

## ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ



### ВАЖНО

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

---

---

---

**В** первые недели жизни малышка 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 заново познакомиться с вами, ведь она никогда вас не видела, а только помнит ваше тепло и ритм биения сердца.

### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Средняя длина тела новорожденной — 50–54 см, прибавка длины тела за первый месяц — примерно 3 см.

Масса тела при рождении — около 3500 г, прибавка массы тела за первый месяц жизни — в среднем 600 г.

### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движения рук и ног новорожденной хаотичные, толчкообразные. В спокойном состоянии малышка пытается принять положение, к которому привыкла за время пребывания в чреве матери: туловище

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ДОЧЕНЬКИ К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см \_\_\_\_\_ прибавка, см \_\_\_\_\_

Масса тела, г \_\_\_\_\_ прибавка, г \_\_\_\_\_

согнуто, все конечности согнуты в суставах, голова лежит не прямо, а наклонена в сторону, ручки и ножки тесно прижаты к туловищу, кулачки сжаты, ладошка закрыта с прижатым большим пальцем. Если девочку положить на живот, то общее согнутое положение сохраняется: локти и колени подтянуты к животу, таз приподнят. Дочурка медленно поворачивает голову с одной щеки на другую.

Мускулатура малышки периодически напрягается, возникают подергивания. Причем у некоторых девочек эти подергивания могут быть настолько сильными, что ведут к частому пробуждению и беспокойному сну. В таких случаях целесообразно перед сном пеленать дочку, в результате чего она не будет просыпаться от подергиваний. Мышцы «пружинят»: если отвести ручку или ножку и отпустить, то она быстро вернется в исходное положение. Ножки малышки пока еще не способны выдержать нагрузки, то есть она не может не только самостоятельно стоять, но и опираться на них даже с поддержкой. Ручками кроха тоже не может удерживать какой-нибудь предмет или игрушку.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Регулярное изменение положения дочки способствует развитию и укреплению мышц спины и шеи,



#### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Здоровая девочка в период бодрствования не лежит без движения. Она энергично сгибает и разгибает конечности.



#### ВАЖНО

Регулярно выкладывайте дочурку на живот, особенно перед кормлением, изменяйте ее положение в кроватке, периодически берите на руки в вертикальном положении, поддерживая под спинку и голову.

**ВАЖНО**

Избегайте тугого пеленания.

**ВАЖНО**

Если малышка во время массажа начинает вести себя беспокойно и плакать, то процедуру нужно немедленно прекратить.

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 коликов.

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

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

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

Если вы прекратили процедуру, то повторите в другое время, когда у девочки будет хорошее настроение и при более комфортных для нее условиях.

***Закаливающие процедуры.*** К самым первым приемам закаливания, которые используют практически с первых дней жизни девочки, можно отнести проветривание помещения, воздушные ванны и рациональное одевание. Температура воздуха в помещении, где находится дочка, 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 увеличьте их длительность до 5–6 мин. Во время воздушных ванн делайте массаж.

Прогулки на свежем воздухе в теплое время года практикуйте уже в первые дни после выписки из роддома.

В холодное время года дочурку выносите на улицу лишь через две недели после рождения и при температуре воздуха не ниже –5 °С.

Если погода не подходит для прогулок, то просто поставьте коляску с малышкой на застекленную лоджию.

Сначала длительность прогулки не должна превышать 15 мин, постепенно увеличьте ее до 1–1,5 ч. При низкой температуре воздуха к ножкам девочки приложите грелку (37 °С).

Малышка должна 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 36,5–37 °С. После купания малышку аккуратно вытрите



полотенцем (при этом не трите кожу, а промокните ее полотенцем).

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 дочку плавать в домашних условиях, то заранее подготовьте необходимые приспособления и предметы для плавания, обработайте ванну и предметы, которые хотите использовать. В первый месяц жизни выполняйте проводки по поверхности воды на спине и на груди.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОЧЕНЬКИ К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА

Массаж (приемы, длительность, частота) \_\_\_\_\_

Длительность прогулки на свежем воздухе, ч \_\_\_\_\_

Сон на улице, ч \_\_\_\_\_

Температура воздушных ванн, °С \_\_\_\_\_

Температура воды при купании, °С \_\_\_\_\_