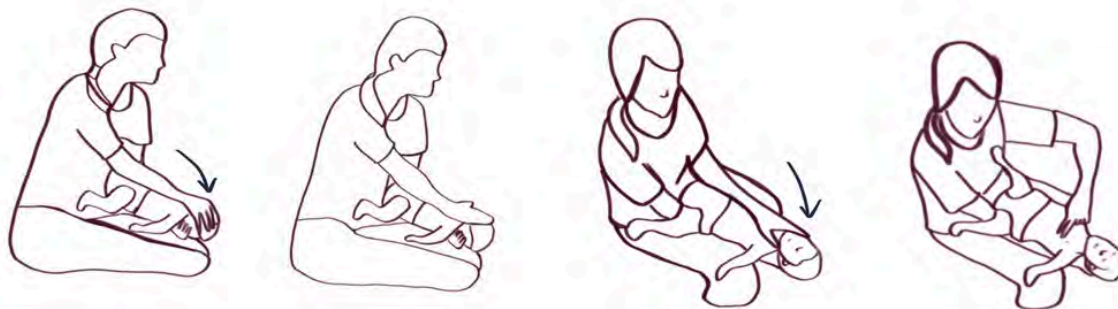
Дети в возрасте до 1 года

Шлепки/похлопывания по спине

- ▶ Положите младенца на свою руку или на бедро, головой вниз.
- ▶ Хлопните 5 раз по спине младенца в ее средней части основанием ладони.

Толчкообразные надавливания на грудную клетку

- ▶ Если обструкция сохраняется, переверните младенца и сделайте 5 толчкообразных нажатий двумя пальцами на его грудную клетку в области нижней половины грудины.
- ▶ Если обструкция сохраняется, проверьте ротовую полость младенца на наличие любого препятствия, которое может быть удалено.
- ▶ При необходимости повторите последовательно всю процедуру, начиная с похлопывания по спине.



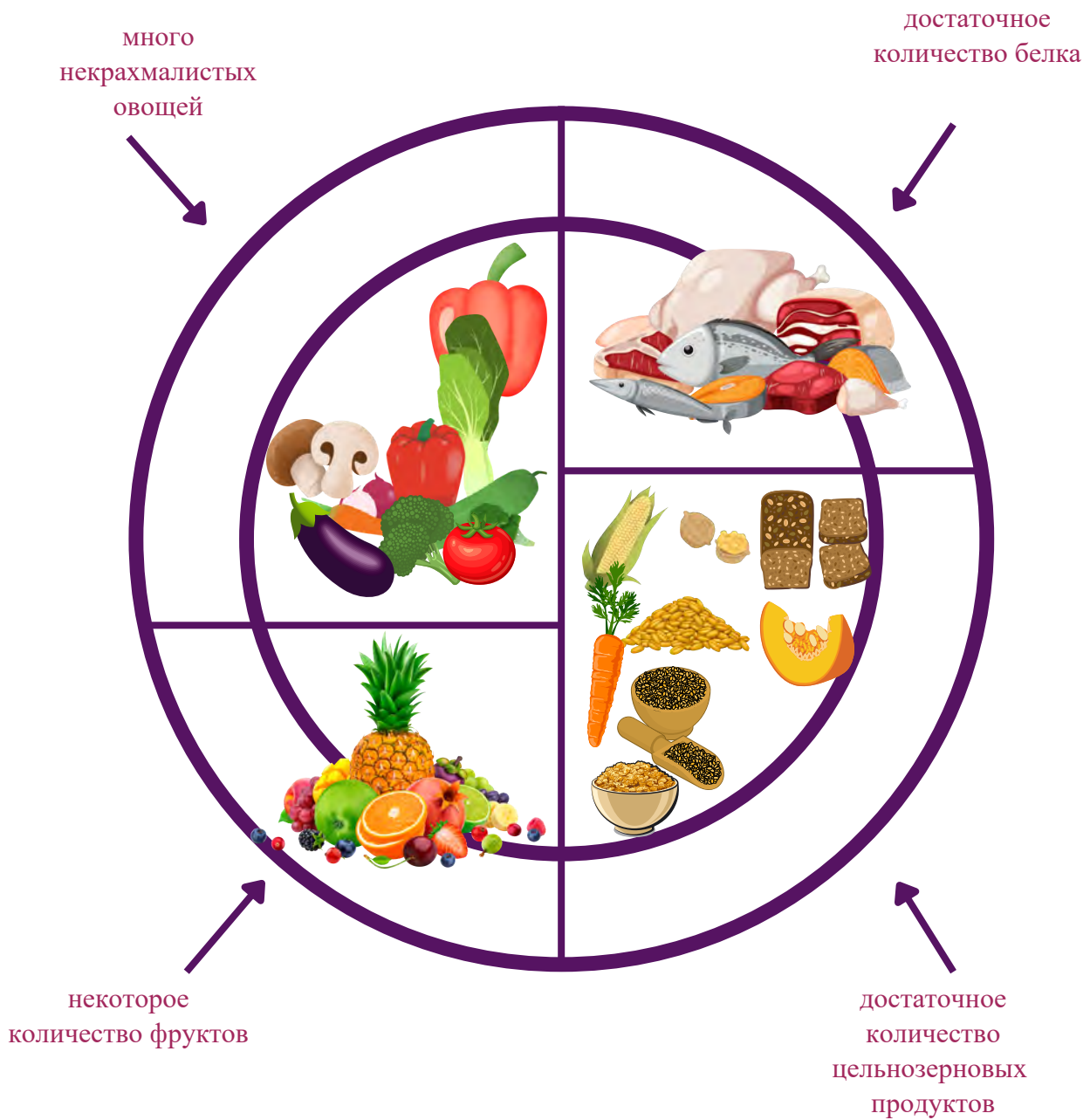
Дети старше 1 года

- ▶ Хлопните 5 раз по спине ребёнка в ее средней части основанием ладони, когда ребёнок находится в положении сидя, на коленях или лёжа.
- ▶ Если обструкция сохраняется, выполните приём Геймлиха: встаньте позади ребёнка и обхватите руками его туловище; сожмите одну руку в кулак и поместите его на живот ребёнка сразу ниже грудины; положите другую руку на кулак и резко нажмите на живот ребёнка в направлении внутрь и вверх (см. рисунок); повторите эту процедуру 5 раз.
- ▶ Если обструкция сохраняется, проверьте ротовую полость ребёнка на наличие любого препятствия, которое может быть удалено.
- ▶ При необходимости повторите последовательно всю процедуру, начиная с похлопывания по спине.

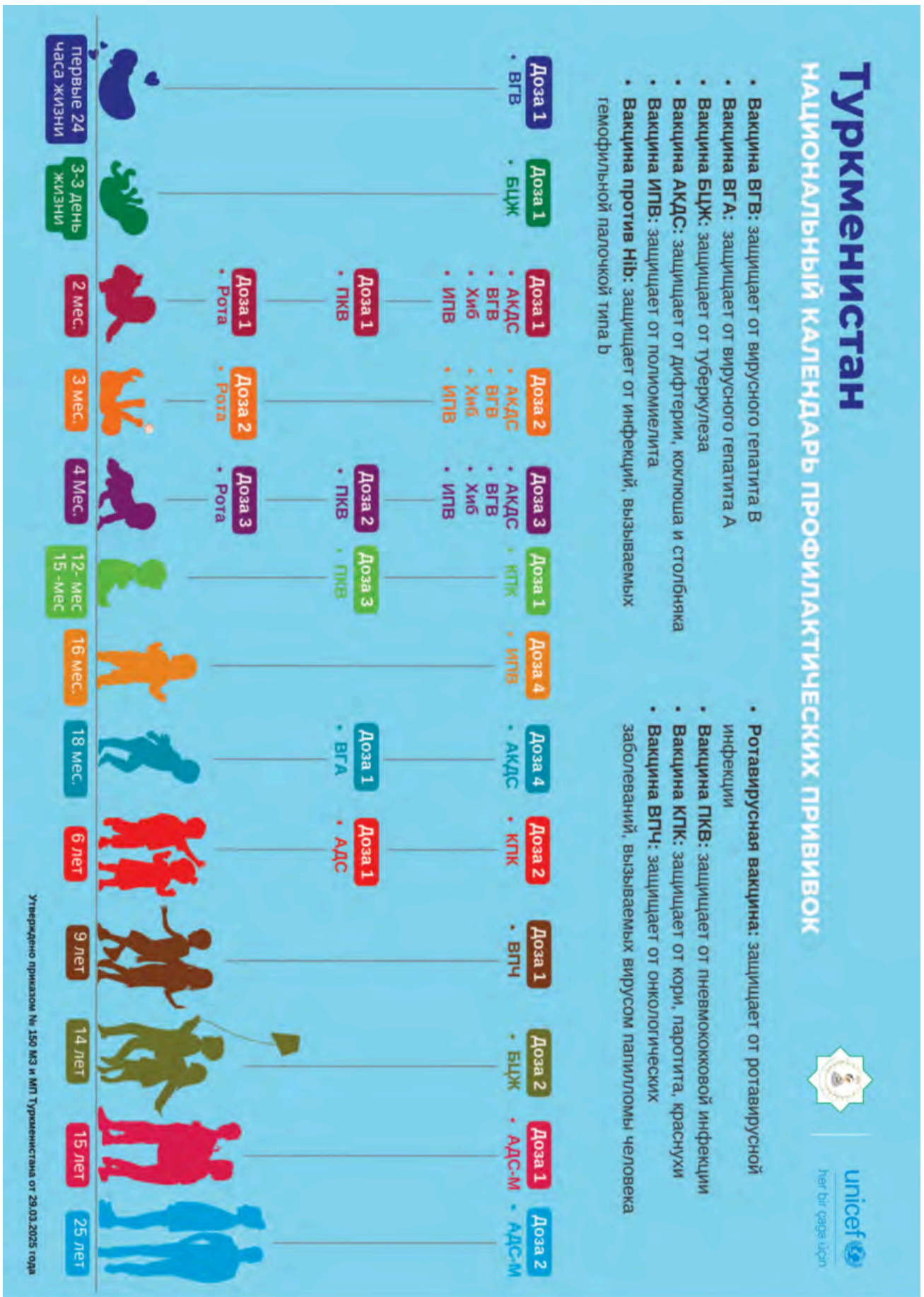


Приложение 3

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

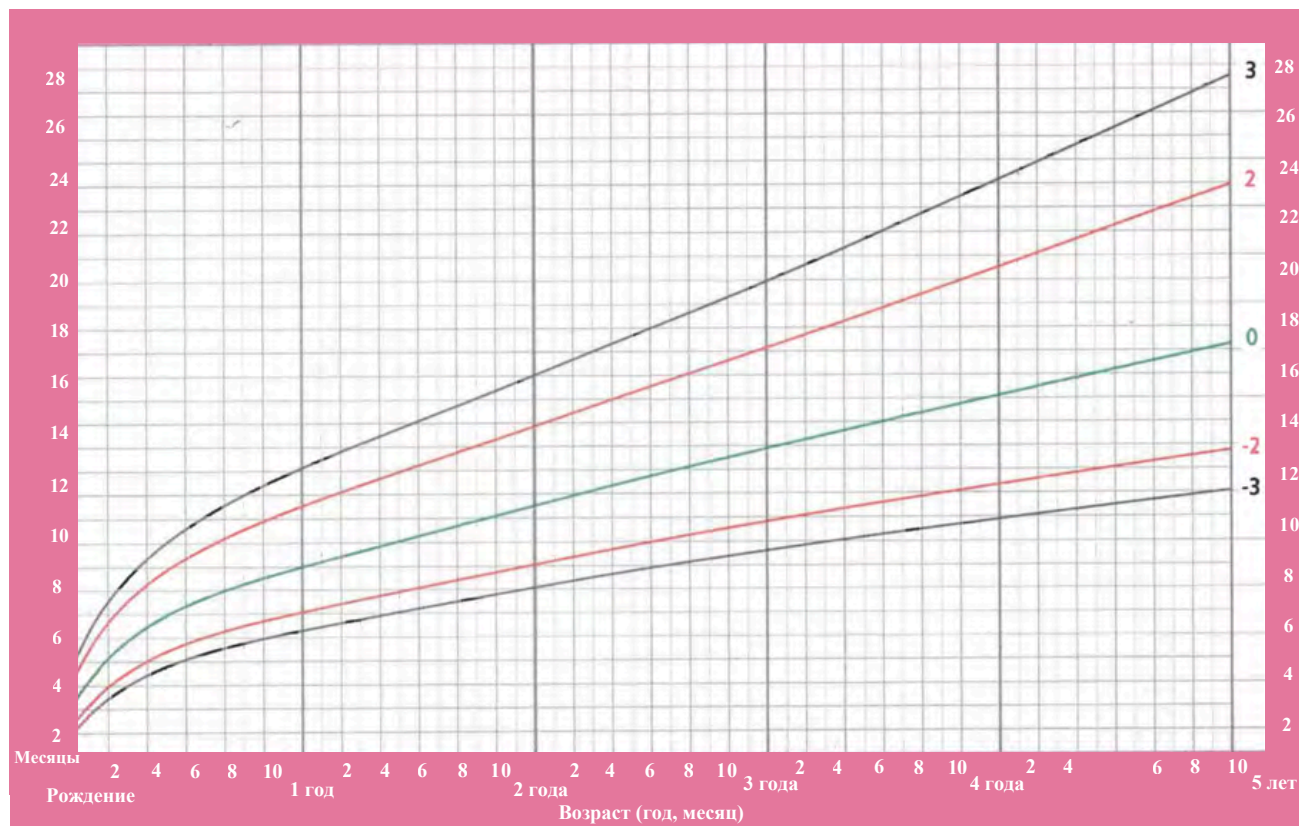


Приложение 4

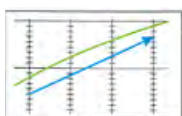


Приложение 5

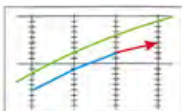
Карта физического развития ребёнка вес/возраст для девочек



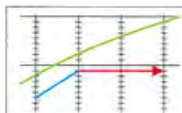
Если вес ребёнка выше зелёной линии, то у него избыточный вес



а) Если линия ребёнка идёт параллельно зелёной линии, то он достаточно прибавляет в весе;



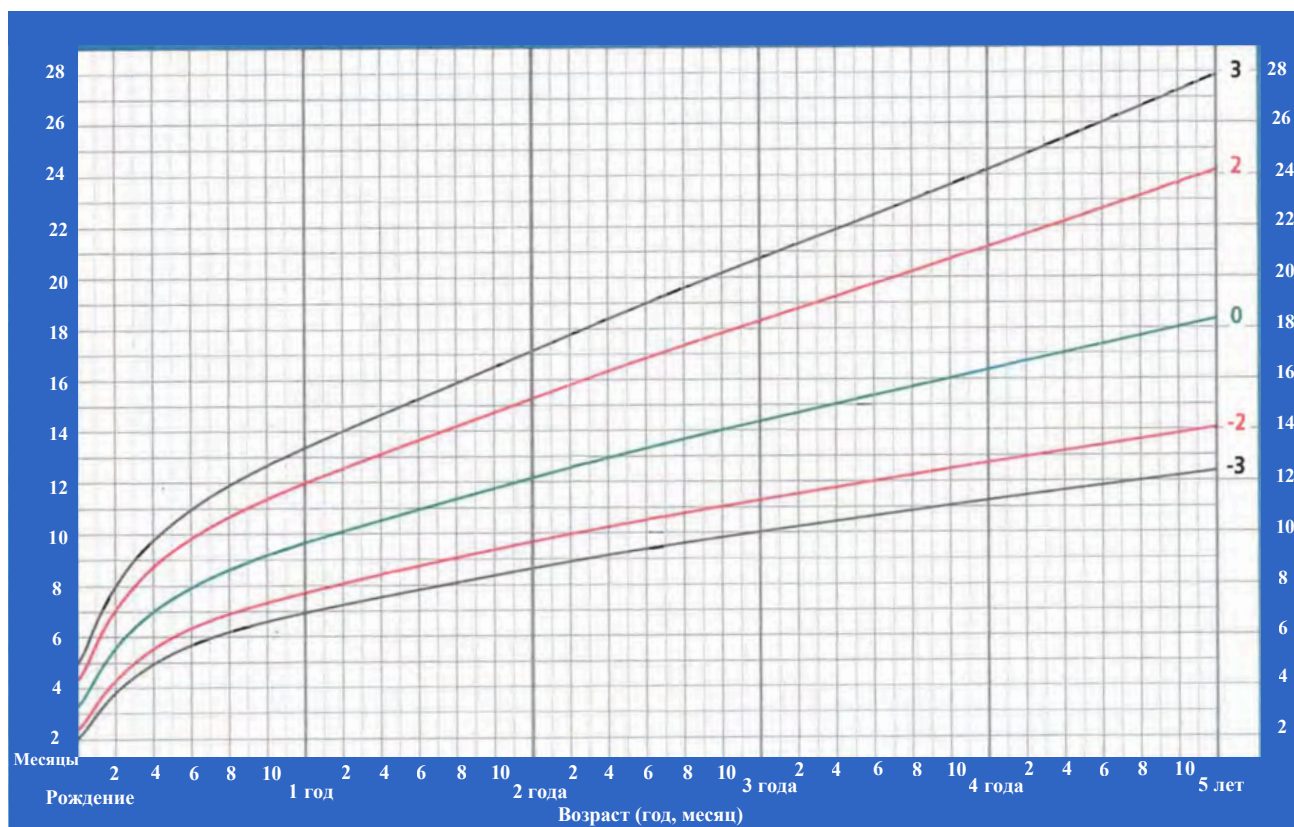
б) Если вес ребёнка ниже зелёной линии, то у него задержка в весе;



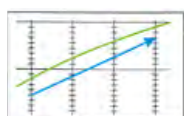
в) Если весовая кривая ребёнка ниже зелёной линии на уровне (-2 СО), то он ребёнок значительно отстаёт в весе.

Приложение 5

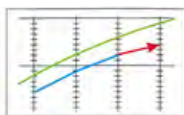
Карта физического развития ребёнка вес/возраст для мальчиков



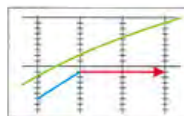
Если вес ребёнка выше зелёной линии, то у него избыточный вес



а) Если линия ребёнка идёт параллельно зелёной линии, то он достаточно прибавляет в весе;



б) Если вес ребёнка ниже зелёной линии, то у него задержка в весе;



в) Если весовая кривая ребёнка ниже зелёной линии на уровне (-2 СО), то он значительно отстаёт в весе.

Приложение 6

Стандарты ВОЗ по моторному развитию ребёнка



<i>Редактор</i>	<i>М. Гурбанов</i>
<i>Тех. редактор</i>	<i>Ю. Пескова</i>
<i>Компьютерная верстка</i>	<i>М. Исламова</i>

Подписанов в печать 17.02.2026.
Формат 60×84 1/8. Гарнитура Times New Roman.
Печю лист 9,5. Усл. печ. листов 8,В. Уч.-изд. листов 8.29
Издательский № 10. Заказ № 00. Тираж 400.

Издательство «Ылым» Академии наук Туркменистана.
744000. Ашхабад, 2011 улица Азади 61



Ашхабад, 2026