

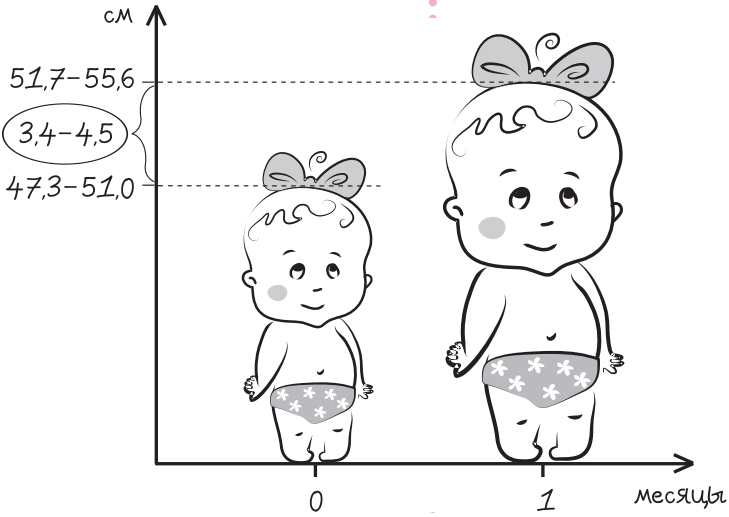
ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

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.

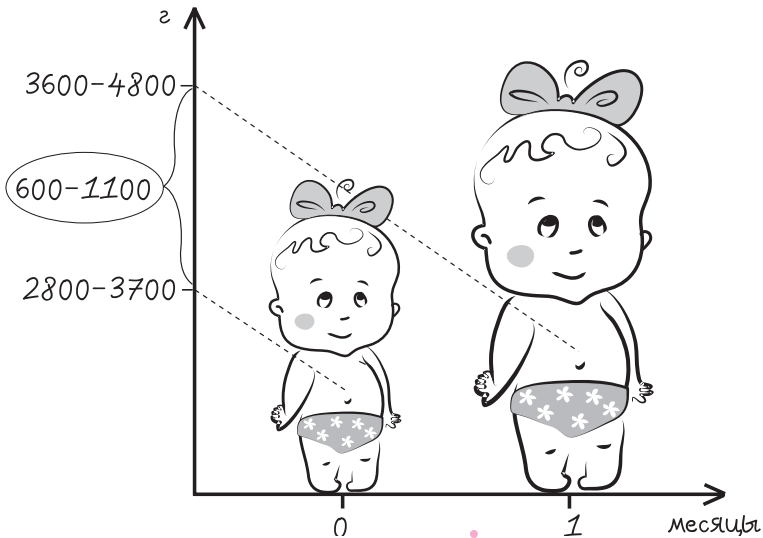
Очень важно, чтобы вы и малышка как можно больше времени проводили вместе с первых минут ее жизни. Крохе важно понять, что она не предоставлена сама себе, не брошена на произвол судьбы, что есть человек, который по малейшему зову решит все проблемы, и ей будет вновь тепло и уютно, как раньше. И что окружающий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