

## ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ



### ВАЖНО

Очень важно, чтобы вы как можно больше времени проводили вместе с первых минут жизни мальчика. Карапузу важно понять, что он не предоставлен сам себе, не брошен на произвол судьбы, а что есть человек, который по малейшему зову решит все проблемы, и ребенку будет вновь тепло и уютно, как раньше. Тогда малыш поймет, что окружающий мир не страшен, а, наоборот, очень даже интересен.

---

---

---

**В** первые недели жизни малыш адаптируется к новым условиям существования. Еще совсем недавно он находился в тесном замкнутом пространстве, где ему было темно, тепло и уютно. Теперь же он попал в совершенно незнакомую обстановку с обилием света, звуков, пространства, подвижных и неподвижных предметов. Ребенку предстоит заново познакомиться с вами, ведь он никогда вас не видел, а только помнит ваше тепло и ритм биения сердца.

### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Средняя длина тела новорожденного — 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 ребенка в среднем 600 г.

### ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движения рук и ног новорожденного хаотичные, толчкообразные. В спокойном состоянии малыш пытается принять положение, к которому привык еще в чреве матери: туловище согнуто, все конечности согнуты в суставах, голова не лежит прямо,

## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СЫНОЧКА К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА

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

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

а наклонена в сторону, ручки и ножки тесно прижаты к туловищу, кулачки сжаты, ладoshка закрыта с большим пальцем внутри. Если мальчика 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 малыша периодически напрягается, возникают подергивания. Причем у некоторых мальчиков эти подергивания могут быть настолько сильными, что ведут к частому пробуждению и беспокойному сну. В таких случаях целесообразно перед сном пеленать сынишку, в результате чего он не будет просыпаться от подергиваний. Мышцы ребенка «пружинят»: если отвести ручку или ножку и отпустить, она быстро вернется в исходное положение. Ножки мальчика пока не способны выдержать нагрузки, то есть он не может не только самостоятельно стоять, но и опираться на них даже с поддержкой. Ручками малыш тоже не может удерживать какой-нибудь предмет или игрушку.

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Регулярное изменение положения ребенка способствует развитию и укреплению мышц спины



#### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Здоровый мальчишка в период бодрствования не лежит без движения. Он энергично сгибает и разгибает конечности.



#### ВАЖНО

Регулярно выкладывайте сынишку на живот, особенно перед кормлением, изменяйте его положение в кроватке, периодически берите на руки в вертикальном положении, поддерживая под спину и голову.

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.

Чтобы избежать косоглазия и деформаций головы, часто меняйте положение карапуза в кроватке, укладывая его 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 малыша в свободные распашонки и ползунки. На время сна, если сынишка сильно машет ручками или ножками, используйте широкое пеленание.



### ВАЖНО

Избегайте тугого пеленания.



### ВАЖНО

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

**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 можно ее повторить в другое время, когда у мальчика будет хорошее настроение и при более комфортных для него 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 малыш, 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 их длительность можно увеличить 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.

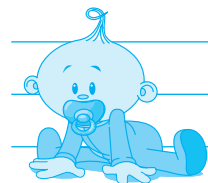
В холодное время года сынишку выносите на улицу лишь через две недели после рождения и при температуре окружающего воздуха не ниже –5 °С.

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

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

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 36,5–37 °С. После купания малыша нужно аккуратно вытереть



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

Мощным средством закаливания является обучение мальчика 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 сына плавать в домашних условиях, то заранее подготовьте необходимые приспособления и предметы, обработайте их и непосредственно ванну. На первом месяце жизни выполняйте проводки по поверхности воды на спине и на груди.

### ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СЫНОЧКА К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА

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

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

Сон на улице, ч \_\_\_\_\_

Температура воздушных ванн, °C \_\_\_\_\_

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