

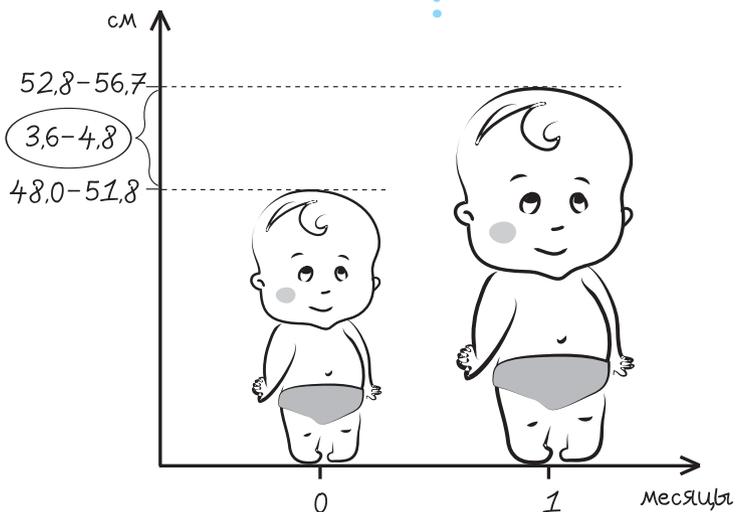
## ПЕРВЫЙ МЕСЯЦ

**В** первые недели жизни малыш 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 познакомиться с вами, ведь он никогда вас не видел, а только помнит ваше тепло и ритм биения сердца.

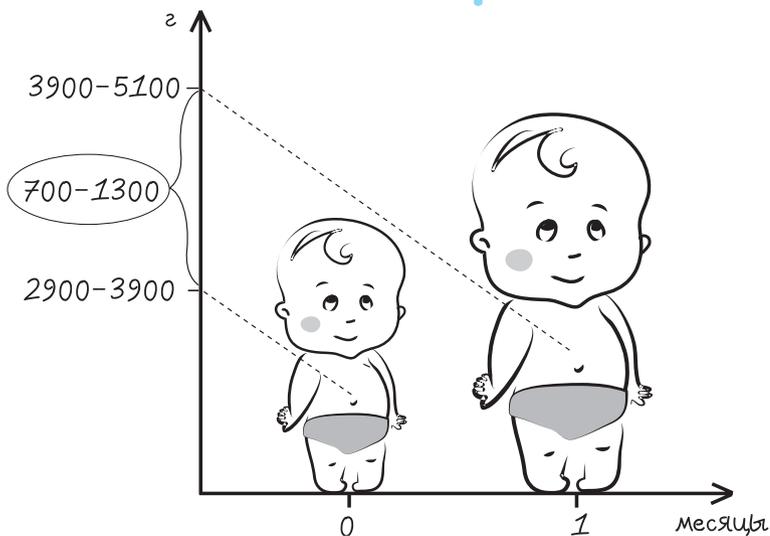
Очень важно, чтобы вы и малыш как можно больше времени проводили вместе с первых минут его жизни. Карапузу важно понять, что он не предоставлен сам себе, не брошен на произвол судьбы, что есть человек, который по малейшему зову решит все проблемы, и ему будет вновь тепло и уютно, как раньше. И что окружающий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

### ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Средняя длина тела новорожденного — 48,0–51,8 см, прибавка длины тела за первый месяц — 3,6–4,8 см.



Масса тела ребенка при рождении — 2900–3900 г, прибавка массы тела за первый месяц жизни — 700–1300 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 малыш развивается гармонично. Если же и индекс массы тела не соответствует возрастной норме, то вам обязательно нужно обратиться к педиатру. Нормальный индекс массы тела новорожденного — 12,2–14,8 кг/м<sup>2</sup>.

### 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 не лежит прямо, а наклонена в сторону, ручки и ножки тесно прижаты к туловищу, кулачки сжаты, ладошка закрыта с прижатым большим пальцем. 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 ребенка периодически напрягается, возникают подергивания. При этом у некоторых детей эти подергивания могут быть настолько сильными, что ведут к частому пробуждению и беспокойному сну. В таких случаях целесообразно перед сном пеленать сыночку, чтобы он не просыпался от подергиваний. Мышцы ребенка «пружинят»: если отвести ручку



## ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СЫНИШКИ К КОНЦУ ПЕРВОГО МЕСЯЦА:

длина тела: \_\_\_\_\_ см;

прибавка длины: \_\_\_\_\_ см;

масса тела: \_\_\_\_\_ г;

прибавка массы: \_\_\_\_\_ г;

индекс массы тела: вес \_\_\_\_\_ кг / (рост \_\_\_\_\_ м)<sup>2</sup> = \_\_\_\_\_ кг/м<sup>2</sup>.

или ножку и отпустить, она быстро вернется в исходное положение. Ножки еще не способны выдержать нагрузки, то есть карапуз не может не только самостоятельно стоять, но и опираться на ножки даже с поддержкой. Ручками он 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 сына 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 карапуза 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 малыша в свободные распашонки и ползунки. На время сна, если сынишка 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 мальчика 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  $+22^{\circ}\text{C}$ . 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 малыш во время процедуры начинает вести себя беспокойно, плакать, то массаж нужно немедленно прекратить.