

ВАШ МАЛЫШ

6-9 МЕСЯЦЕВ:

ПЕРВЫЕ ЗУБКИ И ЕЩЕ МНОГО НОВОГО

Союз
педиатров
России



СОДЕРЖАНИЕ

Что обычно должен уметь малыш в возрасте от 6 до 9 месяцев ...3	3
«Можно» и «нельзя»9	9
Первые страхи9	9
Первые развивающие игры10	10
Первые зубки11	11
Прикорм и первые блюда малыша13	13
Примерное меню16	16
Еще раз о профилактических прививках18	18



ВОТ И ПЕРВЫЙ ЮБИЛЕЙ! МАЛЫШУ ИСПОЛНИЛОСЬ ПОЛГОДИКА! ПОЗДРАВЛЯЕМ!

ИЗ СОВСЕМ БЕСПОМОЩНОГО КРИЧАЩЕГО КОМОЧКА МАЛЫШ ПРЕВРАТИЛСЯ ВО ВПОЛНЕ ОСОЗНАННОГО МАЛЕНЬКОГО ЧЕЛОВЕЧКА, СО СВОИМИ ПРИВЫЧКАМИ, ПРЕДПОЧТЕНИЯМИ И С ХАРАКТЕРОМ. ОН АКТИВНО ПОЗНАЕТ МИР, И КАЖЕТСЯ, НЕТ НИЧЕГО, ЧТО БЫ ЕГО НЕ ЗАИНТЕРЕСОВАЛО

ЧТО ОБЫЧНО ДОЛЖЕН УМЕТЬ МАЛЫШ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 9 МЕСЯЦЕВ

6 МЕСЯЦЕВ

- Ребенок переворачивается с живота на спину, сидит без поддержки, пытается ползать на четвереньках, поднимается на ножки при подтягивании его за руки; поддерживаемый под мышками, делает первые попытки переступить.
- Хватает предметы одной рукой, размахивает погремушкой, поднимает выпавшую из рук игрушку, сбрасывает пеленку с лица.
- Эмоциональные проявления более разнообразны.
- Первые попытки произносить слоги – «ба», «ма» и т.д.
- Хорошо ест с ложки, снимая пищу губами.



7 МЕСЯЦЕВ

- Понимает смысл многих слов.
- Эмоционально очень сильно привязан к матери, цепляется за нее.
- Начинает испытывать страх при расставании с мамой.
- Умеет вкладывать маленькие предметы в большие.
- Твердо стоит у опоры, переступает, держась за нее.
- Учится сидеть самостоятельно.
- Учится ползать.
- Переворачивается с живота на спину и обратно.
- Может есть с ложки и пить из чашки.
- Запоминает действия по поддержанию опрятности и «напоминает» о них маме.
- Играет в ладушки и подобные жестовые игры.

Малыш уже умеет самостоятельно передвигаться, что очень расширяет границы его мира. Может подползти к заинтересовавшему предмету, ощупать его, попробовать «на вкус», рассмотреть. Для оптимального развития ребенку необходимо предоставить полную свободу движений: выберите место в квартире, где малышу ничего не будет мешать или угрожать.

Для этого возраста характерна повышенная травматичность, поэтому, устраивая детский уголок, позаботьтесь, чтобы в поле действий крохи не попали острые, колючие, мелкие предметы. В этом уголке ребенок будет с удовольствием играть: «оснастите» его пирамидками, кубиками (играм с ними уделите больше внимания, научите малыша разбирать и собирать пирамидку, строить из кубиков башенки) и другими разнообразными игрушками.



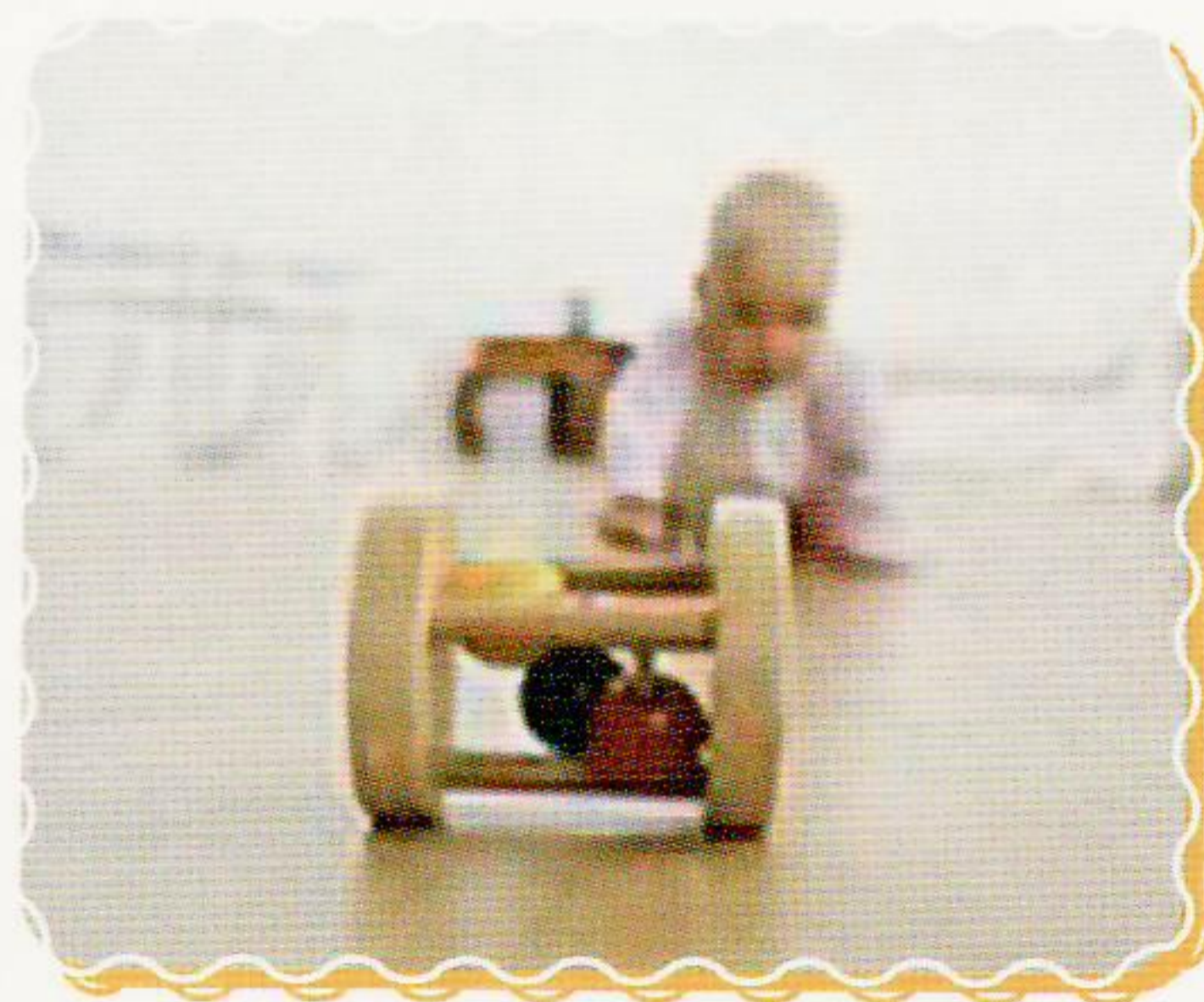
У малыша появляются новые знания о предметах: он осваивает движения предметов, их притягивание или отталкивание. Может удерживать вложенный в руку предмет, брать его из любого положения. Задача взрослого – активизировать эти движения с помощью игрушек-вкладышей: матрешек, коробочек, мисочек и т.д.

Возникает особое отношение к игрушке, четко выделяются любимые игрушки и занятия. Теперь ребенка интересует все, на что можно нажать: берегите пульты, мобильные телефоны, компьютер.

8 МЕСЯЦЕВ

- Лепечет так, как будто говорит.
- Понимает и выполняет просьбы типа «дай руку», «наклони голову».
- Играет в игры с выполнением простейших действий (ладушки), танцует.
- Испытывает сильный страх при расставании с матерью.
- Четко делит людей на «своих» и «чужих».
- Пугается резких, неожиданных звуков (пылесос, звонок, лай собаки).
- Самостоятельно встает и ходит у опоры.
- Самостоятельно сидит.
- Начинает активно ползать.
- Может откусывать мягкую пищу и жевать.
- Переходит с пюре на измельченную пищу.
- Спокойно воспринимает высаживание на горшок.

С 8 месяцев начинается следующий этап действий с предметами – этап «соотносящего» действия. Малыш уже умеет соотносить предмет с определенным местом в пространстве. Он вкладывает и вынимает предме-



ты, укладывает на определенное место, нанизывает крупные предметы, перемещает предметы в определенном направлении, закрывает крышку коробочки, использует предмет в качестве «оружия».



У ребенка 8 месяцев появляются более тонкие движения пальцев – давайте ему коробочки разной формы. Ребенок может самостоятельно снимать с них крышки, с помощью взрослого закрывать. Можно предложить крохе доставать игрушки из мешочка, сшитого из яркой ткани, и складывать обратно.

Начинается новый этап в понимании речи и диалоге со взрослым. Теперь малыш прекрасно понимает и выполняет такие просьбы, как «дай ручку», «вытяни ножку», «наклони голову», «дай игрушку». Особое удовольствие доставляют ему игры и потешки, где надо выполнять какие-либо простенькие действия: хлопать в ладоши, качать головой, махать ручками, топать ножками.

Ребенок начинает показывать взрослому то, до чего ему хочется дотянуться, что хочется потрогать. Он может долго смотреть в окно на проезжающие мимо машины или падающие снежинки. Еще больше обостряются различия в восприятии окружающих. В незнакомой обстановке без мамы ребенок испытывает страх, порой близкий к панике. Это не регресс, а прогресс в развитии.

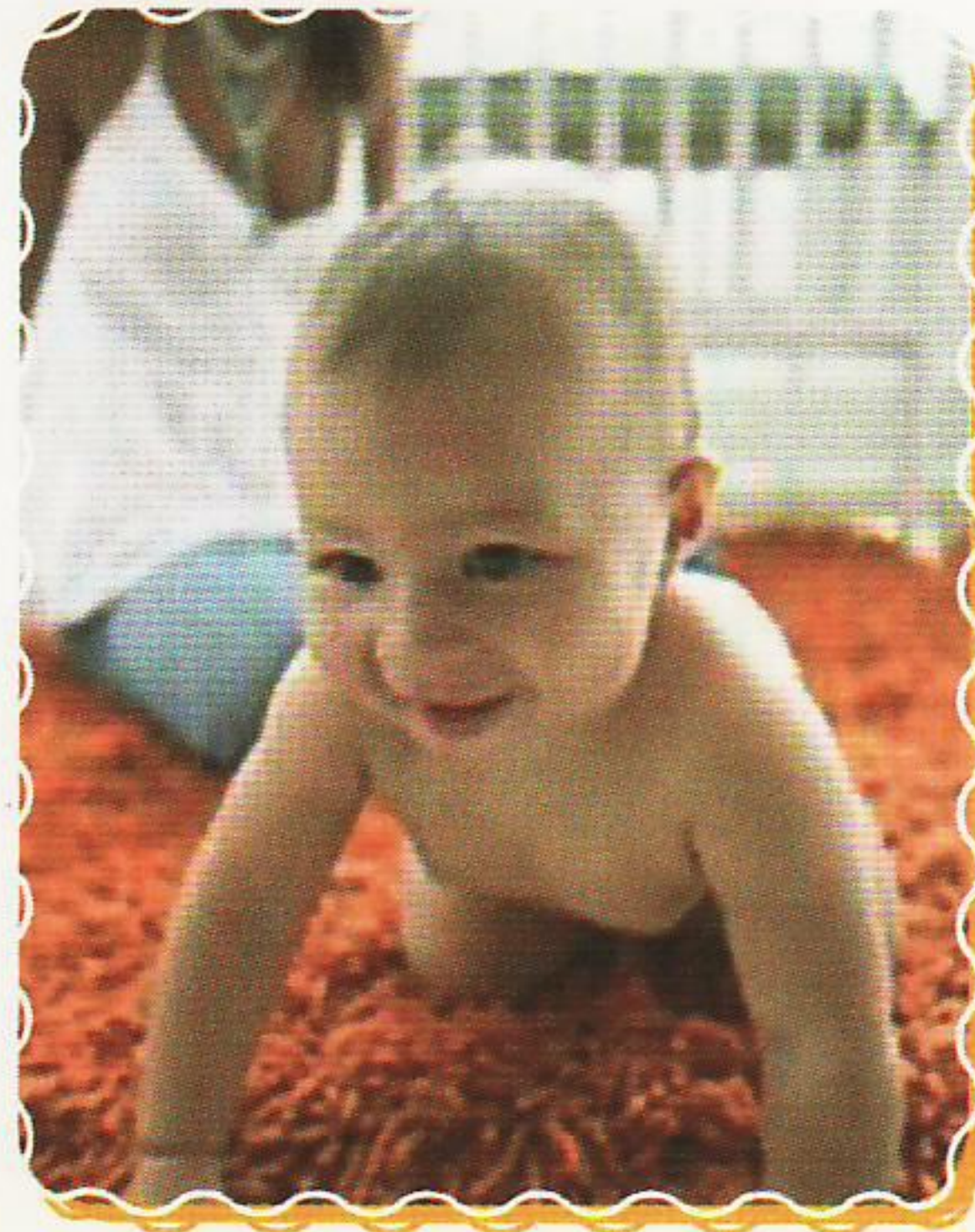
Малыш уже настолько эмоционально зрел, что прекрасно разделяет «свое» и «чужое», «знакомое» и «незнакомое». Беспокойство родителей должно вызывать как раз не наличие, а отсутствие подобных страхов или, по крайней мере, негативных эмоций в отношении посторонних людей – это говорит об определенной задержке психического развития (не путайте с медицинским диагнозом!) или о создании повышенно «тепличных» условий для ребенка.

Задача родителей – научить малыша соблюдать правильную дистанцию в отношении посторонних людей, так, чтобы он научился не бояться и чувствовал себя уверенно, но при этом знал, что слепо доверять всем подряд не нужно.

9 МЕСЯЦЕВ

- Превращает лепет в звуковые «серенады».
- Показывает носик, ротик и прочие части тела у мамы, куклы, у себя в зеркале, иногда правильно попадая пальчиком в нужное место.
- Сует пальчики во все дырочки.
- Умеет рвать и мять бумагу, мнет в ладошке глину.
- Может листать толстые страницы картонной книжки.
- Самостоятельно садится, сидит, ходит у опоры, ползает.
- Встает без опоры.
- Ритмично прыгает и приседает у опоры или держась за мамины руки.

Ребенок в 9 месяцев все время повторяет слоги, перебирая гласные и согласные, «агукает», вскрикивает, временами заливается смехом. И на своем собственном языке комментирует происходящее вокруг. Некоторые младенцы «привязывают» слоги к маме с папой (ма-ма-ма-ам) и к любимым игрушкам (зя-зя-зя – зайчик и т.п.).



Эмоции ребенка с каждым днем все богаче. Чаще всего кроха удивлен или рад, чем-то заинтересован, но временами не скрывает гнева, отвращения, печали, страха. Он может быть плаксивым, обиженным, боязливым, особенно если мама постоянно «на взводе», а в общем – уравновешен, спокоен и доставляет минимум хлопот.

«МОЖНО» И «НЕЛЬЗЯ»

Ребенок в 7 месяцев уже может понять слово «нельзя». Однако, чтобы оно было действенным, продумайте четкую систему запретов. «Нельзя» не должно быть больше трех! Иначе малыш просто перестанет обращать на них внимание.

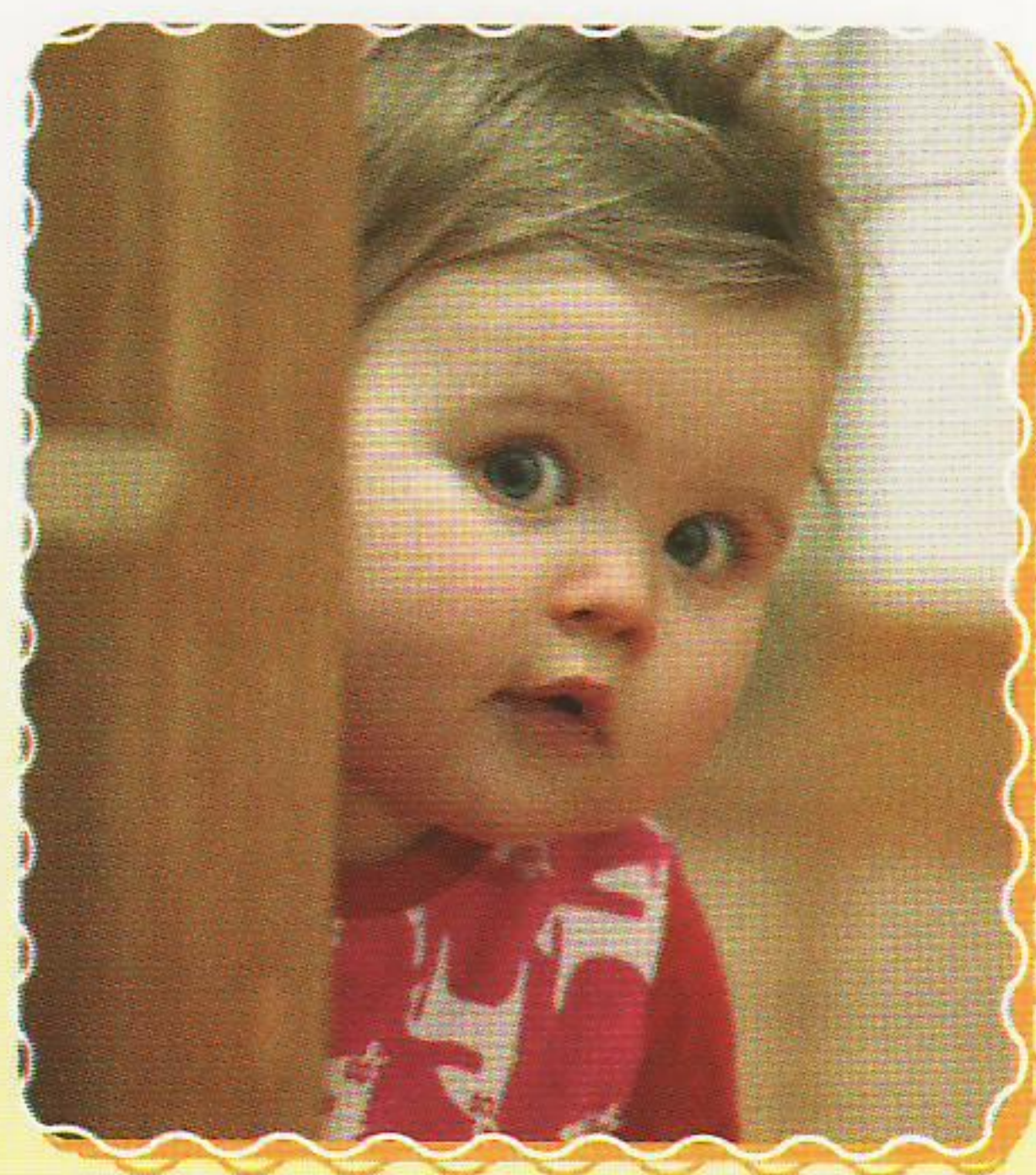
То, что считаете пока опасным, лучше убрать подальше. От каких-то вещей и занятий кроху можно отвлекать, переключая его внимание на иное, не менее захватывающее действие. Обезопасить вашу квартиру помогут приспособления, широко представленные в отделах «Безопасность младенца»: «затычки», регуляторы дверей и ящиков, клейкая лента и пленка для стекол и т.д.

Дети, каждое движение которых сопровождается истошным «не трогай!», «не смей!», «нельзя!», приучаются удовлетворять свое любопытство, когда взрослых нет рядом, – и порой это заканчивается трагедией... Те же, чье любопытство и интерес к познанию мира родители удовлетворяют, не ограничивая сферу действий лишь игрушками, быстро приучаются соблюдать необходимые меры безопасности и переключают свое внимание с розеток, плиты и т.п. на более подходящие предметы.

ПЕРВЫЕ СТРАХИ

В возрасте 8 месяцев ребенок пугается резких, неожиданных звуков. Это также новая ступенька – в поле осознанного восприятия малыша теперь попадает одновременно много разных факторов. Познакомьте кроху с такими «шумящими» домашними помощниками, как пылесос, кухонная техника, стиральная машина, – дайте послушать их звук, объясните, зачем они нужны.

Если ребенок продолжает бояться этого шума, включайте бытовые приборы реже. Включив, уделите минутку крохе – обнимите, поцелуйте, скажите, что вы рядом и понимаете, как ему страшно, но вынуждены работать с пугающим прибором.



Ругать малыша за его страх ни в коем случае нельзя – маленький человечек будет ощущать себя брошенным вдвойне!

ПЕРВЫЕ РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ

При игре с малышом важно, чтобы ему было интересно. Основное условие формирования этого интереса – эмоциональная вовлеченность мамы, ей должно быть смешно и весело. Ведь игра – не нудная обязанность!

Дарики-комарики («учим» части тела)

- Дарики-дарики,
- Ай да комарики (хлопаем в ладоши)!
- З-з-з-з-з... (логопедическое проговаривание звука «з»)
- Вились-вились (пальчики сложены в щепотки, производим круговые движения кистями),
- Крошке в носик (можно называть любые части тела)
- Вдруг вцепились.

Когда малыш подрос и научился хорошо бегать – особенно если он непоседа, – эту игру можно превратить в салки-догонялки: комарики догоняют и «кусают» ребенка.

Хлопотушки

- Хлопотушки-хлопотушки (хлопаем в ладоши),
- Закрывай скорее ушки (глазки, щечки, коленки и другие части тела, которые вы сейчас «учите») – закрываем уши ладошками.

Пока ребенок маленький, не стоит называть больше трех-четырех частей тела за одну игру. Если малыш хочет продолжения игры, повторяйте те же самые названия, но в другой последовательности. А в следующий раз прибавьте еще одно.



Игра-будилка (засыпалка) на знакомство с частями лица и головы

- С добрым утром, глазки!
- Вы проснулись?
- С добрым утром, носик!
- Ты проснулся? – и далее все части головы, которые вы «учите».
- С добрым утром, ... (имя ребенка)!
- Ты проснулся?
- Доброй ночи, глазки!
- Засыпайте! – и т.д.
- Доброй ночи, ... (имя ребенка)!
- Засыпай-ка!

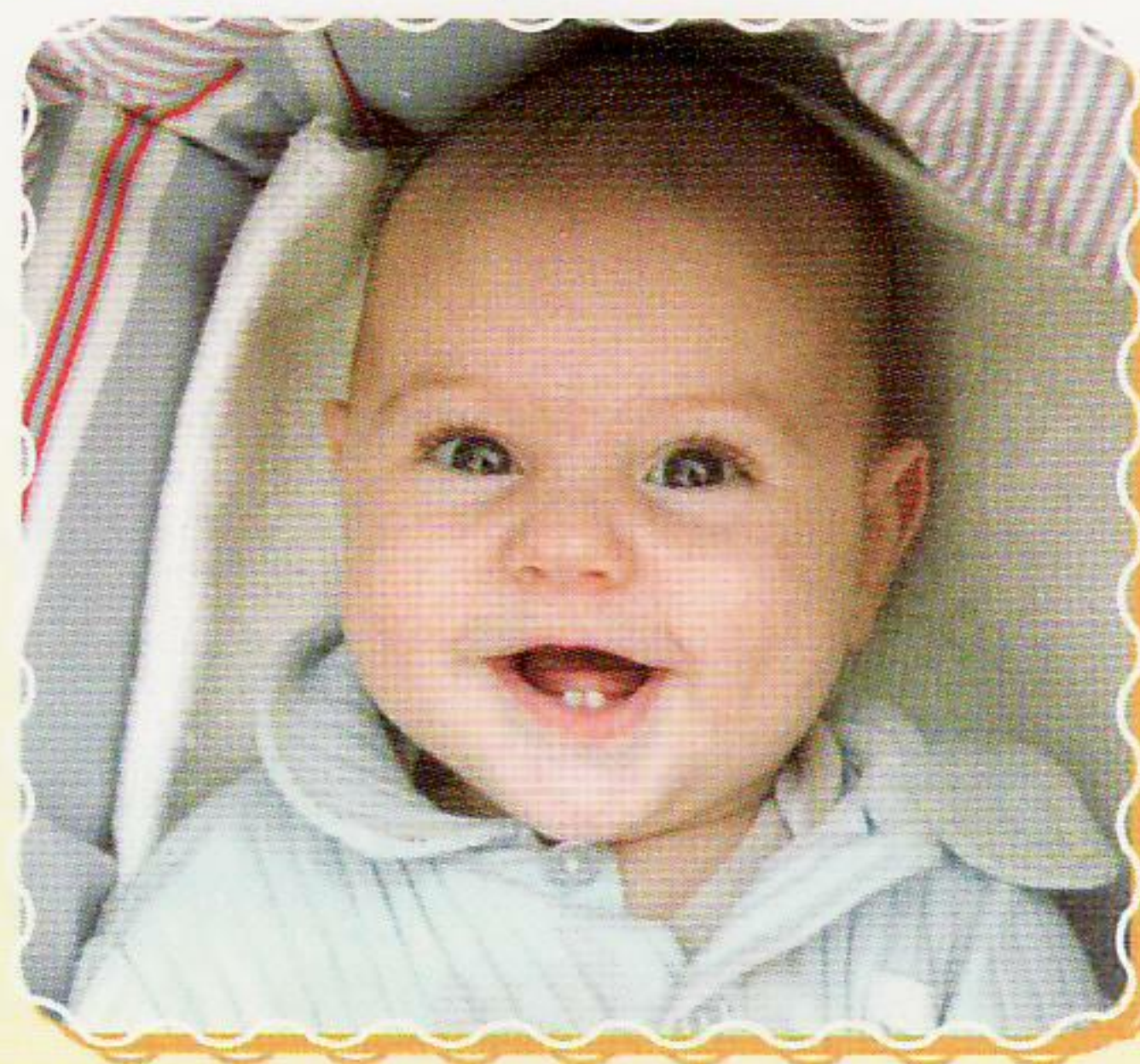
ПЕРВЫЕ ЗУБКИ

Первые зубки малыша – это долгожданное и радостное событие. В то же время это большое испытание для ребенка и его родителей. Чтобы облегчить процесс роста молочных зубов, разберемся в порядке их появления, предвестниках, а также мерах по уменьшению боли и дискомфорта.

Первые зубки, как правило, появляются в возрасте от 6 до 8 месяцев

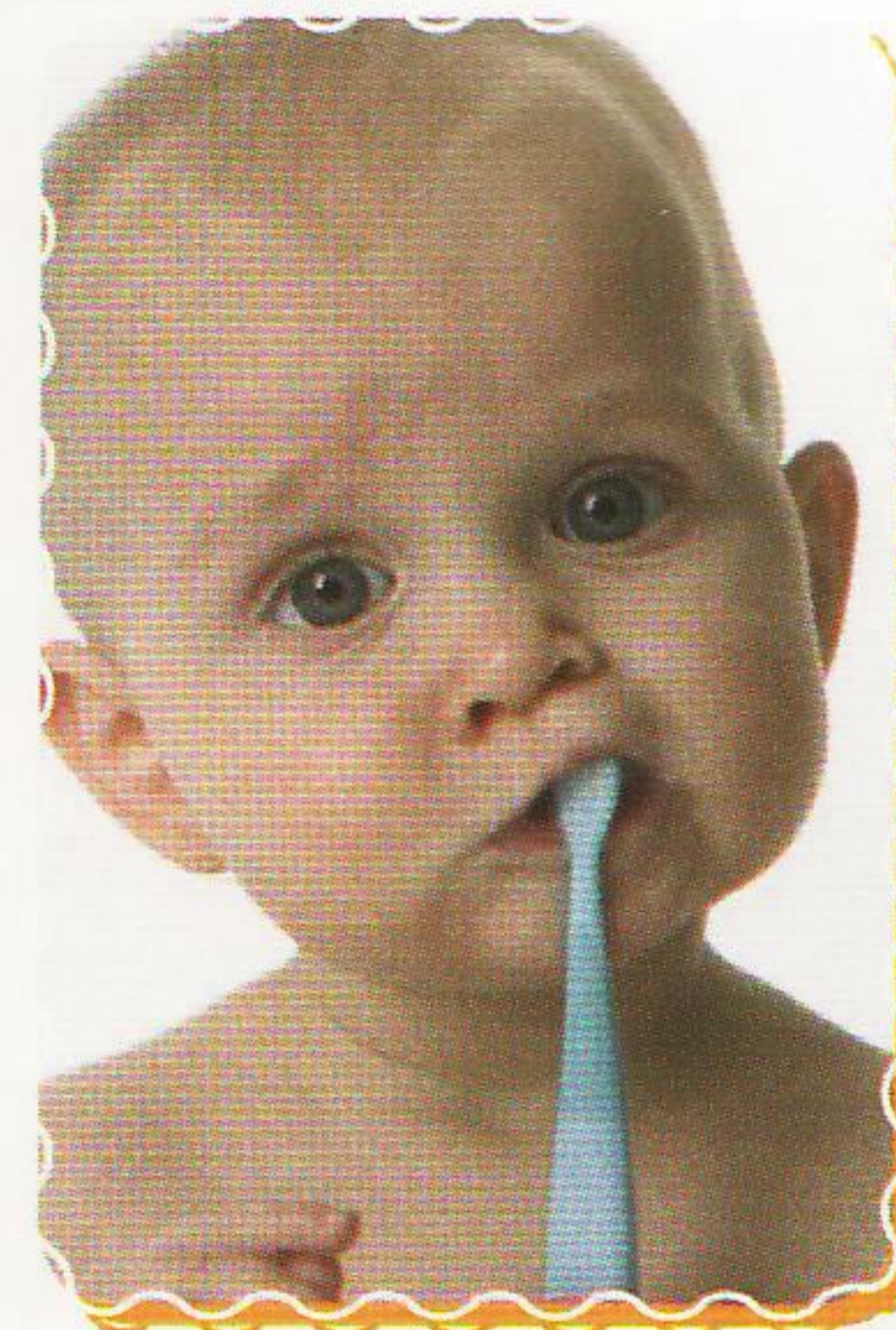
Конечно же, сроки появления зубов индивидуальны, но порядок их появления для всех одинаков, и он следующий:

- Сначала, примерно между 6 и 8 месяцами, появляются два центральных нижних резца.
- Между 8 и 10 месяцами появляются два центральных верхних резца.
- От 10 до 16 месяцев у малыша должны прорезаться еще по два зубика сверху и снизу. Таким образом, примерно в годик малыш будет иметь восемь зубиков.



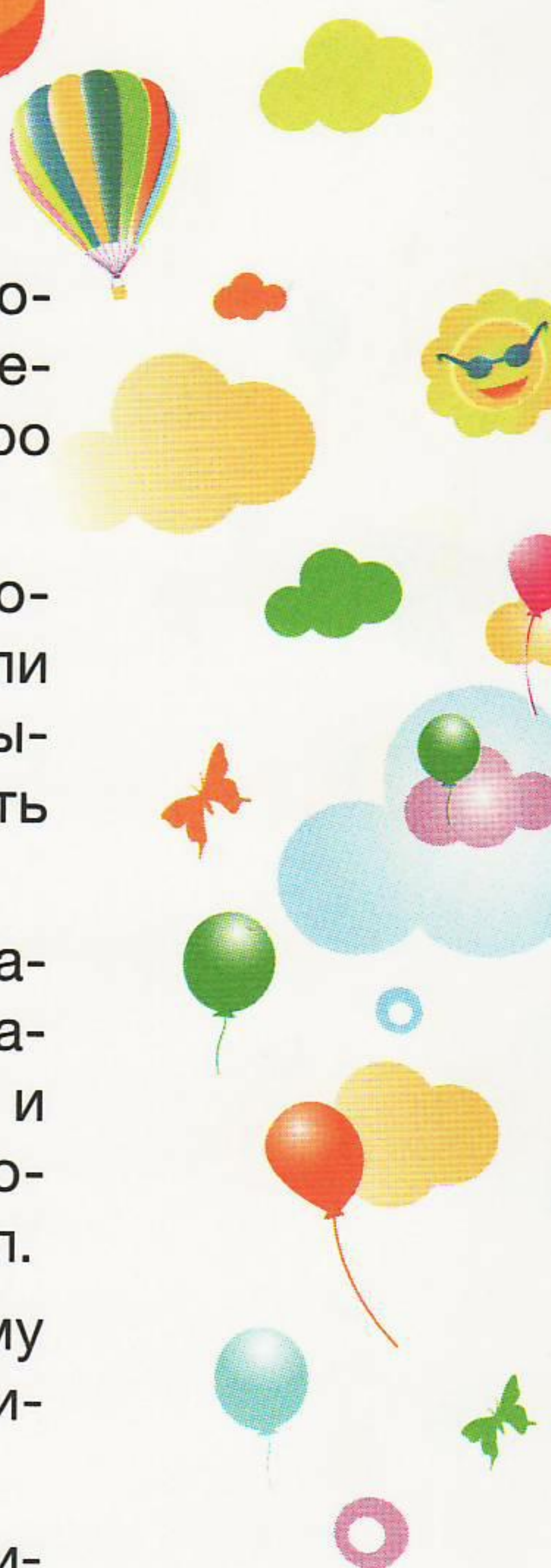
Определить скорое появление первых «жемчужинок» легко, следует лишь знать их предвестники:

- 1 Десна становится припухшей, болезненной, рыхлой. Если вы легонько отодвинете губку ребенка, то увидите, что внизу десны, там, где прорезывается зуб, появилась паутинка из мелких капилляров.
- 2 Ребенок постоянно что-то тянет в рот: пальцы, предметы, игрушки и т.д.
- 3 Малыш становится беспокойным, плаксивым, плохо спит.
- 4 Ухудшается аппетит, в еде он отдает предпочтение молочным продуктам. В периоды прорезывания зубов кормите тем, что хочет ребенок. Если он, кроме молочной каши и творога, ничего не хочет кушать, давайте ему эти блюда – организм малыша нуждается в кальции, отсюда и вкусовые предпочтения.
- 5 Появляется обильное слюноотечение, из-за которого он может покашливать.
- 6 Постоянный контакт кожи подбородка и щек со слюной может привести к высыпаниям и раздражениям.
- 7 Повышение температуры, насморк, кашель, расстройства стула тоже могут быть признаками прорезывания зубов. Если вы наблюдаете у малыша хотя бы одно из перечисленных недомоганий, обязательно вызовите врача для исключения серьезных вирусных или инфекционных заболеваний.



Меры по уменьшению боли и дискомфорта:

- 1 Самое главное для малыша – это внимание, забота и любовь мамы. В момент прорезывания зубиков будьте с малышом нежной, ласковой, постоянно чем-то его увлекайте, чаще ходите на прогулку, ни в коем случае не кричите на него за плохое поведение или отказ от еды.

- 
- 2 Воспользуйтесь специальными гелями с анестетиками, которые продаются в аптеках, например с ледокаином. Наносить их надо в небольшом количестве на воспалившуюся десну. Эти средства быстро снимают боль, «замораживая» болезненный участок.
 - 3 Отличный помощник при прорезывании зубиков – резиновый прорезыватель, который вы можете приобрести в детском магазине или аптеке. Особенно хороший обезболивающий эффект дает прорезыватель с водой – прежде чем дать ребенку, положите его на десять минут в холодильник для охлаждения.
 - 4 Если у малыша поднимается температура, воспользуйтесь гомеопатическими средствами, которые уменьшат воспаление и температуру. В экстренных случаях применяйте детские обезболивающие и жаропонижающие препараты: панадол, нурофен или другие нестероидные противовоспалительные средства, содержащие парацетамол.
 - 5 Если ваш ребенок позволит вам дотронуться до десны, сделайте ему массаж. Для этого тщательно вымойте руки и нежными, легкими движениями помассируйте воспаленную десну.

Как только у малыша появится четыре зубика, начинайте их чистить специальной мягкой щеточкой или намотанной на палец марлей. Раз в полгода посещайте стоматолога, следите за правильным питанием вашего ребенка, и его зубки всегда будут здоровыми и красивыми.

ПРИКОРМ И ПЕРВЫЕ БЛЮДА МАЛЫША

Обсуждая второй этап развития малыша, мы говорили о том, как правильно и когда следует вводить первый прикорм. Специалисты считают, что вводить прикорм раньше 4-х месяцев не следует, но и позже 6-ти – тоже. Однако хочется посоветовать мамам не торопиться с введением прикорма, если вы кормите грудью. Дополнительное питание малыша приведет к уменьшению количества молока, а ведь грудное молоко – это именно то, что нужно ребенку.

Итак, какие признаки говорят о готовности малыша к введению прикорма?

- Малышу исполнилось 6 месяцев.
- Он может самостоятельно сидеть.
- Он проявляет интерес к взрослой пище, требуя еду из тарелки мамы, и может самостоятельно положить ее в ротик.
- Наблюдается угасание выталкивающего рефлекса.
- Может отвернуться, отказываясь от ложки.
- Малыш удвоил вес (если ребенок родился раньше срока, этот показатель должен быть выше).
- Малыш здоров.

С чего начинать введение прикорма

Однозначно не с соков! Потому что сок – продукт аллергенный, он может раздражать незрелый желудок малыша, а кроме того, он просто очень сладкий для грудного ребенка. Если вы кормите малыша грудью, то он уже получает все необходимые витамины. Что касается фруктов, то они, без сомнения, полезны и необходимы, но ни один нормальный малыш не станет есть «пресные» овощи после того, как попробовал сладенькое яблочное пюре. Начинать прикорм лучше всего с овощей! Овощи нужно готовить на пару или отваривать без соли, а затем делать пюре в блендере.

Первые овощи в рационе ребенка: кабачок, цветная капуста, морковь. Морковное пюре лучше смешать с картофельным в соотношении одна часть моркови и две части картофеля – так вкуснее, ведь сама по себе картошка сухая и малышам трудно ее глотать. Также морковно-картофельное пюре можно сдобрить сливочным маслом (маленький кусочек).



Лучше готовить пищу самостоятельно, а не покупать детское питание в банках. Однако, если возникает необходимость (поход в гости или поездка на дачу, стояние в «пробке»), лучше отдавать предпочтение фруктовым баночным пюре, так как овощные пюре все-таки имеют привкус консервантов и могут вызывать аллергию.

Через месяц после введения овощей можно порадовать вашего малыша кашей. Больше всего для первого блюда подходит рисовая, кукурузная или гречневая каша. Для ребенка на грудном вскармливании будет лучше безмолочная каша. Если вы покупаете каши, не требующие варки, – убедитесь, что они не содержат глютен. Глютеносодержащие каши (пшеничную, овсяную, многозерновые) не вводите в рацион малыша ранее 8-9 месяцев. Принцип введения каши такой же, как и овощей, – начинать с одной чайной ложки, постепенно увеличивая объем. Каши можно также готовить самостоятельно. Для этого крупа моется, высушивается и перемалывается в кофемолке. Соблюдайте интервал перед введением последующих прикормов – минимум месяц.

После каши вы можете начинать вводить фрукты (вначале не ярко окрашенные). Лучше начать с банана, можно – с зеленых некислых яблок, можно попробовать грушу. Все фрукты очищаются, перемалываются в блендере и даются ребенку в виде пюре. Когда малыш подрастет, примерно в 8-9 месяцев, можно попробовать дать ему банан или яблоко целиком, предварительно сняв кожицу.

Творог, печенье (детское, несдобное), мясо (лучше начинать с индейки, затем вводить телятину, курицу, говядину, от свинины лучше воздержаться), рыбу (морскую) и т.д. вводят также постепенно, соблюдая временной интервал. Мясо лучше начинать давать с овощным пюре, желательно не с картофельным, так ребенку будет легче к нему привыкнуть. Творожок лучше всего делать самостоятельно. Для этого возьмите один литр кипяченого молока, добавьте в него столовую ложку сметаны и оставьте в теплом месте для скисания. Затем доведите на слабом огне до кипения (не кипятить!), процедите – и творожок готов. Теперь в него можно



добавить фрукты и предложить малышу оценить новые вкусовые ощущения. Другой способ приготовления творожка в домашних условиях (более быстрый): в поллитра подогретого молока добавить одну столовую ложку 10%-ного раствора кальция хлорида (хлористого кальция), который можно купить в любой аптеке,

затем, помешивая, довести до кипения и процедить. Если у ребенка рано зарос родничок – не спешите с введением творога.

Не огорчайтесь, если малыш съел всего 50-80 граммов прикорма – при положенных 150-180-ти (указанных на упаковке). Детки на грудном вскармливании предпочитают кушать маленькими порциями, но чаще. К тому же очевиден большой плюс – ребенок учится контролировать чувство насыщения и не переедает.

ВОТ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МАЛЫША В 6-7 МЕСЯЦЕВ:

6.00	• Грудное молоко
10.00	• Молочная каша 150 г, творог 10-20 г, фруктовое пюре 30-50 г
14.00	• Грудное молоко
15.00	• Овощное пюре 150 г, мясо 10 г, сок 60 мл (или 2 раза в день по 30 мл)
22.00	• Грудное молоко

МЕНЮ МАЛЫША В 8-9 МЕСЯЦЕВ:

6.00	<ul style="list-style-type: none">• Грудное молоко
10.00	<ul style="list-style-type: none">• Каша 150-200 г, творог 30-40 г, сок 50 мл
14.00	<ul style="list-style-type: none">• Овощное пюре 120-150 г, мясо 30-40 г, бульон 20-30 г, сок 40 мл
18.00	<ul style="list-style-type: none">• Кефир 200 мл, печенье 5-10 г
22.00	<ul style="list-style-type: none">• Грудное молоко

Если ваш малыш находится на искусственном вскармливании, то кормление грудью, естественно, заменяют на 200 граммов молочной смеси. Количество продуктов в граммах дано примерно – нет необходимости взвешивать 40 граммов мяса на весах. Также не обязательно все давать отдельно, можно мясо добавить в овощное пюре, а кашу, например, смешать с фруктами – так будет вкуснее.

Осторожнее с кефиром: он может вызывать запор или противоположную реакцию. Творог лучше давать утром – он лучше усваивается.

ЕЩЕ РАЗ О ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВКАХ

В 9 месяцев ваш малыш уже активно исследует мир. Он наверняка умеет ползать, хотя не все дети проходят через этот этап и это нормально. Он заинтересованно изучает новые предметы. Ему нравится бывать в гостях или когда гости приходят к вам. Границы его мира становятся значительно шире, чем ваша квартира, а это значит, что повышается риск заразиться инфекцией. Поэтому хочется напомнить мамам и папам, что в 9 месяцев ваш малыш должен иметь все необходимые профилактические прививки, а также быть защищен от инфекционных заболеваний, вызываемых пневмококком.

КАКИЕ ПРИВИВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СДЕЛАНЫ К 9 МЕСЯЦАМ

Возраст	Наименование прививки
Первые 24 часа жизни	<ul style="list-style-type: none">Первая вакцинация – гепатит В
3-7-й день	<ul style="list-style-type: none">Вакцинация – туберкулез
1 месяц	<ul style="list-style-type: none">Вторая вакцинация – гепатит В
2 месяца	<ul style="list-style-type: none">Первая вакцинация против пневмококковой инфекции
3 месяца	<ul style="list-style-type: none">Первая вакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция

4 месяца	<ul style="list-style-type: none"> • Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции
4,5 месяца	<ul style="list-style-type: none"> • Вторая вакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция
6 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> • Третья вакцинация – дифтерия, коклюш, столбняк, полиомиелит, гемофильная инфекция • Третья вакцинация – гепатит В
7 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> • Третья вакцинация против пневмококковой инфекции

Сделав все необходимые прививки, и особенно против пневмококковой инфекции, вы поможете вашему малышу вырасти здоровым

