

ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ



ВАЖНО

Очень важно, чтобы мать и малыш как можно больше времени проводили вместе с первых минут жизни ребенка. Малышу 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 малышу будет вновь тепло и уютно, как раньше. И что окружающий мир не страшен, а, наоборот, очень даже интересен.

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

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Средняя длина тела новорожденного составляет 50–54 см. Прибавка длины тела за первый месяц должна составить примерно 3 см.

Масса тела при рождении равна примерно 3500 г. Прибавка массы тела за первый месяц жизни ребенка должна быть в среднем 600 г.

Окружность грудной клетки у новорожденного — 32–34 см. За первый месяц она должна увеличиться на 1,25–1,3 см.

Окружность головы новорожденного равна в среднем 34–35 см. За месяц она должна возрасти примерно на 1 см.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ МАЛЫША К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА

Длина тела, см _____

Прибавка длины тела, см _____

Масса тела, г _____

Прибавка массы тела, г _____

Окружность грудной клетки, см _____

Прибавка окружности грудной клетки, см _____

Окружность головы, см _____

Прибавка окружности головы, см _____

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Движения рук и ног новорожденного хаотичные, толчкообразные. В спокойном положении малыш пытается принять положение, к которому привык в течение пребывания в чреве матери: туловище 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 ребенка положить на живот, то общее согнутое положение сохраняется: локти и колени подтянуты к животу, таз приподнят. Малыш медленно поворачивает голову с одной щеки на другую.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

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

**ВАЖНО**

Для полноценного развития ребенка необходимо регулярно выкладывать его на живот, особенно перед кормлением, изменять его положение в кроватке, периодически брать на руки в вертикальном положении, поддерживая под спину и голову.

**ВАЖНО**

Следует избегать тугого пеленания.

Мускулатура малыша 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 малыша, в результате он не будет просыпаться от подергиваний. Мышцы ребенка «пружинят»: если отвести ручку или ножку и отпустить, она быстро вернется в исходное положение. Ножки ребенка пока еще не способны выдержать нагрузки, то есть он не может не только самостоятельно стоять, но и опираться на ножки даже с поддержкой. Ручками малыш тоже не может удержать какой-нибудь предмет или игрушку.

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Регулярное изменение положения 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.

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

В периоды бодрствования лучше одевать малыша в свободные распашонки и ползунки. На время сна, если малыш сильно машет ручками или ножками, можно использовать широкое пеленание.

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

Процедуру можно повторить в другое время, когда у малыша 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 малыша. Температура воздуха в помещении, где находится ребенок, должна быть комфортной, то есть около 22 °С. Воздушные ванны проводятся 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 можно делать массаж.

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

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

Если погода не подходит для прогулок, то можно просто поставить коляску с малышом на веранду.

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

Ребенок должен находиться на свежем воздухе два раза в день.



ВАЖНО

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



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 ребенка нужно аккуратно вытереть полотенцем (при этом следует не тереть кожу, а просто промокнуть ее).

Мощным средством закаливания является обучение малыша плаванию. Эту процедуру можно выполнять как в бассейне детской поликлиники, так и в домашних условиях. Перед началом обязательно необходимо проконсультироваться с педиатром и компетентным инструктором по обучению плаванию новорожденных. Если вы хотите учить ребенка плавать в домашних условиях, то нужно подготовить необходимые приспособления и предметы для плавания, обработать ванну и предметы, которые хотите использовать. На первом месяце жизни выполняются проводки по поверхности воды на спине и на груди.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МАЛЫША 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 _____

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 ребенок больше спит, чем бодрствует. Практически все, что делает новорожденный, он делает неосознанно (рефлекторно).

Психомоторное развитие ребенка 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 у всех малышей ночной сон длительнее дневного. Дневной сон осуществляется примерно в четыре приема.

Зрительные ориентировочные реакции. Зрение только что родившегося малыша несовершенно, он видит нечетко, не способен концентрировать взгляд. По этой причине его зрение можно оценивать только уровнем ощущения света. Малыш 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 ребенка появляется *осмысленность взгляда*. К 10-му дню жизни малыш уже может удерживать в поле зрения движущийся предмет, осуществляя ступенчатое слежение (ребенок не плавно следит глазами за движущимся объектом, а переводит взгляд от



ВАЖНО

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





ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Таким образом, за первый месяц зрение малыша развивается с уровня простого светоощущения до способности плавно проследить движущийся предмет, фиксировать взгляд и способности рассматривать объект.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Слух малыша за первый месяц жизни совершает значительный скачок в развитии от реакции на резкие звуки до способности прислушиваться к звукам и различать их.

точки к точке по траектории движения предмета). К 20-му дню он удерживает в поле зрения неподвижный предмет (например, лицо матери). В один месяц он может плавно следить за движущимся предметом, рассматривать лицо, фиксировать взгляд «глаза в глаза», а также смотреть на источник света. Ребенок перестает кричать, когда его берут на руки или при приближении лица матери. Лучше всего новорожденные видят на расстоянии 20–25 см от глаз.

Слуховые ориентировочные реакции. Малыш, 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 ребенок прислушивается к звукам и голосу взрослого, как бы «замирает» при этом. Младенец предпочитает материнский более высокий голос, а также низкие «утробные» звуки. Ребенок *успокаивается*, слушая музыку с постепенно ускоряющимся и замедляющимся темпом (например, классическую).

Эмоции. К 10-му дню жизни малыш может *сознательно обрадоваться при появлении мамы* или при звуке ее голоса. К середине первого месяца малыш уже может осознанно проявлять свои эмоции и при этом сопровождать их требовательным плачем, простыми звуками, сопением, криканием, «хрюкающими» звуками. В возрасте месяца появляется улыбка в виде ответной реакции на разговор взрослого. При резких звуках или ярком свете малыш пугается. При этом он «разбрасывает» ручки в стороны и плачет.

Общие движения. Малыш делает «рвущие» движения у груди (то есть движения головой, а точнее ртом, в поисках соска матери, чтобы ухватить его губами и поесть). К концу месяца ребенок

может удерживать голову при поддержке его вертикально, пытается поднимать и удерживать голову, лежа на животе.

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

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

- поисковый рефлекс — если ребенку погладить щечку, он поворачивает голову и ищет губами грудь или соску;
- сосательный рефлекс — если малышу положить в рот соску, он автоматически начинает ее сосать;
- защитный рефлекс — если прикрыть рот и нос ребенку, то он начинает вертеть головой в разные стороны;
- хватательный рефлекс — если положить в руку ребенку любой предмет, то он обязательно его схватит (то есть сожмет ручку);
- шаговый рефлекс — если малыша, поддерживая, поставить с упором на стопы и слегка наклонить вперед, то он будет совершать шаговые движения;
- рефлекс ползания — если малыша положить на живот и при этом надавить



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

На первом месяце жизни начинает формироваться эмоциональная сфера ребенка.



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Нежные, ласковые поглаживания, легкий массаж, взятие на руки и возможность прижаться к теплоте материнскому телу успокаивают новорожденного. Растирание же махровым полотенцем, наоборот, оказывает возбуждающее воздействие.



ВАЖНО

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

рукой на подошвенную поверхность стоп, то ребенок попытается ползти.

Кроме того, новорожденные *способны различать запахи*: они отворачиваются при резких и сильных запахах.

Дети также *различают вкус попадаемой в рот пищи*. Им нравится сладкое, но они всегда отказываются от соленой, горькой или кислой пищи.

Малыши *способны различать прикосновения*. На первом месяце жизни дети получают впечатления через кожу. Они могут различать тепло, холод, мягкость прикосновений.

ОЦЕНКА НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МАЛЫША ПЕРВОГО МЕСЯЦА ЖИЗНИ

Длительность сна, ч	
Кратность сна (сколько раз)	
Осмысленность взгляда	
Реакция на яркий свет	
Зрительный контакт «глаза в глаза»	
Фиксация взгляда на неподвижном предмете	
Слежение за движущимся предметом	