**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ НОВОРОЖДЕННЫХ**

Вам необходимо в течение месяца после рождения ребенка получить:

—           свидетельство о рождении,

—           страховой полис,

—           социальный номер.

Мама новорожденного обязана в течение 1 месяца жизни пройти флюорографию органов грудной клетки. На первый прием к врачу в поликлинику принести все перечисленные документы и справку о прохождении флюорографии.

     Советуем вам каждый месяц в день рождения проводить оценку развития ребенка. Отмечайте, что умеет делать ваш ребенок. Сравните показатели вашего малыша со средними данными. Старайтесь ежемесячно посещать профилактические осмотры у доктора, планируйте визиты как можно ближе к дате рождения малыша.

**КАК ИЗМЕРИТЬ ОКРУЖНОСТЬ ГРУДИ?**

     Сантиметровую ленту проведите под спиной ребенка на уровне нижних углов лопаток, соедините концы ленты спереди на уровне сосков. Ребенок не должен плакать в этот момент.

**КАК ИЗМЕРИТЬ ОКРУЖНОСТЬ ГОЛОВЫ?**

     Проведите сантиметровую ленту через наиболее выступающую часть затылочного бугра, а спереди соедините над выступающими частями лобных бугров.

**КАК ИЗМЕРИТЬ РОСТ МАЛЫША?**

     Для этого положите ребенка на стол на спину, прислоните макушку головы к стене, выпрямите ножки, приставьте к подошвам книгу, после чего измерьте длину сантиметровой лентой.

**СРЕДНЯЯ ПРИБАВКА МАССЫ ТЕЛА И РОСТА ЗА МЕСЯЦ ЖИЗНИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст, месяцы | Прибавка массы, г | Прибавка роста, см |
| ежемесячно | по нарастающей | ежемесячно | по нарастающей |
| 1 | 600-900 | 600 | 3 | 3 |
| 2 | 800 | 1400 | 3 | 6 |
| 3 | 800 | 2 200 | 2,5 | 8,5 |
| 4 | 750 | 2 950 | 2,5 | 11 |
| 5 | 700 | 3 650 | 2 | 13 |
| 6 | 650 | 4 300 | 2 | 15 |
| 7 | 600 | 4 900 | 2 | 17 |
| 8 | 550 | 5 450 | 2 | 19 |
| 9 | 500 | 5 950 | 1,5 | 20,5 |
| 10 | 450 | 6 400 | 1,5 | 22 |
| 11 | 400 | 6800 | 1,5 | 23,5 |
| 12 | 350 | 7 150 | 1,5 | 25 |

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЖИМУ ДНЯ, ПИТАНИЮ И ЛЕЧЕНИЮ ВАШЕГО РЕБЕНКА ВЫ ПОЛУЧИТЕ НА ПРИЕМЕ У УЧАСТКОВОГО ВРАЧА-ПЕДИАТРА В ДЕТСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.**

**I.  РЕЖИМ ДНЯ**

     Врач будет называть вашего младенца новорожденным в течение месяца, так как именно первые 4 недели жизни считаются «периодом новорожденности». В этом возрасте нет четкого режима дня.

     Помните, что благополучное развитие новорожденного и его благопри­ятное отношение к внешнему миру является основой для его психического здоровья!

     Рождение ребенка является ломкой сложившегося способа внутриутробного суще­ствования ребенка. Единственным источником его привычных ощущений является его мать. Физический контакт с матерью — это важный момент мягкой адаптации ново­рожденного. Его проявления следующие:

     **Стимуляция кожаных покровов** (прикосновения, поглаживания, поцелуи, объятия);

     **Холдинг** (нянчиться, заботиться), т. е. условия, в которых проходит общение. Ношение на руках необходимо младенцу. Необходимо использовать любую возможность для тесного общения с ребенком.

**Укачивание младенца** (размеренное, а не тряска) - физиологическая потребность, которая необходима для развития вестибулярного аппарата.

     **Совместный сон ребенка с матерью** создает чувство безопасности. Помните, что глубокий сон наступает через 20- 30 минут после засыпания и длится не более 1 часа, а затем наступает фаза поверхностного сна. Поэтому, если ребенок заснул на руках, то прежде  чем переложить его в кроватку или коляску, дождитесь фазы глубокого сна.

  **Запахи и звуки матери** (стук сердца, ритм дыхания, ласковый голос) позволяют чувствовать младенцу защищенным.

**Пеленание** должно быть свободным, позволяющим ребенку совершать движения Его следует применить на то время, пока малыш спит отдельно от матери.

**Прогулки**. Вначале переход младенца из пеленок в просторы комнаты, а затем из комнаты под открытое небо улицы осуществляется постепенно и осторожно. Длительность первой прогулки не более 15 -20 минут на руках матери. Удлиняют время постепенно по 10-15 минут, доводя до 1, 1,5, и 2,5 часов.

     **Купать** ребенка лучше в предварительно прогретой ванной комнате. Вода должна быть теплой ( от +370C до +380C). Мыть ребенка детским мылом следует не чаще 2 раз в неделю. Для мытья головы ребенка следует использовать специальный детский шампунь.

**II.  КОМПЛЕКС МАССАЖА**

     Помните, что массаж - это не жесткая схема, которой необходимо четко придерживаться!

     Важно подчеркнуть необходимость понимания подсказок самого ребенка. У младенцев есть свои предпочтения и родители не должны расстраиваться, если некоторые поглаживания не нравятся ребенку.

     Правильное время для массажа — через час-полтора после кормления. Ребенок должен быть выспавшимся. Ваши руки должны быть мягкими, сухими и теплыми. Температура воздуха в комнате - от+21°Сдо+23°С.

     Во время первых сеансов массажа, которые следует проводить 1-2 раза в день, малыш может беспокоиться и даже плакать - слишком необычная процедура. Но вскоре привыкает, и массаж начинает ему нравиться. Иногда после массажа младенец может крепко и надолго уснуть и даже проспать очередное кормление. В период новорожденности рекомендуется тактильный контакт. Разденьте ребенка. Потрите свои руки, чтобы стали теплыми. Можно использовать специальные детские лосьоны или масла для массажа.

1.            Поза «эмбриона» — 5—10 раз.

2.            Укладывание ребенка на мяч и покачивание — 5 раз.

3.            Массаж круговыми движениями грудки — 5 раз.

4.            Массаж живота (поглаживание) 4—6 раз.

5.            Укладывание на живот.

6.            Массаж спины (поглаживание).

7.            Массаж рук (поглаживание в сторону подмышечной впадины) 2, 4 и 6 раз.

8.            Массаж ног (поглаживание) 4—6 раз.

     Продолжительность массажа 5—6 минут.

    Все приемы из исходного положения горизонтального на спине или животе. Нежно говорите с малышом, пойте или включите тихую музыку.

**III.  ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ**

      Принимать пищу целесообразно перед каждым кормлением ребенка (5-6 раз в день). Это способствует образованию молока.

      Объем жидкости должен доходить до 2 литров в день. Пища должна быть разнообразной, содержать легкоусвояемые белки: творог, молоко, кисломолочные продукты, нежирные сорта мяса, птиц, рыбу. Жиры легкоусвояемые (растительные масла до 30 г в день). Потребность в углеводах удовлетворяется за счет хлеба из грубого помола, круп, овощей, фруктов, ягод и зелени. Усиливают лактацию морковь, салат листовой, укроп, петрушка.

      Чеснок, хрен лучше не есть, так как они могут придать неприятный вкус молоку. Необходимо подчеркнуть, что избыточное питание и питье не увеличивает количество молока и не улучшает его свойства.

     Алкоголь и курение пагубно для Вашего здоровья, тем более для здоровья Вашего малыша.

     Для хорошей лактации матери наряду е хорошим питанием необходимо обеспечить полноценный отдых. Сон не менее 8 часов ночью и 1—2 часа днем. Свежий воздух возбуждает аппетит, благоприятно сказывается на лактации. Немаловажна также и спокойная обстановка дома.

***IV. ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ***

      Все женщины наделены природой способностью кормить грудью своих детей!

*Ранний и тесный контакт с ребенком обеспечит достаточное количество молока. Грудное вскармливание должно начинаться в течение 30 минут после рождения ребенка. Чем раньше ребенок начнет сосать, тем быстрее организм матери начинает продукцию молока. Количество молока у матери регулируется в основном потребностью ребенка. Увеличение частоты кормлений стимулирует выработку молока, поэтому ребенок должен кормиться по его желанию, а не по часам, и так часто, как захочет. Ночные кормления даже более важны для увеличения количества молока у матери, чем дневные. В течение ночи не следует ограничивать желание ребенка — прикладывайте его к груди столько раз, сколько он хочет. Продолжительность каждого кормления тоже определяется самим ребенком — он находится у груди  так долго, как хочет. РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖЕН СТРАДАТЬ ИЗ-ЗА ТОГО. ЧТО ЭТО НЕУДОБНО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ!*

     Состав молока меняется даже в процессе одного кормления — ограничение продолжительности кормления снижает калорийность полученной пищи. Молока в молочных железах образуется столько, сколько требуется ребенку, и он сам будет регулировать его количество.

*Прикладывайте ребенка к груди правильно. И Вы, и ребенок должны получать удовольствие от кормления. Неудобное положение ребенка может вызвать боль в сосках, плач ребенка, который не получает достаточного количества молока. Плач — это не сигнал того, что ребенку нужно искусственное питание. Это обычно означает, что его нужно лучше прикладывать. Если возникла боль или другие проблемы с кормлением, обратитесь за советом к медперсоналу. Правильное прикладывание младенца к груди — лучшая профилактика трещин сосков, застоя молока в груди и воспаления молочной железы — мастита.*

     Кроме материнского молока ребенок не нуждается ни в каких других продуктах питания или питье до 4—6 месяцев. Грудное молоко — это и еда, и питье. Вода замещает грудное молоко, снижает аппетит ребенка, и в конечном счете — продукцию молока и продолжительность грудного вскармливания. Исключение составляют особые ситуации — сильная жара и сухой воздух, а также болезнь с лихорадкой и поносом. В таких случаях, сколько и чем поить ребенка, Вам посоветует врач.

      Не давайте ребенку никаких видов сосок, пустышек — это очень мешает малышу правильно сосать грудь и часто приводит к формированию неправильного прикуса и в последующем нечеткой речи.

      При заболевании матери ее организм вырабатывает антитела, которые поступают с молоком к ребенку и защищают его от инфекции со стороны матери. Заболевшая мать должна продолжать кормить ребенка. Отлучение от груди лишит уже зараженного ребенка многих противомикробных факторов грудного молока, а кормление заменителями вызовет рост болезнетворных кишечных микроорганизмов. Ни то, ни другое нежелательно для ребенка.

     НЕЖЕЛАТЕЛЕН ПЕРЕВОД РЕБЕНКА НА РАННЕЕ ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.

**V.  СХЕМА РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

***УМЕНИЕ ПОЛЗАТЬ***

 Когда ребенок постепенно учится ползать, можно выявить следующие отклонения от нормы, если:

1) ребенок к концу 1-го месяца жизни в вертикальном положении не может на мгновение удержать головку;

2) к концу 2-го месяца он не может приподнять головку на 5 см от поверхности и удержать ее;

3) к концу 3-го месяца он не может, лежа не животе, удержать головку в течение 1 минуты;

4) к концу 4-го месяца он не может, лежа на животе, приподнять туловище, опираясь на предплечья;

5) к концу 5 «го месяца ребенок плохо поворачивается самостоятельно с живота на спину;

6) к концу 6-го месяца, лежа на животе, он не может дотянуться до игрушки;

7) к концу 8-го месяца еще не может ползти назад;

8) к концу 9 -го месяца не может повернуться вокруг своей оси и ползти вперед;

9) к концу 11-го месяца он не может ползать на четвереньках.

***УМЕНИЕ СИДЕТЬ***

 Следует насторожиться, если:

*1) ребенок к концу 2-го месяца совершает несимметричные движения ручками и ножками;*

2) к концу 3-го месяца ребенок не может удержать головку хотя бы на полминуты в вертикальном положении;

*3) к концу 4-го месяца у него головка отклоняется назад в тот момент, когда его поднимают из положения лежа на спине;*

4) к концу 5-го месяца он неуверенно держит головку, особенно в тот момент, когда его приподнимают за ручки из положения лежа на спине;

*5) к концу 7-го месяца ребенок при поддержке за руку родителей не пытается сесть;*

6) к концу 9-го месяца при сидении плохо удерживает равновесие или не может повернуться вокруг своей оси;

*7) к концу 11 -го месяца не может сидеть с вытянутыми ногами.*

***УМЕНИЕ ХОДИТЬ***

К врачу нужно обратиться, если:

1) к концу 4-го месяца ребенок, когда его поддерживают в вертикальном положении под мышками, не пытается опереться на кончики пальцев ног;

*2) к концу 6-го месяца в таком же положении не «пританцовывает»;
3) к концу 8-го месяца не может короткое время стоять при поддержке за руки;*

4) к концу 11 -го месяца не пытается стоять, удерживаясь за мебель или стенки манежа;

*5) к концу 11-го месяца не может передвигаться, держась за опору;*

6) к концу 12 -го месяца не может сделать несколько шагов, держась за руки   взрослого;

*7) к концу 13-го месяца не может самостоятельно стоять в течение минимум 10 секунд;*

8 ) к концу 15 -го месяца не может свободно пройти 20 шагов;

*9 ) к концу 16-го месяца не бегает свободно;*

10) к концу 20-го месяца не может без поддержки пнуть мяч;

*11) к концу 30-го месяца не может без поддержки спуститься по лестнице;*

12) к концу 36-го месяца не может 1 секунду без опоры удержаться на одной ноге.

***ФОРМИРОВАНИЕ ХВАТАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ***

При формировании осознанных хватательных движений следует насторожиться, если к концу:

1) 3 -го месяца ребенок не тянется полуоткрытой ручкой к красному предмету, который держат перед ним;

2) 3-го месяца не разглядывает свои ручки;

3) 5-го месяца не может уверенно протянуть ручку к игрушке;

4) 6-го месяца не может ухватить кубик;

5) 8-го месяца не может удержать между указательным и большим пальцами пуговицу;

6) 9-го месяца не пытается самостоятельно пить из чашки и сдергивать шапочку или платок с головы;

*7) 12-го месяца не может удержать одной рукой 2 маленьких кубика или подать игрушку взрослому;
8) 18 -го месяца не может построить башню из 3 кубиков;
9) 20-го месяца не может чертить прямые линии;*

10) 24-го месяца не может отвинтить крышку от банки;

*11) 33-го месяца не может аккуратно есть суп ложкой;*

12) 36-го месяца не может налить воду в чашку.

***СЛУХ И ЗРЕНИЕ***

Подозрения в нарушении слуха и зрения могут возникнуть, если к концу:

1)  1-го месяца  ребенок не следит взглядом за небольшими отклонениями луча карманного фонарика вправо-влево;

2)  2-го месяца не прислушивается к звону колокольчика и не следит глазами за погремушкой, которую перемещают из стороны в сторону;

3)  3- го месяца не ищет глазами, откуда звенит колокольчик;

4)  5- го месяца не прекращает плакать, когда слышит музыку или пение матери;

5)  6- го месяца уверенно не реагирует на шуршание бумаги, находящейся вне поля его зрения;

6)  7-го месяца не может стучать кубиком по столу;

7)  8-го месяца не прислушивается к разговору взрослых;

8)  9-го месяца не может стучать кубиками друг о друга;

9)  10-го месяца не сбрасывает игрушки со стола;

10)  12-го месяца не проявляет интереса к автомашинам;

11)  15-го месяца не пытается отыскать игрушку, которую спрятали у него на глазах;

12)  24-го месяца не может отличить съедобное от несъедобного;

13)  32 -го месяца не может выложить кубики в одну линию.

***РАЗВИТИЕ РЕЧИ***

Признаки нарушения развития речи, если к концу:

*1) 1 -го месяца ребенок никогда не кричит перед кормлением;*

2) 4-го месяца не улыбается, когда с ним заговаривают;

*3) 5-го месяца не произносит отдельные звуки или слоги (га-га, ба-ба), не пытается, находясь на руках у матери, отыскивать глазами те предметы, которые мать называет («где папа?»);*

4) 7-го месяца не пытается привлечь к себе внимание какими-либо определенными звуками;

*5) 9-го месяца не может повторить за взрослым восемь различных звукосочетаний и слогов;*

6) 10-го месяца не может махать головой в знак отрицания или несогласия, или помахать ручкой в знак прощания;

*7) 12-го месяца не может произнести ни слова, не прислушивается к музыке, не может выполнить простейшие просьбы (принести мяч);*

8) 15-го месяца не может адекватно употреблять слова «мама» и «папа»;

*9) 20-го месяца не может произнести 6 осмысленных слов;*

10) 20-го месяца не может показать части тела, которые ему называет взрослый;

*11) 29-го месяца не понимает разницу между словами «большой» и «маленький»;*

12) 36-го месяца не может показать, какая линия из 3 самая длинная;

*13) 37-го месяца не может ответить на вопрос, как его имя и фамилия.*

***РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА В СОЦИАЛЬНОМ ПЛАНЕ***

*Обратитесь к врачу, если ребенок к концу:*

*1) 1 -го месяца не прекращает крик, когда мать прикладывает его к груди или прижимает к себе;*

2) 2-го месяца не смотрит на мать, когда она заговаривает с ним;

*3) 3-го месяца не улыбается, когда к нему приближается взрослый, заговаривает с ним или улыбается ему;*

4) 4-го месяца не выражает радость, когда с ним играют;

*5) 5-го месяца не прекращает плакать, когда с ним заговаривают, не может отличить доброжелательность или недовольство в тоне или мимике;*

6) 6-го месяца не просится «на ручки», протягивая свои ручки к взрослому;

*7) 7-го месяца не ласкается к матери или близкому человеку;
8) 9-го месяца не пугается и не стесняется чужих людей, не пытается прятаться за мебель или не сердится, когда у него отбирают игрушку;*

9) 10-го месяца не повторяет или не имитирует такое действие, которое вызывает смех окружающих;

*10) 11 -го месяца не поддерживает чашку при питье и не может самостоятельно есть сухарь:*

11) 12-го месяца не может самостоятельно есть ложкой и не гримасничает, заметив свое отражение в зеркале;

*12) 15-го месяца не может играть с матерью в мяч, не может самостоятельно удержать стакан и пить из него;*

13) 19-го месяца не играет с плюшевым медведем или куклой;

*14) 20-го месяца не может сам надеть носки, обувь и шапку;
15) 21 -го месяца не может, подражая матери, выполнять некоторые хозяйственные дела;*

16) 24-го месяца не может сам вымыть и вытереть руки;

*17) 29-го месяца еще не может словами попросить еду;*

18) 30-го месяца не может один есть ложкой;

*19) 34-го месяца не говорит о себе, применяя местоимение «Я», не может сам садится, не может сам одеться, не ходит своевременно в туалет.*