

Лулия Савко



Моя
доченька
день за днем

Дневник развития
от рождения до года ➤

Л. Савко
Моя доченька.
Дневник развития от рождения до года

Серия «Школа молодых родителей»

Заведующий редакцией	<i>Д. Беликов</i>
Ведущий редактор	<i>Н. Гринчик</i>
Литературный редактор	<i>Е. Рафалюк-Бузовская</i>
Художник	<i>Л. Адуевская</i>
Корректор	<i>Е. Павлович</i>
Верстка	<i>Г. Блинов</i>

ББК 57.31
УДК 616-053.3

Савко Л.

- C13 **Моя доченька. Дневник развития от рождения до года.** — СПб.: Питер, 2014. — 304 с.: ил. — (Серия «Школа молодых родителей»).
ISBN 978-5-496-01186-0

Наш дневник поможет разобраться в том, что происходит с вашей доченькой в первый год ее жизни. Вы научитесь не паниковать, если малышка расплакалась, не бояться кишечных колик и режущихся зубок. Будете радоваться первой улыбке и залиvistому смеху вашей девочки, станете замирать от счастья, услышав первое слово и увидев первые шаги. В дневнике специально предусмотрены странички для записи, чтобы вы могли фиксировать все достижения вашей малышки, контролировать ее рост и развитие. Эта книга — уникальный советчик и помощник, а в дальнейшем — семейная реликвия и бесценные воспоминания.

0+ (В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ.)

ISBN 978-5-496-01186-0

© ООО Издательство «Питер», 2014

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

В оформлении обложки использованы иллюстрации shutterstock.com по специальному соглашению по многопользовательской лицензии.

ООО «Питер Пресс», 192102, Санкт-Петербург, ул. Андреевская (д. Волкова), 3, литер А, пом. 7Н.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2;
95 3005 — литература учебная.

Подписано в печать 14.05.14. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 19,000. Тираж 4000. Заказ 0000.

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами в ООО «ИПК Парето-Принт».
170546, Тверская область, Промышленная зона Боровлево-1, комплексе № 3А, www.pareto-print.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	6	Третий месяц	54
Основные данные	9	Физическое развитие.....	54
Часть 1. Дневник развития доченьки		Нервно-психическое развитие	58
Первый месяц	14	Питание.....	64
Физическое развитие.....	14	Прививки	66
Нервно-психическое развитие	20	Посещение врача	66
Питание.....	28	Четвертый месяц	71
Прививки	32	Физическое развитие.....	71
Посещение врача	33	Нервно-психическое развитие	78
Второй месяц.....	38	Питание.....	83
Физическое развитие.....	38	Прививки	85
Нервно-психическое развитие	45	Посещение врача	85
Питание.....	49	Пятый месяц.....	88
Прививки	51	Физическое развитие.....	88
Посещение врача	51	Нервно-психическое развитие	95
		Питание.....	102
		Прививки	108
		Посещение врача	108

Шестой месяц	113
Физическое развитие	113
Нервно-психическое развитие	119
Питание	125
Прививки	127
Посещение врача	128
Седьмой месяц	132
Физическое развитие	132
Нервно-психическое развитие	140
Питание	147
Прививки	149
Посещение врача	149
Восьмой месяц	152
Физическое развитие	152
Нервно-психическое развитие	156
Питание	163
Прививки	165
Посещение врача	165
Девятый месяц	169
Физическое развитие	169
Нервно-психическое развитие	174
Питание	180
Прививки	182
Посещение врача	182
Десятый месяц	185
Физическое развитие	185
Нервно-психическое развитие	188
Питание	195

Прививки	197
Посещение врача	197
Одиннадцатый месяц	200
Физическое развитие	200
Нервно-психическое развитие	208
Питание	213
Прививки	215
Посещение врача	215
Двенадцатый месяц	218
Физическое развитие	218
Нервно-психическое развитие	222
Питание	228
Прививки	230
Посещение врача	230
Итоги года	235

Часть 2. Основные принципы ухода за ребенком первого года жизни

Измерение показателей физического развития	238
Измерение массы тела	238
Измерение длины тела	239
Появление первых молочных зубов	242
Развитие движения	245
Физическое воспитание	246
Гимнастика	248
Массаж	248
Закаливание	250

Нервно-психическое развитие	254
Сон.....	259
Занятия с ребенком	261
Игрушки.....	262
Гигиена ребенка	263
Одежда и обувь	269
Питание.....	274

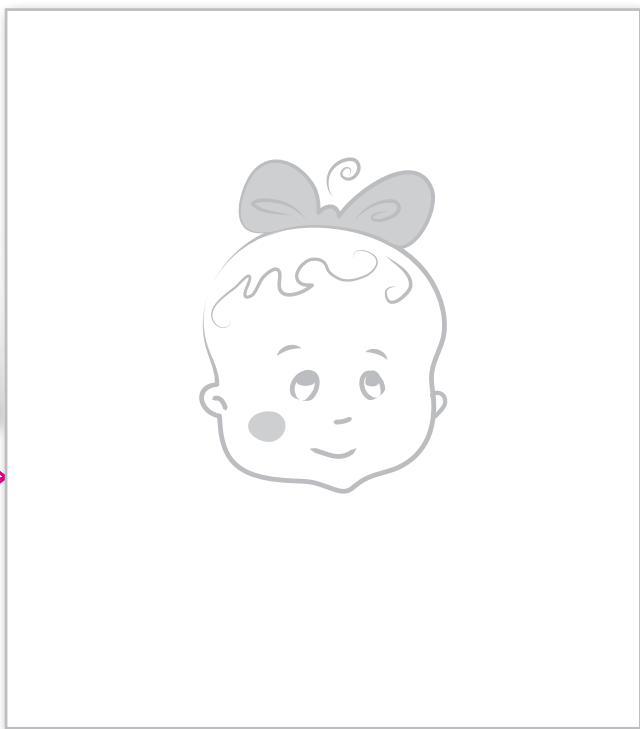
Посещения врачей и детской поликлиники	297
Иммунопрофилактика.....	298
Измерение температуры тела у ребенка...	301
Приложение. Календарь профилактических прививок на первом году жизни ребенка.....	303



ОСНОВНЫЕ ДАННЫЕ



Вклейте сюда
фотографию
новорожденной



МОЯ ДОЧЕНЬКА:

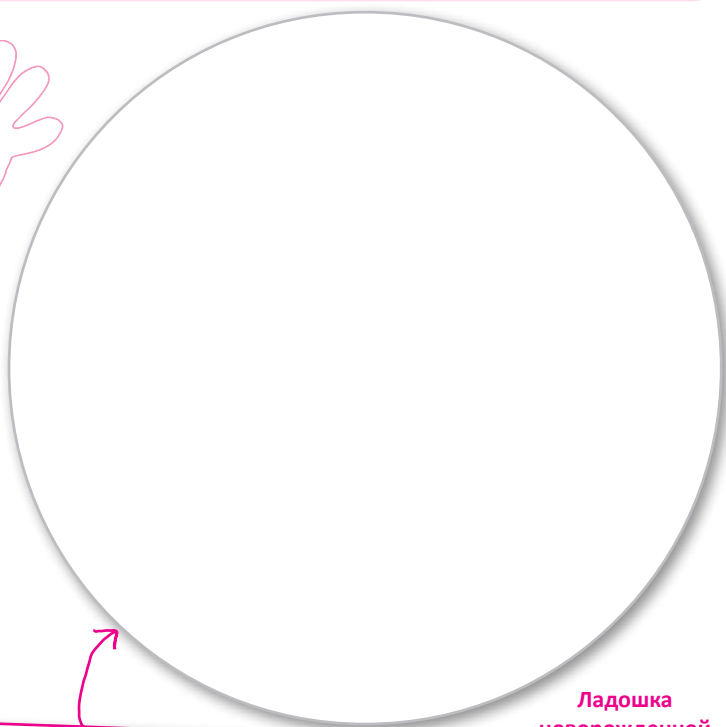
имя: _____ ;

отчество: _____ ;

фамилия: _____ ;

дата рождения: _____ ;

место рождения: _____ .



**Ладонка
новорожденной**



Приложите ладонку ребенка к листу
и обведите ее по контуру карандашом.
Или обмакните ее в пальчиковую
краску и сделайте отпечаток

ПОКАЗАТЕЛИ НОВОРОЖДЕННОЙ:

длина тела: _____ СМ;

масса тела: _____ КГ;

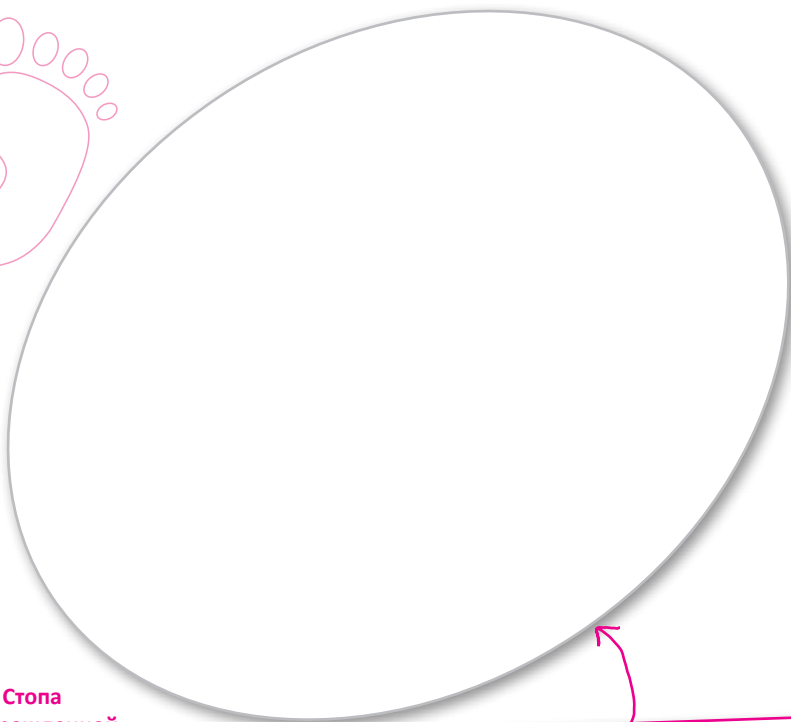
окружность грудной клетки: _____ СМ;

окружность головы: _____ СМ;

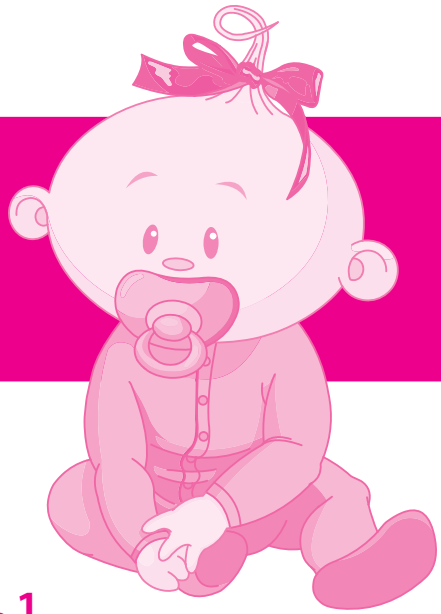
первые впечатления: _____ .



**Стопа
новорожденной**



Приложите стопу ребенка к листу и обведите ее по контуру карандашом. Или обмакните ее в пальчиковую краску и сделайте отпечаток



ЧАСТЬ 1

**ДНЕВНИК
РАЗВИТИЯ
ДОЧЕНЬКИ**

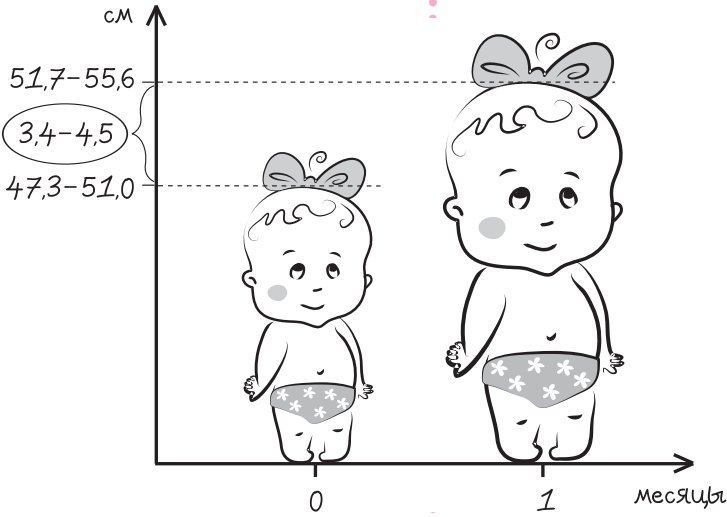
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

В первые недели жизни малыша адаптируется к новым условиям существования. Ведь совсем недавно она находилась в тесном замкнутом пространстве, где ей было тепло, темно и уютно. Теперь же она попала в совершенно незнакомую обстановку с обилием света, звуков, пространства, подвижных и неподвижных предметов. Ей предстоит познакомиться с вами, ведь она никогда вас не видела, а только помнит ваше тепло и ритм биения сердца.

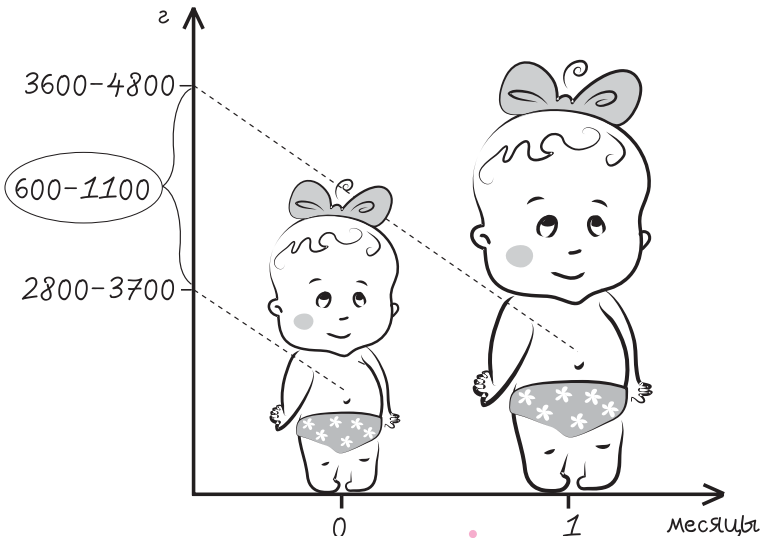
Очень важно, чтобы вы и малышка как можно больше времени проводили вместе с первых минут ее жизни. Крохе важно понять, что она не предоставлена сама себе, не брошена на произвол судьбы, что есть человек, который по малейшему зову решит все проблемы, и ей будет вновь тепло и уютно, как раньше. И что окружающий мир не страшен, а, наоборот, очень даже интересен.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Средняя длина тела новорожденной — 47,3–51,0 см, прибавка длины тела за первый месяц — 3,4–4,5 см.



Масса тела при рождении — 2800–3700 г,
 прибавка массы тела за первый месяц
 жизни — 600–1100 г.





ВАЖНО

Индекс массы тела, или сокращенно ИМТ, — это условная величина.

Она придумана для того, чтобы иметь возможность оценивать соответствие массы тела и роста. Индекс массы тела можно рассчитать по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : (\text{рост (м)})^2.$$

По значению ИМТ можно оценить, нормальная масса тела, избыточная или недостаточная.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Здоровый малыш в период бодрствования не лежит без движения, а энергично сгибает и разгибает конечности.

Если рост и/или вес ребенка меньше или больше средних возрастных значений, то необходимо обязательно рассчитать индекс массы тела. Если индекс соответствует возрасту, то малышка развивается гармонично. Если же и индекс массы тела не соответствует возрастной норме, то вам обязательно нужно обратиться к педиатру. Нормальный индекс массы тела новорожденной — 12,2–14,6 кг/м².

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движения рук и ног новорожденной хаотичные, толчкообразные. В спокойном положении малышка пытается принять положение, к которому привыкла в течение пребывания в чреве матери: туловище согнуто, все конечности согнуты в суставах, голова не лежит прямо, а наклонена в сторону, ручки и ножки тесно прижаты к туловищу, кулачки сжаты, ладонка закрыта с прижатым большим пальцем. Если девочку положить на живот, то общее согнутое положение сохраняется: локти и колени подтянуты к животу, таз приподнят. Ребенок медленно поворачивает голову с одной щеки на другую.

Мускулатура ребенка периодически напрягается, возникают подергивания. Причем у некоторых детей эти подергивания могут быть настолько сильными, что ведут к частому пробуждению и беспокойному сну. В таких случаях целесообразно перед сном пеленать дочурку, чтобы она не просыпалась от подергиваний. Мышцы ребенка «пружинят»: если отвести

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОЧЕНЬКИ К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА:

длина тела: _____ см;

прибавка длины: _____ см;

масса тела: _____ г;

прибавка массы: _____ г;

индекс массы тела: вес _____ кг / (рост _____ м)² = _____ кг/м².

ручку или ножку и отпустить, она быстро вернется в исходное положение. Ножки еще не способны выдержать нагрузки, то есть кроха не может не только самостоятельно стоять, но и опираться на ножки даже с поддержкой. Ручками она тоже не может удержать какой-нибудь предмет или игрушку.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Регулярное изменение положения тела ребенка способствует развитию и укреплению мышц спины и шеи, а затем и самостоятельному удержанию головки в вертикальном положении. Кроме того, вертикальное положение активизирует перистальтику кишечника, что, в свою очередь, способствует профилактике болей в животике и препятствует возникновению колик.



ВАЖНО

Регулярно выкладывайте дочь на живот, особенно перед кормлением, периодически берите на руки в вертикальном положении, поддерживая под спинку и голову.

Чтобы избежать косоглазия и деформаций головы, часто меняйте положение крохи в кроватке, укладывая при этом головой то в один, то в другой ее конец. Таким образом, ребенок, просыпаясь, сможет следить за происходящим вокруг из разных положений.

В периоды бодрствования одевайте малышку в свободные распашонки и ползунки. На время сна, если дочка сильно машет ручками или ножками, используйте широкое пеленание. Избегайте тугого пеленания.

Массаж. В конце первого месяца жизни начинайте делать легкий массаж ручек, ножек, спинки, животика, стоп с приемами поглаживания и очень легкого растирания.

Процедуру повторите в другое время, когда у девочки хорошее настроение и при более комфортных для нее условиях.

Закаливающие процедуры. К самым первым приемам закаливания, которые используют практически с первых дней жизни ребенка, можно отнести проветривание помещения, воздушные ванны и рациональное одевание. Температура воздуха в помещении, где находится малышка, должна быть комфортной, то есть около +22 °С. Воздушные ванны проводите во время пеленания 2–3 раза в день. Сначала их продолжительность не должна превышать 1–2 мин. К концу первого месяца доведите их до 5–6 мин. Во время воздушных ванн делайте массаж.



ВАЖНО

Если малышка во время процедуры начинает вести себя беспокойно, плакать, то массаж нужно немедленно прекратить.

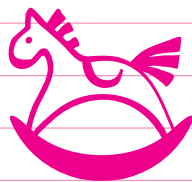
Прогулки на свежем воздухе в теплое время года практикуйте уже в первые дни после выписки из роддома. В холодное время года выносите дочурку на улицу лишь через две недели после рождения и при температуре окружающего воздуха не ниже -5°C . Если погода не подходит для прогулок, то просто поставьте коляску с малышкой на веранду.

Сначала длительность прогулки не должна превышать 15 мин, постепенно увеличьте ее до 1–1,5 ч. При низкой температуре воздуха к ножкам крохи приложите грелку ($+37^{\circ}\text{C}$).

Ребенок должен находиться на свежем воздухе два раза в день.

Водные процедуры включают в себя ежедневные умывания, подмывания, купания. Это не только гигиенические мероприятия, но и наиболее эффективные методы закаливания организма. Температура воды при купании должна быть $+36,5\dots +37^{\circ}\text{C}$. После купания аккуратно вытрите малышку полотенцем (при этом не трите кожу, а промокните ее).

Мощным средством закаливания является обучение девочки плаванию. Эту процедуру можно выполнять как в бассейне детской поликлиники, так и в домашних условиях. Перед началом обязательно проконсультируйтесь с педиатром и компетентным инструктором по обучению плаванию новорожденных. Если вы хотите учить дочь плавать в домашних условиях, то заранее подготовьте необходимые



приспособления и предметы для плавания, обработайте ванну и предметы, которые хотите использовать. На первом месяце жизни ребенка водите его по поверхности воды на спине и на груди.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОЧЕРИ К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА ЕЕ ЖИЗНИ:

приемы массажа: _____

_____ ;

длительность массажа: _____ мин;

частота массажа: _____ ;

длительность прогулки на свежем воздухе: _____ ч;

сон на улице: _____ ч;

температура воздушных ванн: _____ °С;

температура воды при купании: _____ °С.



ВАЖНО

Плач — единственный способ малышки привлечь к себе внимание и сообщить о проблеме или потребности.

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Особенностью нервной системы новорожденного является ее относительная незрелость. В первые месяцы жизни нервная система развивается особенно быстро. Однако ее работоспособность

еще мала, поэтому ваша девочка больше спит, чем бодрствует. Практически все, что делает новорожденная, она делает неосознанно (рефлекторно).

Психомоторное развитие крохи происходит во время бодрствования, кормления, купания, гигиенического ухода.

Сон. Примерная продолжительность сна в сутки на первом месяце жизни ребенка равна 21,5–22 ч. Причем сначала не всегда ночной сон длительнее дневного. Дневной сон проходит примерно в четыре приема.

Ориентировочные реакции. Зрение только что родившегося ребенка несовершенно, он видит нечетко, не способен концентрировать взгляд. По этой причине его зрение можно оценивать только уровнем ощущения света. Малышка щурит глаза при ярком свете, при приближении к лицу движущегося предмета. При освещении глаз зрачки сужаются.

В дальнейшем зрительная система быстро развивается, особенно в первые месяцы жизни. Острота зрения растет, цветовые ощущения развиваются параллельно. В первые 10 дней у малышки появляется *осмысленность взгляда*. К 10-му дню жизни она уже может удерживать в поле зрения движущийся предмет, осуществляя ступенчатое слежение (не плавно следит глазами за движущимся объектом, а переводит взгляд от точки к точке по траектории движения предмета). К 20-му дню она удерживает в поле зрения



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

За первый месяц зрение малышки развивается от уровня простого светоощущения до способности плавно проследить движущийся предмет, фиксировать взгляд и способности рассматривать объект.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На первом месяце жизни зарождается эмоциональная сфера ребенка.

неподвижный предмет (например, лицо матери). В один месяц может плавно следить за движущимся предметом, рассматривать лицо, фиксировать взгляд «глаза в глаза», а также смотреть на источник света. Дочурка перестает кричать, когда вы берете ее на руки или приближаете к ней свое лицо. Лучше всего новорожденная видит на расстоянии 20–25 см от глаз.

Ребенок, которому уже исполнилось 10 дней, вздрагивает и мигает при резком звуке. Еще через 10 дней при резком и сильном звуке он, наоборот, успокаивается, настораживается. В возрасте одного месяца кроха прислушивается к звукам и вашему голосу, как бы «замирает» при этом. Младенец предпочитает более высокий голос, а также низкие «утробные» звуки. Он *успокаивается*, слушая музыку с постепенно ускоряющимся и замедляющимся темпом (например, классическую). Таким образом, слух малышки за первый месяц жизни совершает значительный скачок в развитии — от реакции на резкие звуки до способности прислушиваться к звукам и различать их.

Эмоции. К 10-му дню жизни ребенок может *сознательно обрадоваться при появлении мамы* или при звуке ее голоса. К середине первого месяца дочка уже может осознанно проявлять свои эмоции и при этом сопровождать их требовательным плачем, простыми звуками, сопением, кряхтением, «хрюкающими» звуками.

В возрасте месяца появляется улыбка в виде ответной реакции на разговор взрослого. При резких звуках или ярком свете малышка пугается. При этом она разбрасывает ручки в стороны и плачет.

Общие движения. Малышка делает «роющие» движения у груди (то есть движения головой, а точнее, ртом в поисках соска, чтобы ухватить его губами и поесть). К концу месяца она может удерживать голову при поддержке ее вертикально, пытается поднимать и удерживать голову, лежа на животе.

Подготовительный этап развития речи. Здоровая новорожденная обычно кричит, сообщая о своих проблемах или потребностях, причем кричит «во все горло». С этого мощного крика и начинается развитие речи. На этом этапе ваша дочь может произносить нечеткие звуки типа «а», «э», «ах», «эх», «ух».

У новорожденной есть некоторые двигательные рефлексы, которые легко проверить самостоятельно:

- поисковый рефлекс — если вы погладите дочери щечку, она повернет голову и будет искать губами грудь или соску;
- сосательный рефлекс — если вы вставите малышке в рот соску, она автоматически начнет ее сосать;
- защитный рефлекс — если вы слегка прикроете крохе рот и нос, она начнет вертеть головой в разные стороны;





ВАЖНО

Наиболее интенсивным контакт через кожу становится во время кормления грудью. В это время ваша дочка чувствует себя в безопасности, она получает первые положительные знания и опыт контакта.

- хватательный рефлекс — если вы положите в руку малышке любой предмет, она обязательно его схватит (то есть сожмет ручку);
- шаговый рефлекс — если вы поставите малышку, поддерживая, с упором на стопы и слегка наклоните вперед, то она будет совершать шаговые движения;
- рефлекс ползания — если вы положите ребенка на живот и при этом надавите рукой на подошвенную поверхность стоп, то он попытается ползти.

Кроме того, новорожденная *способна различать запахи*: она отворачивается при резких и сильных ароматах. Она также *различает вкус попадаемой в рот пищи*. Ей нравится сладкое, но она всегда отказывается от соленой, горькой или кислой пищи.

Малышка *способна различать прикосновения*. На первом месяце жизни она получает впечатления через кожу и может различать тепло, холод, мягкость прикосновений.

Родителям на заметку

Нежные, ласковые поглаживания, легкий массаж, нахождение на ваших руках и возможность прижаться к теплоте материнскому телу успокаивают новорожденную. Растирание же махровым полотенцем, наоборот, оказывает возбуждающее воздействие.

**ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДОЧЕРИ ПЕРВОГО
МЕСЯЦА ЖИЗНИ:**

- длительность сна: _____ ч;
- кратность сна: _____ раз в сутки;
- реакция на яркий свет: _____ ;
- зрительный контакт «глаза в глаза»: _____ ;
- фиксация взгляда на неподвижном предмете: _____ ;
- слежение за движущимся предметом: _____ ;
- реакция на резкие звуки: _____ ;
- прислушивание к голосу, звукам: _____ ;
- появление ответной улыбки: _____ ;
- удержание головы при поддержке вертикально: _____ ;
- поисковый рефлекс: _____ ;
- сосательный рефлекс: _____ ;
- защитный рефлекс: _____ ;
- хватательный рефлекс: _____ ;
- шаговый рефлекс: _____ ;
- рефлекс ползания: _____ .



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

И крик, и улыбки вашей дочери никому не адресованы. Она одинаково реагирует как на ваше лицо, так и на игрушки. Действия девочки спонтанны, не связаны друг с другом.

ОБЩЕНИЕ

Новорожденная реагирует на свое состояние (голод, насыщение, жажда, боль), а также на окружающую среду (тепло, холод, звуки, прикосновения, свет).

Общение с крохой на данном этапе заключается в способности угадывать по крику и беспокойству ее потребности и в скорейшем их удовлетворении. И лишь только к концу первого месяца она сможет вознаградить вас за это более осмысленной улыбкой.

ВОСПИТАНИЕ

При общении с дочкой как можно больше разговаривайте, пойте, включайте музыку. Посвящайте малышке максимум времени, особенно когда она готова к общению. Стремитесь вызывать у нее положительные эмоции, сопровождая общение поглаживаниями, ласками, приветственной мимикой, нежностью, поцелуями.

Все предметы подносите к дочке на расстояние 20–25 см от лица, чтобы она могла их отчетливо увидеть. На такое же расстояние наклоняйте свое лицо, чтобы она смогла его хорошо рассмотреть. При этом говорите, подмигивайте, открывайте рот, двигайтесь, улыбайтесь. Таким образом дочурка сможет быстрее научиться устанавливать зрительный контакт с вами.

Стимулируйте развитие зрительного слежения и рассматривания. Для этого над кроваткой на расстоянии 50–70 см от груди ребенка подвесьте игрушку. Это

может быть мобиль с яркими лентами, шарами, погремушками, колокольчиками. Они должны быть незатейливой формы, крупными, яркими, но немногочетными, чтобы не утомлять малышку. Одну игрушку положите в кровать. Желательно, чтобы при движениях доченьки игрушки звучали. Медленно перемещайте их, звоните ими. Чтобы игрушки не надоели, меняйте их каждые 4–5 дней.

РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

Для развития рассматривания и длительного слежения медленно перемещайте в разные стороны включенный фонарик, включайте и выключайте его. Для изменения цвета оберните его в полиэтилен красного, затем желтого, затем зеленого и других цветов. Только не светите фонариком прямо в глаза дочери — это неприятно даже взрослому.

Для развития слухового внимания в качестве развлечения используйте игрушки с колокольчиками или бубенчиками, например прикрепите их к кровати или мобиле.

Потанцуйте с крохой на руках под медленную, спокойную музыку. Все движения должны быть плавными и раскачивающимися.

Для стимулирования развития кожной чувствительности поглаживайте ручку или ножку малышки различными мягкими предметами. Сначала перышком, затем шелковой лентой, бархатным лоскутком,



махровой тканью, мехом, губкой и т. п. В арсенале игрушек должна быть тряпичная кукла, сшитая из разнообразных материалов.

Чтобы ребенку было интереснее изучать собственные ручки, наденьте на его руку яркий браслет из ткани или носок таким образом, чтобы он его видел. Располагайте ручки дочурки в поле ее зрения.

ПИТАНИЕ

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Идеальной пищей для новорожденной является грудное материнское молоко.

Наиболее приемлемым считается режим свободного вскармливания — по требованию, то есть прикладывать ребенка к груди столько раз, сколько он потребует, в любое время в том числе обязательно ночью. При этом малышка сама устанавливает интервалы между кормлениями. Продолжительность пребывания у груди также определяет она сама.

Таким образом, количество кормлений может составлять 8–10 раз в сутки.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Если же по каким-то причинам вы не можете полноценно кормить малышку грудным молоком, то вам придется до-

