

Мой малыш

Всё о первом годе
жизни вашего крохи

- развитие
- уход
- секреты воспитания



УДК 613 *Все права защищены. Никакая часть данной книги
ББК 51.28 не может быть воспроизведена в какой бы то
М 74 ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Мой малыш. **Моя** малышка. **Всё** о первом годе
М74 жизни. — М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК,
2009. — 128 с.: ил.

ISBN 978-5-17-058728-5 (АСТ) (1-е оф-е)
ISBN 978-5-93878-884-8 («Прайм-Еврознак»)
ISBN 978-5-17-058733-9 (АСТ) (2-е оф-е)
ISBN 978-5-93878-901-2 («Прайм-Еврознак»)

Ваш долгожданный малыш появился на свет!
Шаг за шагом, вместе, вы пройдёте путь дли-
ной в год, и за эти 12 месяцев маленький беспо-
мощный комочек, который посапывает сейчас у
вас на руках, превратится в веселого крепыша, уве-
ренно стоящего на ножках и хохочущего во весь
рот.

© «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008
© Оформление
«Прайм-ЕВРОЗНАК», 2008

Популярное издание

МОЙ МАЛЫШ. МОЯ МАЛЫШКА **Всё о первом годе жизни**

Художественный редактор *В. Гусаков*

Подписано в печать 16.02.2009. Формат 84x90¹/₃₂.
Усл. печ. л. 5,6. Тираж экз. Заказ № .

ООО «Издательство АСТ»

141100, Россия, Московская область, г. Шелково, ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Издательство «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК»

195271, Санкт-Петербург, Кондратьевский пр., д. 64



первый месяц

Имя малыша _____

Дата рождения _____

Время появления на свет _____

Вес при рождении _____

Рост при рождении _____

Окружность головы _____

Окружность груди _____

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Как правило, дети в первый месяц своей жизни спят 16–20 часов в сутки, бодрствуя не более часа подряд. Если ваш малыш в первые дни жизни не различает день и ночь, то он, скорее всего, научится этому в течение месяца. Чаще всего ребенок, чей подгузник сухой и чистый, засыпает во время или сразу после кормления. Однако иногда малыш никак не может заснуть, и ему требуется ваша помощь. Подержите его на руках, немного покачайте и спойте ему колыбельную. Незамысловатые народные песенки, которые веками пели женщины, укачивая своих младенцев, несомненно, понравятся и вашему малышу.

Какой он, ваш малыш?

- *Смешной и трогательный.* В первые дни жизни ваш кроха выглядит своеобразно — у него большая голова и маленькое тело, тонкие ручки и ножки. Погладьте его по головке, и вы сможете нащупать два «родничка» — участка, в которых кости черепа еще не срослись. Через несколько недель они окостенеют, а сейчас вам не нужно бояться прикасаться к ним — их закрывает очень плотная мембрана. Если ваш малыш родился с небольшим весом, то его кожа может быть более сморщенной, чем у упитанного младенца. Но не беспокойтесь — как только он начнет набирать вес, все придет в норму. Кожа вашего крохи сейчас совсем тонкая, и через нее просвечивают кровеносные сосуды, а при плаче она может стать красной.
- *К концу первого месяца жизни ваш малыш заметно подрастет и прибавит в весе,* его кожа станет гладкой и розовой, а на ручках и ножках появятся очаровательные складочки.

Подсказка

Почаще выкладывайте кроху на животик, и к концу месяца он уже сможет приподнимать голову, а возможно, и подниматься на локтях.

Что умеет малыш в этом возрасте?

- *Непроизвольно улыбаться.* Вы можете заметить, что крошечные губы вашего малыша складываются в улыбку, когда он спит или только что поел. Но пока это просто рефлекторное движение. Хотя к концу первого месяца, возможно, ваш ребенок будет уже улыбаться именно вам.
- *Спать, спать, спать...* В первые дни ребенок большую часть суток будет спать, просыпаясь только для того, чтобы поесть или потребовать сменить мокрый подгузник. Но в ближайшие несколько недель у него начнут появляться периоды бодрствования, когда он будет спокойно лежать с открытыми глазами или даже требовать общения.
- *Беспорядочно махать ручками и ножками.* Все движения малыша в это время еще беспорядочны. Он машет ручками и ножками, растопыривает пальцы, высовывает язык, строит смешные гримасы. Но все это постепенно развивает его мышцы и координацию.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Колыбельные песни, которые испокон веков поют матери своим младенцам, оказывается, не только успокаивают малыша, но и ускоряют развитие его мышления и способствуют овладению родной речью. Кроме того, у мам, которые укачивают своих малышей под колыбельные песни, устанавливаются более близкие отношения с детьми, а также улучшается лактация.

Врожденные рефлексы малыша

- Несмотря на то, что ваш кроха кажется таким беспомощным, он уже от природы наделен некоторыми умениями, которые называются *врожденными рефлексами*. Эти рефлексы предназначены для адаптации малыша к новым для него условиям внешнего мира.

- *Рефлекторные шаги*. Если подхватить новорожденного ребенка под мышки, поставить стопами на твердую поверхность и чуть наклонить вперед, то он сделает несколько рефлекторных шагов. Вы можете включить такое упражнение в ежедневную гимнастику вашего малыша, иначе этот рефлекс угаснет в течение 5–6 недель.

- *Хватательный рефлекс*. Вложите в ладошки крохи свои большие пальцы, и вы удивитесь, обнаружив, с какой силой он сожмет их. Действительно, он сейчас держится за вас так сильно, что если вы поднимите его в воздух, то он сможет висеть так в течение нескольких секунд. Однако экспериментировать так не стоит. Этот рефлекс также может угаснуть в течение первых недель жизни ребенка, но если вы будете все

время стимулировать его, то развитие малыша пойдет более быстрыми темпами.

- *Сосательный и глотательный рефлексы* — важнейшие умения, помогающие малышу выжить. Они тесно связаны и с *лоисковым рефлексом*, дающим ребенку возможность при помощи специальных «поисковых движений» находить материнский сосок.

- *«Подошвенный» рефлекс* проявляется, если провести пальцем по внутренней стороне стопы малыша. В ответ на касание он тут же разогнет большой палец и согнет все остальные, и, возможно, даже немного согнет ножки.

- *А еще, оказывается, с первых минут жизни ваш малыш может... ползти*. Да-да, если вы положите его на твердую поверхность и приставите к подошвам его согнутых ножек свою ладонь, то он, выпрямив ножки и оттолкнувшись от вашей руки, немного продвинется вперед. Это движение также может стать одним из первых гимнастических упражнений вашего крохи.

ПОЕМ КОЛЫБЕЛЬНУЮ

Ох ты, котинька-коток,
Котик — серенький хвосток.
Приди, котик, ночевать,
Мою деточку качать.
Уж как я ль тебе, коту,

За работу заплачу,
Дам кусочек пирога,
Дам кувшинчик молока,
Кушай, котик, не кроши,
Только больше не проси.

ПЕРВЫЕ ДНИ ВМЕСТЕ

Учимся понимать малыша

Первые дни после рождения мама и ребенок обычно проводят в родильном доме. В это время младенцы спят большую часть суток и просыпаются, только когда испытывают какой-либо дискомфорт.

- *Если малыша беспокоит чувство голода, неудобное положение или мокрый подгузник, он дает об этом знать единственным доступным ему способом — плачем. Поэтому никогда не оставляйте плачущего ребенка без внимания.* Возьмите его на руки, прижмите к себе, приласкайте — тепло вашего тела и биение сердца успокоят его. Не бойтесь избаловать ребенка — сейчас он больше всего нуждается в ваших прикосновениях.

- *Возможно, вам покажется, что в первые дни ваш малыш, когда не спит, только и делает, что ест.* Действительно, новорожденный может прикладываться к материнской груди до 20 раз в сутки. Не ограничивайте число кормлений — через некоторое время их количество сократится само, однако в те-

чение первого месяца оно может составлять до 10 раз в сутки. В первое время малыш может просить есть ночью так же часто, как и днем, но через несколько дней у него появится более продолжительный ночной сон.

- *Стул у новорожденного появляется обычно в первые сутки жизни.* Первые выделения — смесь желчи и слизи черно-желтого цвета — называются «меконий». Если вы кормите своего малыша грудью, то, возможно, вам придется менять ему подгузник после каждого кормления, но в течение месяца количество дефекаций в день заметно сократится.

- *Подгузники нужно менять не реже чем раз в 3–4 часа.* Когда вы переодеваете малыша, обязательно давайте ему возможность немного полежать голеньким.

- *Подмывая малыша, используйте теплую воду и мягкое детское мыло.* Помните, что если вы моете девочку, то нужно держать ее так, чтобы вода сначала попадала на половые органы, а потом на анальное отверстие.

МАЛЫШ РАСТЕТ И РАЗВИВАЕТСЯ

Зрение

Новорожденный ребенок еще не может фиксировать свой взгляд. Он скользит глазами по лицам и предметам, не задерживаясь на чем-то надолго.

Ваш кроха видит пока только то, что расположено в 20–30 см от его лица, все остальное сейчас кажется ему размытым. Он замечает движение предметов, но пока еще не может следить за ними взглядом. Однако уже очень скоро он начнет разглядывать все вокруг, и в первую очередь — лица своих родных.

Игры для развития зрения

Учите малыша фиксировать взгляд на предмете.

Постарайтесь привлечь его внимание яркой игрушкой или фонариком, прикрытым плотной полиэтиленовой пленкой красного или желтого цвета.

Детские психологи рекомендуют использовать для развития зрения и внимания детей в первый месяц жизни большие картинки, на которых черным цветом нанесены концентрические окружности или символическое изображение улыбающегося человеческого лица.

РАСТЕМ ЗДОРОВЫМ!

Массаж и гимнастика

В те моменты, когда малыш не спит и пребывает в хорошем настроении, вы можете начать делать ему массаж.

1. Начинать следует с простых движений — легких поглаживаний вытянутых ручек и ножек малыша движением от кисти к подмышке и от ступни к бедру.
2. Поглаживая спинку малыша, лежащего на животике, двигайте руку от ягодиц к голове, проводя по коже ребенка тыльной стороной кисти, и в обратном направлении — ладонью.
3. Животик ребенку массируйте легкими круговыми движениями по часовой стрелке, а также, двигая ладони навстречу друг другу, — правой ладонью сверху вниз по левой по-

ловине живота, тыльной стороной левой кисти — снизу вверх по правой половине. Такой массаж помогает улучшить работу кишечника малыша, что облегчает отхождение газов.

Сопровождайте массаж чтением веселых стихов и народных потешек, и вы превратите его в веселую игру.

*Потягунюшки,
Порастунюшки,
Поперек себя толстунюшки,
А в ручки — хватунюшки,
А в ножки — ходунюшки,
А в роток — говорок,
А в головку — разумок.*





ВТОРОЙ МЕСЯЦ

В этом месяце малыш начнет радовать вас своими первыми улыбками!

Рост _____

Вес _____

Окружность головы _____

Окружность груди _____

За первый месяц жизни ваш малыш подрос и окреп. Он заметно вытянулся и прибавил в весе и, возможно, уже вырос из своих первых распашонок.

В среднем мальчики в возрасте двух месяцев имеют рост 49–57 см, девочки — 48–57 см. Мальчики и девочки весят от 3 до 5 кг, в среднем — около 4 кг. Окружность головы ребенка в этом возрасте составляет 34–37,5 см, окружность груди — 36–36,3 см.

Врачи будут каждый месяц измерять вашего малыша, чтобы судить о том, насколько хорошо он питается и правильно ли идет его развитие.

Но, сравнивая результаты измерений своего крохи с данными, которые приводятся в книгах, всегда помните о том, что это обычно очень усредненные показатели. Главным признаком гармоничного развития ребенка считается общее соответствие между этими данными.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Если вы кормите малыша грудью, то он обеспечен не только необходимым питанием, но и питьем. Однако если в комнате ребенка слишком жарко, то в промежутках между кормлениями вы можете давать ему немного жидкости. Известные педиатры рекомендуют использовать для этого специальную воду, предназначенную для детского питания, нейтральную минеральную воду без газа или отвар изюма, который вы можете приготовить самостоятельно.

- 1 ст. ложка изюма, • 1 стакан воды

Тщательно переберите и промойте в холодной воде изюм. Воду вскипятите. Засыпьте изюм в термос и залейте кипятком. Дайте постоять в течение 1 часа и остудите.

В жаркую погоду вашему малышу в сутки необходимо примерно 30 мл воды на 1 кг веса. Жидкость для питья может быть прохладной — 25–30 градусов.