

ВАШ МАЛЫШ

9-12 МЕСЯЦЕВ:
ПЕРВЫЕ ШАГИ,
АЗБУКА ОБЩЕНИЯ



СОДЕРЖАНИЕ

Развитие малыша от 9 до 12 месяцев.....	3
Рацион питания.....	16
Как приучить ребенка к горшку.....	22
Здоровье малыша до года.....	24



Время идет очень быстро. Вы не успели оглянуться, а вашему малышу уже 9 месяцев! Он может самостоятельно сидеть, стоять и ползать. Хотя если ваш малыш не хочет передвигаться по квартире на четвереньках, радуйтесь! У вас есть время подготовиться и все организовать так, что, когда он начнет ходить, квартира будет для него неизвестной и безопасной территорией!

ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ, ЧЕМУ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ВАШ МАЛЫШ ЗА СЛЕДУЮЩИЕ 3 МЕСЯЦА

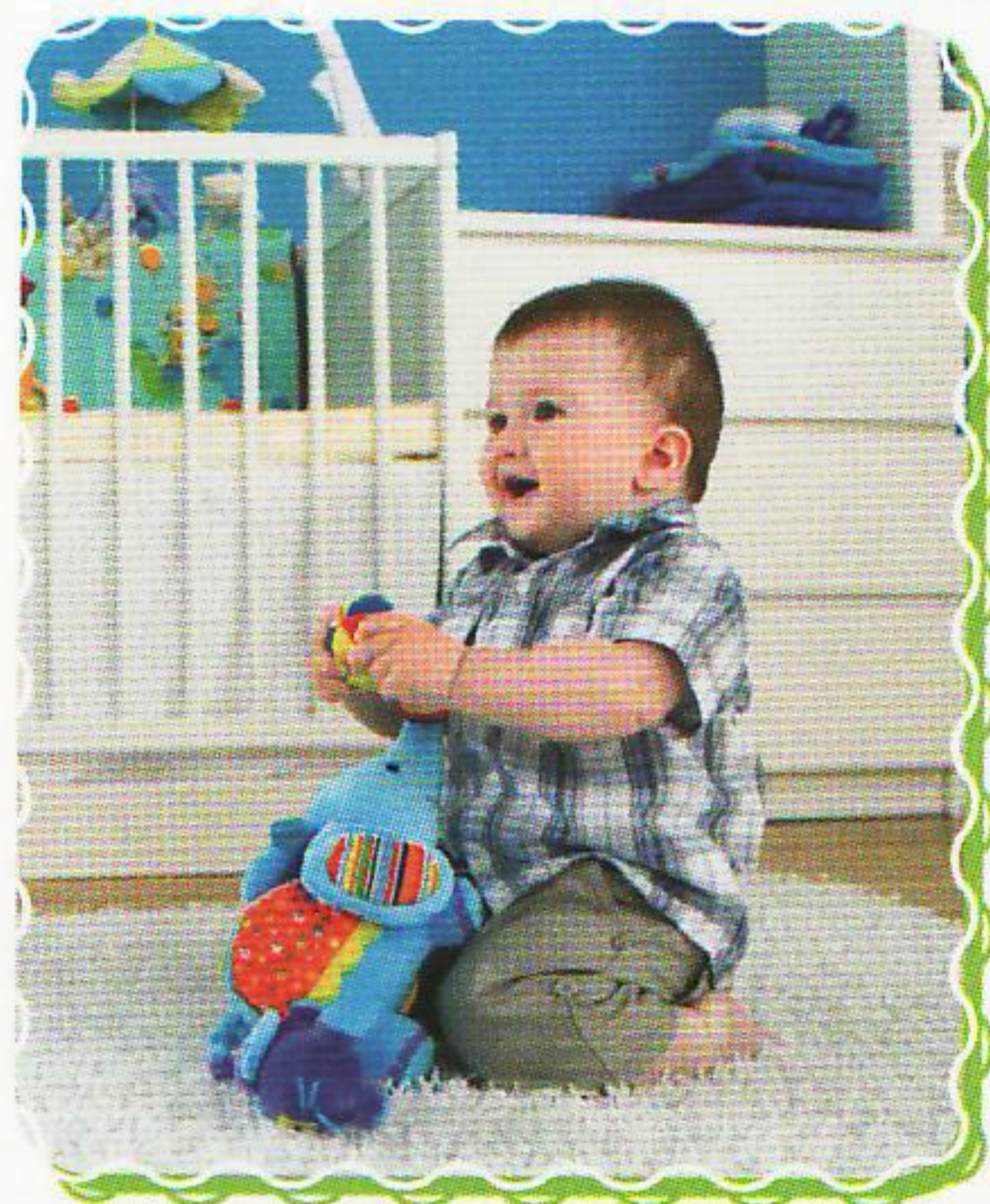
Каждый ребенок индивидуален, и темпы развития у всех детей тоже очень разные. Какие-то навыки могут опережать приведенные ниже нормы, а другие, наоборот, отставать. Тем не менее отставание развития ребенка на большой срок или сразу по многим параметрам должно служить сигналом: развитию малыша следует уделить повышенное внимание.

10 МЕСЯЦЕВ

Что умеет ребенок:

- вслушивается в речь взрослого человека и подражает ее звукам;
- воспринимает шутки в свой адрес;
- выделяет на слух забавные звуко сочетания и смеется над ними;
- радуется играм-забавам;
- вставляет один предмет в другой;
- предпочитает мелкие предметы крупным;
- при помощи одного предмета достает другой;
- сознательно отбрасывает предметы или игрушки;
- катает машинки, толкает мяч, неваляшку;
- сидит, ползает, ходит у опоры;

- спокойно расстается с маминой грудью;
- жует мелко порезанную пищу;
- проявляет активный интерес к другим детям.



Самое главное для 10-месячного ребенка – делать все, «как большой». Ребенок уже достаточно овладел и движениями рук, кистей и пальцев, и мимикой, чтобы повторять все за взрослыми. Будьте внимательны – ваш случайный жест может настолько понравиться вашему чаду, что потом вы будете отучать его месяцами. Подражая маме, папе или старшему братику, малыш будет бить по барабану, нажимать на кнопки, «баюкать» мишку, совать ложку кукле, тереть ручки под водой после прогулки...

Однако, хотя это может показаться вам странным, кроха еще не способен к переносу этих действий на другие предметы. То есть, качая мишку, он не будет так же качать собачку, до тех пор пока вы не покажете, что и это можно делать. Следовательно, «репертуар» малышей игр напрямую зависит от вашего воображения, желания научить и показать. Нагружайте кубики в самосвал и коробку на веревочке, кормите игрушечных зверят, имеющих в вашем доме, укладывайте их спать, водите «на прогулку»...

Малыша начинают занимать связи между предметами. Если вы дадите ему поговорить по телефону с бабушкой, он потом будет внимательно рассматривать трубку, словно пытаясь заглянуть внутрь и обнаружить, где же там бабушка спряталась.

Аналогичный интерес провоцирует ребенка «ломать» игрушки. На самом деле малыш не ломает их специально – ему интересно узнать, как они действуют и из чего состоят. К тому же частенько он просто не может рассчитать силу при обращении с хрупкой вещицей.

Появляется новое умение – с помощью одного предмета ребенок может достать другой: лопаткой подвинуть к себе кубик, ложкой приблизить сухарик. Конечно, с такой возможностью карапуза сначала надо познакомить, хотя некоторые дети «доходят» до этого сами, путем неожиданного и удачного эксперимента.

Малыш с восторгом хватается мельчайшие крошки, найденные на полу или где-нибудь еще. При этом будет гораздо лучше, если свой интерес к мелочам он удовлетворит, играя с безобидной крупой (под вашим надзором).

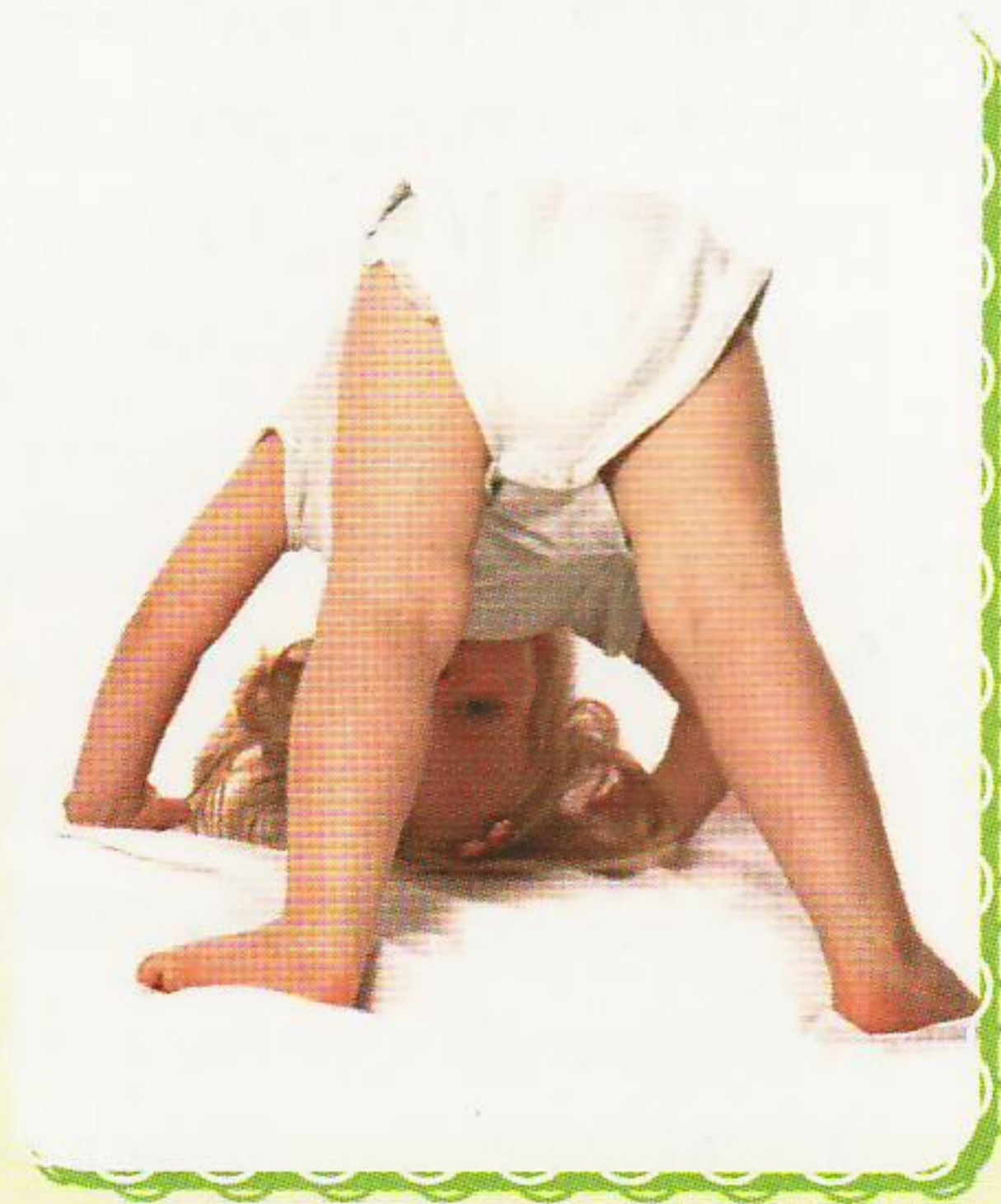
Если вы занимаетесь с ребенком лепкой и рисованием, в 10 месяцев он уже уверенно водит по бумаге мелками, фломастерами или красками, а при работе с таким материалом, как тесто, – учится отрывать от большого куска маленькие и может прилеплять их на дощечку, придавливая пальчиком.

СПУСКИ И ПОДЪЕМЫ

Из двигательных навыков малыш продолжает тренировать свое умение ползать. Теперь он передвигается по квартире как маленький метеор. Многие дети отрывают коленки от пола и бегают на четырех «лапках», как обезьянки. В 10 месяцев ребенок уже может подолгу сидеть прямо, не наклоняясь в стороны, уверенно стоит, переступает вдоль опоры.

Пришло время осваивать подъем и спуск. Очень удобно делать это на невысоком диване или, если у вас свой дом, небольшой лесенке с двумя-тремя ступеньками – больше ребенку пока не под силу. Научите кроху залезать на диван, подтягиваясь на ручках и отталкиваясь ножками от пола. А спускаться надо попойкой вперед – так малыш никогда не разобьет носик!

К 10 месяцам у малышей обычно формируется и выделяется «любимый» вид деятельности. Одни с наслаждением рисуют, другие переступают



и ритмично приседают под музыку, третьи могут целый час ставить кубик на кубик, четвертых не оторвешь от наблюдения в окно за машинами, пятые замирают с книжкой в руках, шестым не надо ничего, кроме пары стаканчиков и тазика с водой, седьмым требуется постоянное общество других детей... Обратите пристальное внимание на постоянные интересы вашего ребенка и постарайтесь удовлетворять их ежедневно.

На 10-м месяце жизни, после постоянного цепляния за маму, наконец наступает время, когда малыш обращает свое внимание на других людей. Именно поэтому данный возраст хорош как для отлучения от груди (если вы не намерены кормить до двух лет), так и для начала посещения развивающих групп или клубов «мама + малыш».

С того момента как ребенок встал, ходите гулять – хотя бы минут на 15-20 в день на детскую площадку, где ваше чадо сможет бродить вокруг песочницы, качаться на качелях, а главное, видеть, как играют другие дети, и принимать в этом посильное участие.

ИГРАЮТ МАЛЕНЬКИЕ РУЧКИ

Игры на мелкую моторику, которые может освоить малыш в 10-12 месяцев:

- перебирание, пересыпание из одной емкости в другую бусин, пуговиц, крупы, орехов;
- перекладывание спичек, зубочисток, фасоли, орехов, ватных палочек, фигурных макаронных изделий, камешков;
- откручивание крышек – больших (от пластиковых бутылок) и маленьких (от тюбиков из-под крема);
- рисование пальцами по муке, песку, мелкой крупе;
- пальчиковые игры со стишками (типа «Сороки-белобоки»);



- игры со шнурками, узелками, ленточками;
- использование для еды ложек разного размера;
- копание или пересыпание песка или снега совком, грабелями, лопаткой, палочкой, формочками.

Постарайтесь, чтобы ребенок делал все обеими руками, а не только правой. Ведь в этом возрасте гораздо активнее развивается правое полушарие мозга, за которое «отвечает» левая рука, а действие двумя руками одновременно (особенно когда они выполняют разные движения) ведет к развитию межполушарных связей.

11 МЕСЯЦЕВ

Что умеет ребенок:

- понимает разговор родителей о себе и происходящем вокруг;
- произносит слова, имитирующие голоса животных и птиц;
- выполняет просьбы и указания: принеси, дай, отнеси, положи, возьми;
- ждет похвалы и одобрения своих действий;
- утвердительно кивает и отрицательно качает головой;
- машет ручкой в знак приветствия или прощания, благодарит кивком;
- без конца повторяет одно и то же действие, совершенствуясь в нем;
- пытается сам есть ложкой, хорошо пьет из чашки;
- залезает на ступеньки и спускается с них, активно ползает;
- пытается самостоятельно ходить;
- может висеть на кольцах или турничке до одной минуты;
- умеет забираться на первые несколько ступенек шведской стенки.

К 11 месяцам ребенок начинает произносить первые слова. Естественно, они пока облегченные, но каждое многозначно и смысл его сильно зависит от интонации. Так, простеньким «ам-ам» малыш может сообщить, что голоден, указать, что на столе лежит яблоко или коробочка с его любимым йогуртом, объяснить, что сейчас делает кошка...



Большинство слов ребенок сопровождает жестами. Помогайте ему осваивать новые. По мнению многих логопедов, сигналом к тому, что кроха готов заговорить, является... ручка, которую он требовательно протягивает вперед, сжимая пальчики и произнося «дядя-дядя».

Объясняется это просто: мелкая моторика, как известно, напрямую связана с речью. И то, что малыш может выполнять определенные манипуляции с собственными пальчиками и они уже хорошо его слушаются, говорит о том, что мозг достаточно созрел для появления полноценной речи.

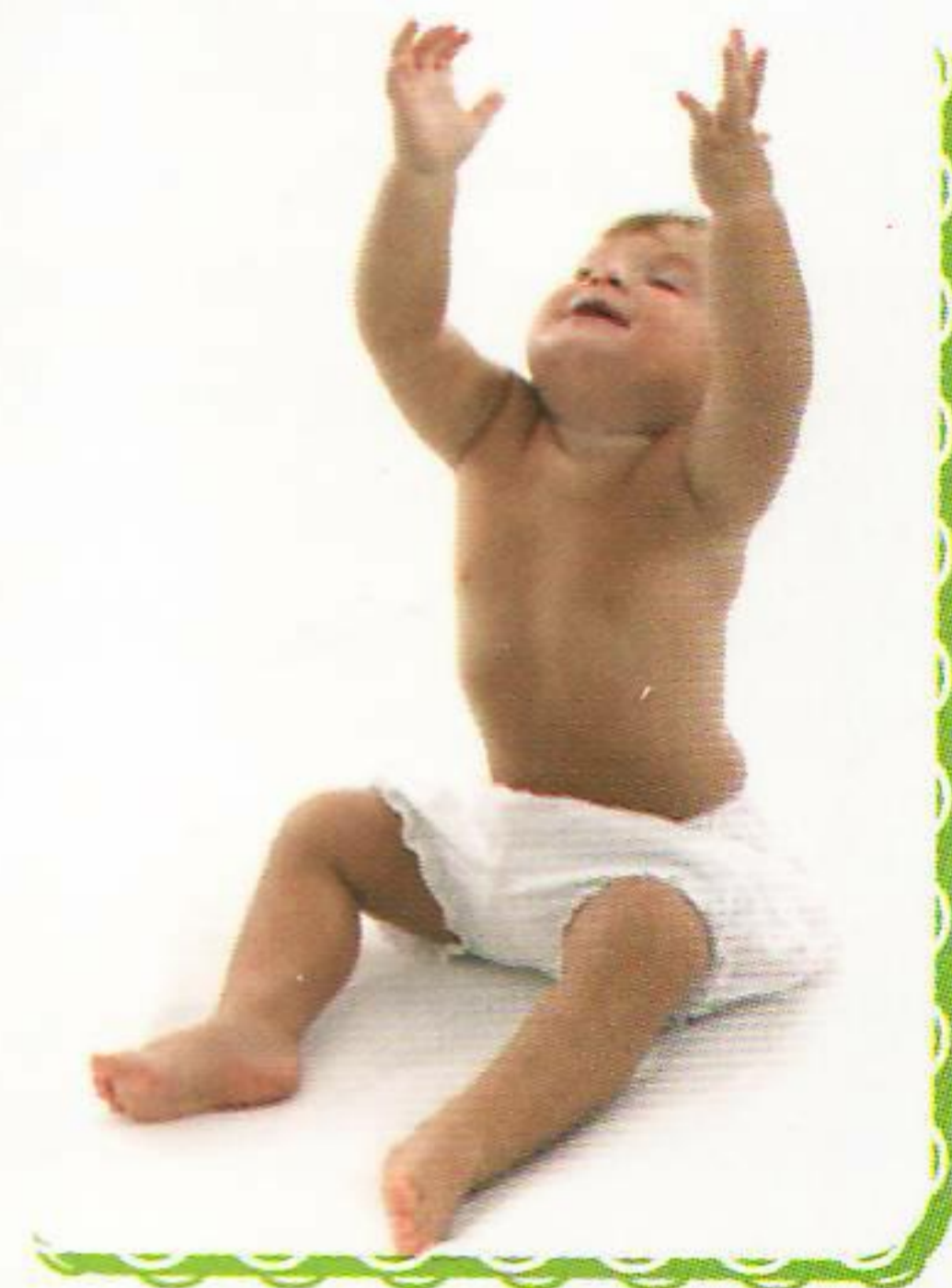
Играйте с крохой во всевозможные речевые игры, расширяя запас «имитирующих» слов. Читая книжки, рассматривая картинки, повторяйте звуки, издаваемые различными животными. И вскоре малыш будет отвечать: гав-гав, мяу-мяу, пи-пи, ку-ку, ква-ква, га-га и т.д.

На 11-м месяце у многих детей меняется режим дня – теперь они спят гораздо меньше, многие переходят на одноразовый сон днем. Если вы видите, что малыш не хочет спать столько, сколько раньше, помогите ему освоить новый ритм.

Самый лучший вариант, если режим дня ребенка будет постепенно приближаться к детсадовскому: подъем – в 8.00, обед – в 12.00, дневной сон – в 13.00-15.00, ужин – в 18.30, отбой – в 20.00. В этом случае крохе не придется перестраиваться, когда он пойдет в садик или школу; он будет высыпаться и лучше успевать на занятиях.

КАК МАМА И ПАПА

Ребенок понимает просьбы взрослых и с удовольствием откликается на них. Он готов много раз подряд показывать части тела у себя или у куклы, тыкать пальчиком во все называемые вами предметы в комнате или на улице. Кряхтя и сияя, принесет вам тапочки или выбросит в мусорное ведро



фантик. Поощряйте малыша к этим действиям, ведь это первые навыки активного сотрудничества. И, конечно же, не забывайте хвалить.

Делая что-то, играя самостоятельно или со взрослыми, ребенок ждет от вас эмоциональной реакции, старается, чтобы его поступки радовали вас, а ваши положительные эмоции, в свою очередь, подстегивают и поощряют малыша к новым действиям.

Одно и то же действие, если оно получилось и заслужило ваше одобрение, кроха готов повторять десятки раз. Не стоит ему мешать: так он совершенствует свои навыки. Если по каким-то причинам игра не может быть продолжена, отвлеките внимание малыша, переключите на нужное вам – в этом возрасте дети готовы к быстрой смене деятельности.

Теперь ребенка все меньше привлекают игрушки и все больше – реальные «взрослые» предметы. Он стремится во всем подражать маме и папе. Постарайтесь найти такие «сферы деятельности», где малыш мог бы полностью удовлетворить этот интерес. Например, вы готовите обед, а кроха пусть складывает кусочки порезанных овощей в кастрюлю. Вы моете посуду – поставьте и ему мисочку с водой, пусть пополощет в ней чайные ложки. Вы убираете квартиру – ребенок может отнести носовой платок или свой фартучек в стиральную машину.



Вы в магазине – давайте карапузу выбранные продукты, пусть складывает их в тележку. Сейчас помощь для ребенка – всего лишь игра, но именно в игре закладываются основы будущего: лет через пять-десять вам не придется тысячу раз напоминать, что грязную одежду нельзя разбрасывать по всей комнате, а чашку совсем нетрудно сполоснуть после чаепития... Поощряйте стремление малыша выполнять ваши просьбы, каждый день старайтесь показать ему новое действие, которое он смог бы выполнить.

К 11 месяцам многие малыши уже уверенно ходят, держась за мамину руку. Если же ваш ребенок еще не думает вставать, проконсультируйтесь у ортопеда – возможно, мышцам крохи необходима дополнительная поддержка и нагрузка, чтобы достаточно окрепнуть.

В этом вам помогут массаж и гимнастика. Отличные результаты дает гидромассаж – сегодня во многих поликлиниках есть возможность для его проведения. А если у вас дома ванна с гидромассажным оборудованием, включайте его всякий раз, когда купаете малыша, минут на 5-10. Только помните, что делать это перед сном нельзя – ребенок перевозбудится и долго не сможет заснуть. Лучше устраивать гидромассажные сеансы с утра.

АЗБУКА ОБЩЕНИЯ

Постарайтесь создать условия для общения вашего чада с другими детьми. Если есть возможность посещать развивающую группу для малышей – замечательно. Если нет, гуляйте на площадке, где играют разновозрастные дети. Наверняка за время, прошедшее с рождения сынишки или дочурки, вы познакомились с мамочками, у которых такие же детки.

Договоритесь и ходите в гости друг к другу. Достаточно, если малыши проведут вместе минут сорок – больше им не под силу. При этом старайтесь не вмешиваться в их «отношения»: пусть учатся играть сами. Но и не бросайте одних. Пусть малыши поводят хоро-вод, посмотрят вместе книжку, порисуют. Будет замечательно, если «хозяин» угостит всех фруктами или соком – так детишки начнут постигать культуру поведения за столом и общения.

Примерно до 2-х лет ребенок воспринимает игрушку, которую держит, как продолжение самого себя и не понимает, почему и как ее можно от-



дать другому. Поэтому не ругайте малыша за «жадность» – для него это вполне естественно. Придет время, и ваше чадо поймет: чтобы играть с другими детьми, надо делиться игрушками. Пока же играть «сам» кроха не в состоянии. Общение с другими малышами для него заключается в том, что он наблюдает за ними со стороны и иногда пытается повторять их действия.

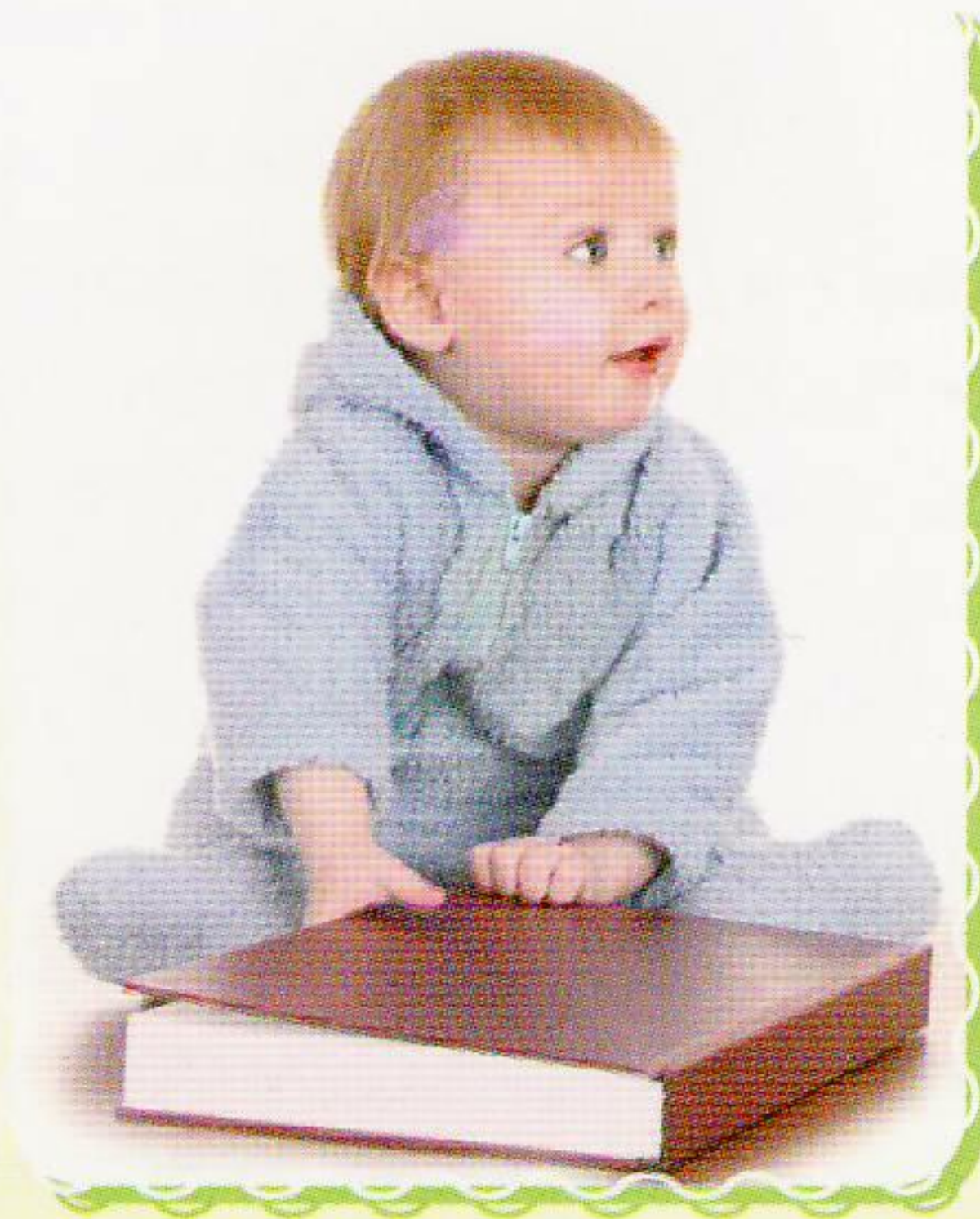
ЧТЕНИЕ

Привить ребенку любовь к чтению можно разными способами. Вот некоторые из них:

- Поощряйте игры малыша с книгами из твердого картона или с книжками-игрушками.
- Указывая на картинки, называйте изображенные предметы.
- Пойте песенки из книг.
- Когда читаете, варьируйте тембр голоса, гримасничайте или как-то иначе поддерживайте интерес ребенка к сюжету и к книге.
- Читайте малышу часто, но недолго.
- Во время чтения не заставляйте ребенка смирно сидеть рядом с вами. Пусть ползает вокруг, если усидеть не в силах.

Постепенно малыш научится сосредотачиваться на книжке. Можно сделать так: выбирайте книги, где на каждой страничке стишок на четыре-шесть строчек и, конечно, яркая картинка. Пока кроха рассмотрит картинку – вы прочтаете стишок. А потом отпустите чадо «побегать». Через какое-то время снова вернитесь к книге, но уже к другой странице.

Читая или рассказывая ребенку сказки, вы способствуете развитию его мышления, а малыш

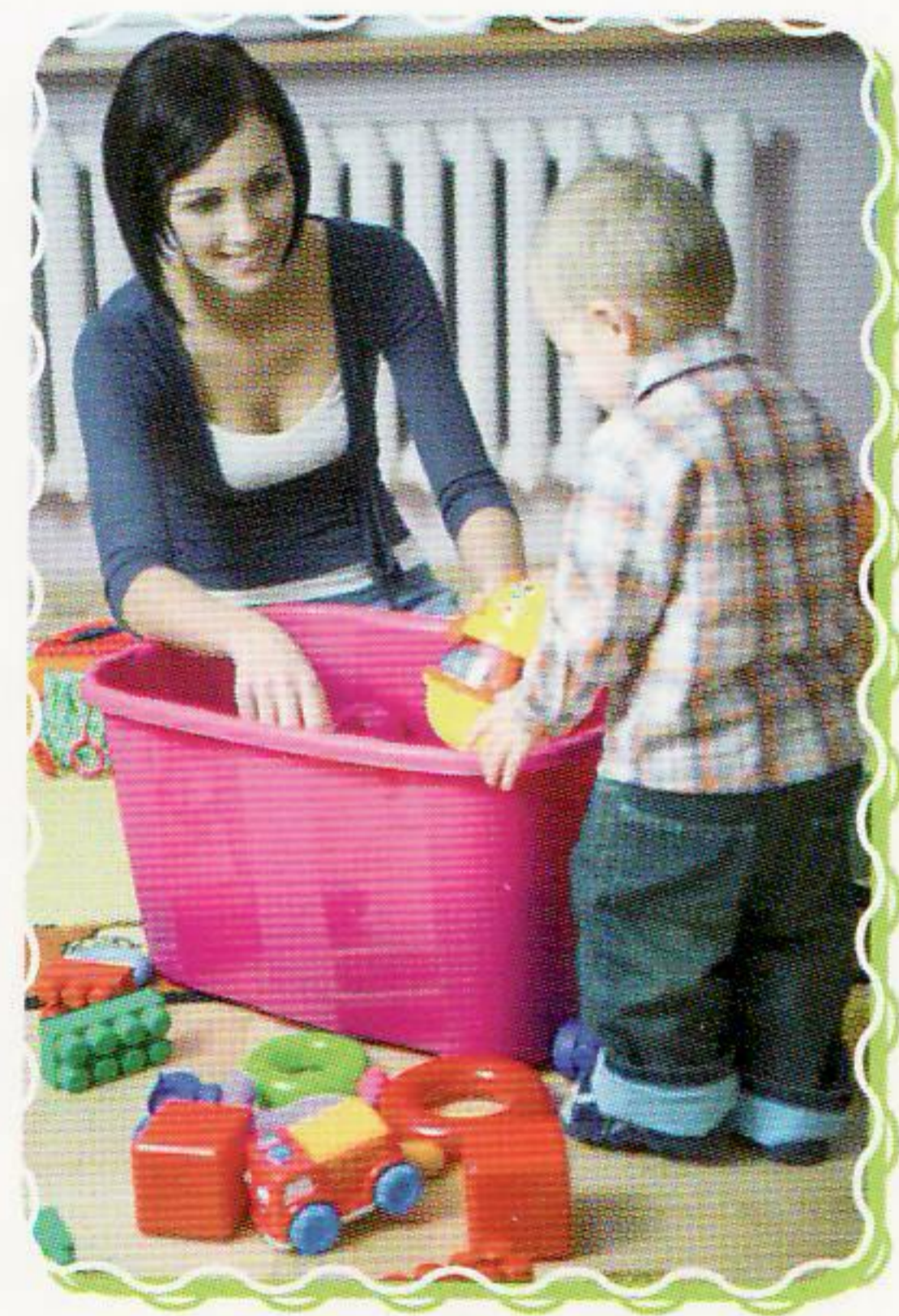


начинает ассоциировать книги с тем, что больше всего любит, – с вашим голосом и вашей близостью.

12 МЕСЯЦЕВ

Что умеет ребенок:

- произносит 10-15 облегченных и имитирующих слов;
- самостоятельно ходит;
- по-разному ведет себя с разными людьми;
- проявляет самостоятельность;
- активно выражает негативные эмоции;
- собирает пирамидку, строит две-три фигуры из кубиков;
- делает лепешки, катает колбаски из теста или глины;
- имеет четко выраженные интересы, любимые и нелюбимые занятия;
- сопровождает рисование комментариями;
- откусывает, жует твердую пищу;
- пользуется ложкой и чашкой.



Вот и пролетел первый год. Малыш празднует свой первый день рождения. Крошечный, мало что понимающий и сознающий комочек превратился в довольно самостоятельного, знающего, чего он хочет, уверенного в себе человечка. Теперь значительная роль в общении принадлежит словам. Ребенок уже говорит 10-15 облегченных слов.

В основном речь малыша связана с эмоциями, напоминает междометия, аграмматична. Он больше разговаривает сам с собой, но все чаще и чаще ждет понимания и соответствующих действий от взрослых, особенно близких. Жестами показывает и объясняет, что ему надо. С удовольствием откликается на все ваши просьбы адекватными действиями.

Малыш понимает «можно» и «нельзя», отличает, когда его хвалят, а когда ругают. Может «предвидеть», что стоит за обыденными понятиями и действиями («обедать», «гулять», «спать», «купаться»), и реагирует на них соответственно своим ожиданиям: радуется или протестует.

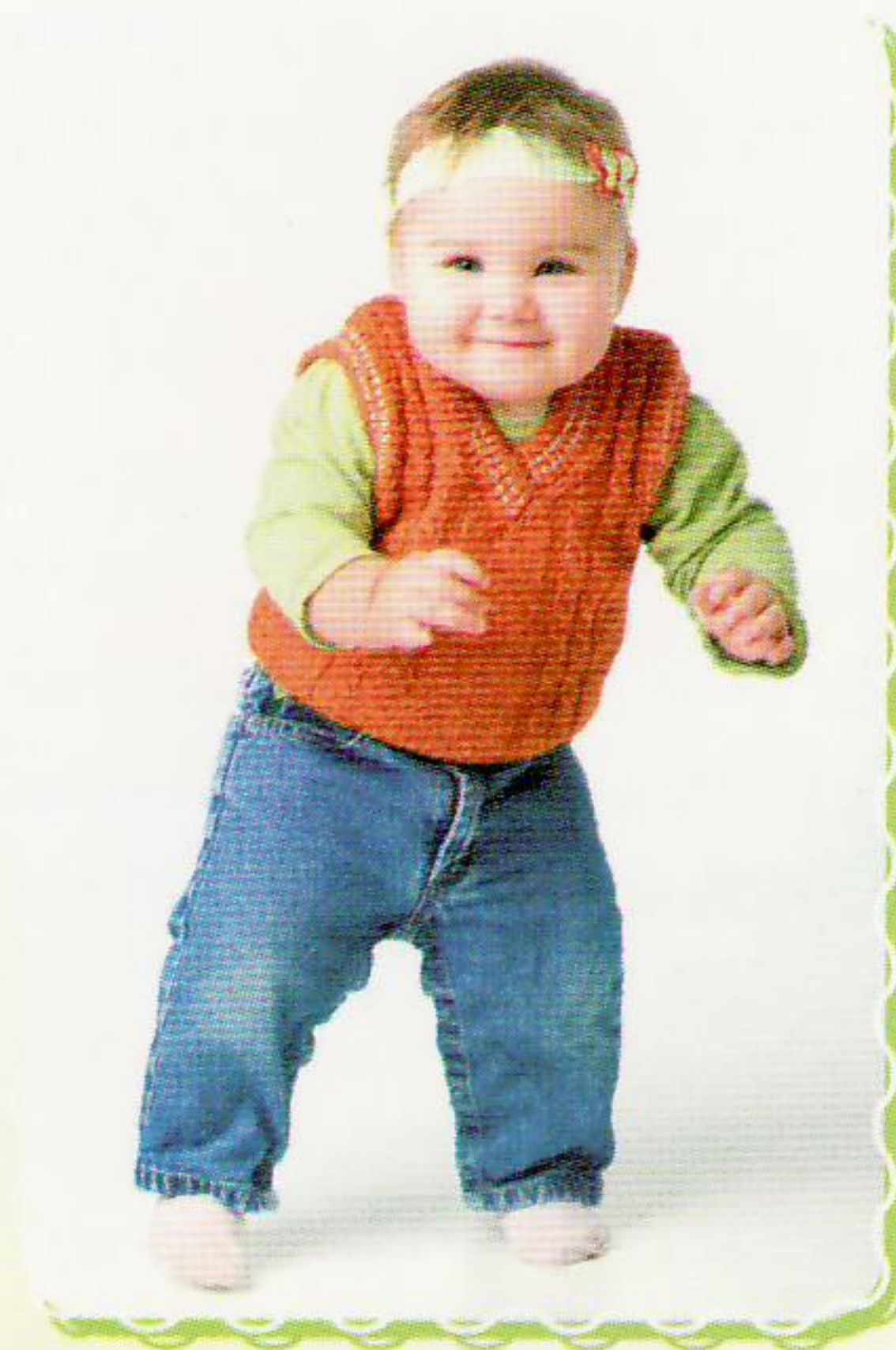
МАЛЕНЬКИЙ УПРЯМЕЦ

Ваш ребенок все чаще проявляет самостоятельность, пытается настоять на своем. А не справившись с эмоциями, может упасть на пол, начать сучить ножками и пронзительно кричать. Простите крохе эти истерики и помогите с ними справиться – без негативных последствий для собственного здоровья сам он этого сделать не сможет.

Скажите ребенку, что вы понимаете его чувства и желания, успокойте, укачайте. А когда малыш снова начнет улыбаться, вернитесь к «сложной» ситуации и спокойно объясните, чего и почему вы от него хотели. Так вы поможете любимому чаду пережить кризис первого года.

Чаще предоставляйте ребенку возможность быть самостоятельным и выбирать. Конечно, когда вы спешите в поликлинику или на занятия, вы можете одеть малыша сами. Но если просто собираетесь на прогулку – дайте ему возможность самому натянуть ботинок, надеть шапку. Пусть малыш сам выберет колготки или свитерок, которые ему по душе. На прогулке поинтересуйтесь, куда кроха хочет пойти – на площадку или в парк. А во время полдника предложите на выбор несколько йогуртов или булочек. Такие простые действия дадут малышу понять, что вы с ним считаетесь, учитываете его мнение и интересы.

Не стоит заставлять ребенка заниматься тем, чего он в данный момент не хочет. Например, рисовать, если карапуз предпочитает катать мячик. Пройдет месяц-другой, ребенок утвердится в своем самосознании



и с удовольствием и без капризов станет играть в предлагаемые вами игры. Негативные же эмоции и память о «насилии» остаются на всю жизнь, да и пользы от занятий «из-под палки» – никакой...

В 1 год большинство малышей довольно уверенно ходят сами. Особой любовью у «годовасиков» начинают пользоваться игрушки или предметы, которые можно катить перед собой, – начиная с собственной коляски. Если ваш кроха еще не пошел, особо не расстраивайтесь, лучше уделите больше внимания гимнастике и массажу. И очень скоро маленький человечек порадует вас первыми шагами.



ИСПЫТАНИЕ ДЛЯ МАМЫ

Еще один шаг вперед в психоэмоциональном развитии – ребенок начинает понимать, как вести себя с разными людьми, и учитывает это в своих играх и действиях. Он по-разному ведет себя с мамой, папой, бабушкой. При этом чем «дальше» и незнакомее человек, тем лучше и «воспитаннее» «держит» себя с ним ребенок.

А с мамой кроха может позволить себе капризничать, топтать ногами, плевать супом. Он словно проверяет, готова ли мама любить его всяким. Если да – мама укоряет за «неправильные» действия, но все равно любит и принимает его, несмотря ни на что, – ребенок скоро успокоится и войдет «в рамки». Если же нет – вы рискуете получать подобные «проверки» до конца своих дней...

В рацион питания к 1 году обычно бывают введены практически все разрешенные продукты. Однако продолжайте соблюдать диету: время конфет и шоколада, копченостей, острого, специй и пряностей, помидоров, «взрослого» творога, колбас и сосисок еще не пришло.

Зато малыш уже очень ловко орудует ложкой и вполне готов к освоению накалывания кусочков на детскую вилочку. Да и бутылки с сосками вполне можно заменить поильником или чашкой – по крайней мере в домашних условиях.

ИГРЫ ДЛЯ «ГОДОВАСИКОВ»

Толкание

Дети в 1 год любят толкать разные вещи. Им нравится наблюдать за движением и осознавать, что именно они заставляют предмет двигаться. Игры, связанные с толканием предметов, помогают детям ощутить свою силу и власть над вещами. Это отличный способ развития координации движений и уверенности в себе.

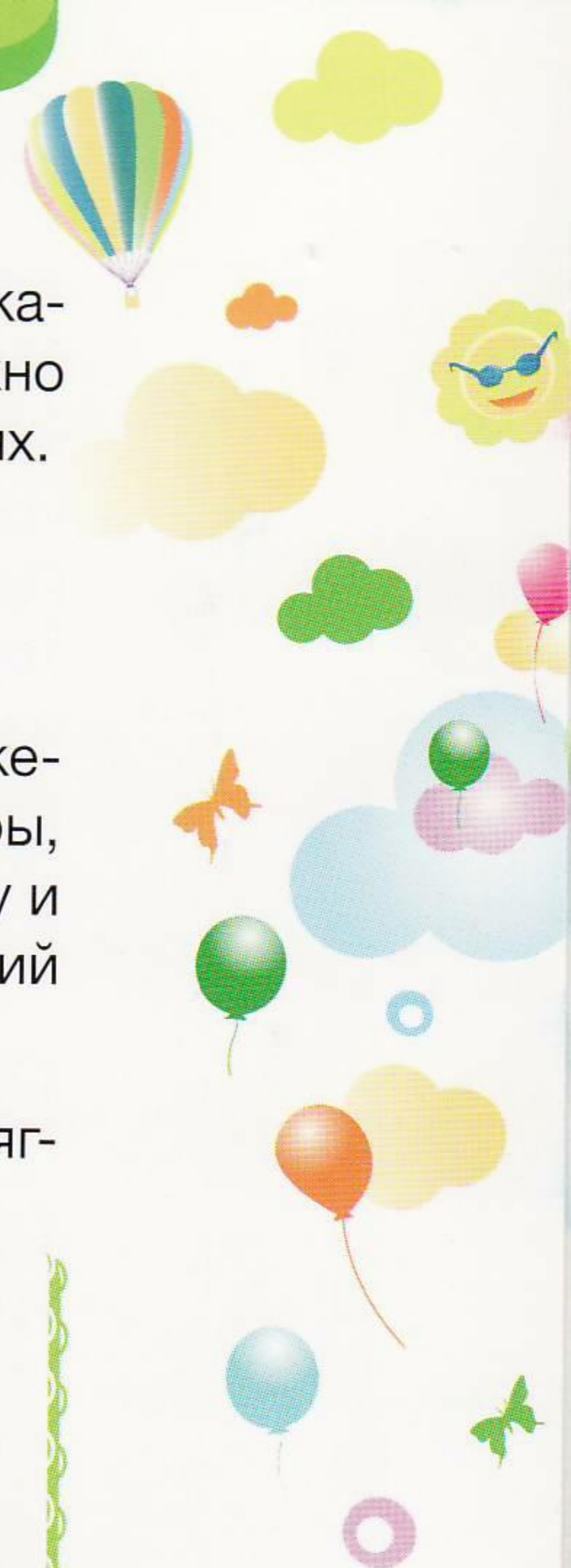
Выберите несколько нетяжелых предметов, которые можно толкать, – мягкую игрушку, машинку и т.п. Произнесите «Раз, два, три, толкаем!», толкайте одну из игрушек вперед. Продолжайте считать и побуждайте толкать малыша. Если вы заметите, что ребенок целый день твердит «т'и» («три»), значит, игра ему понравилась.

Попищим

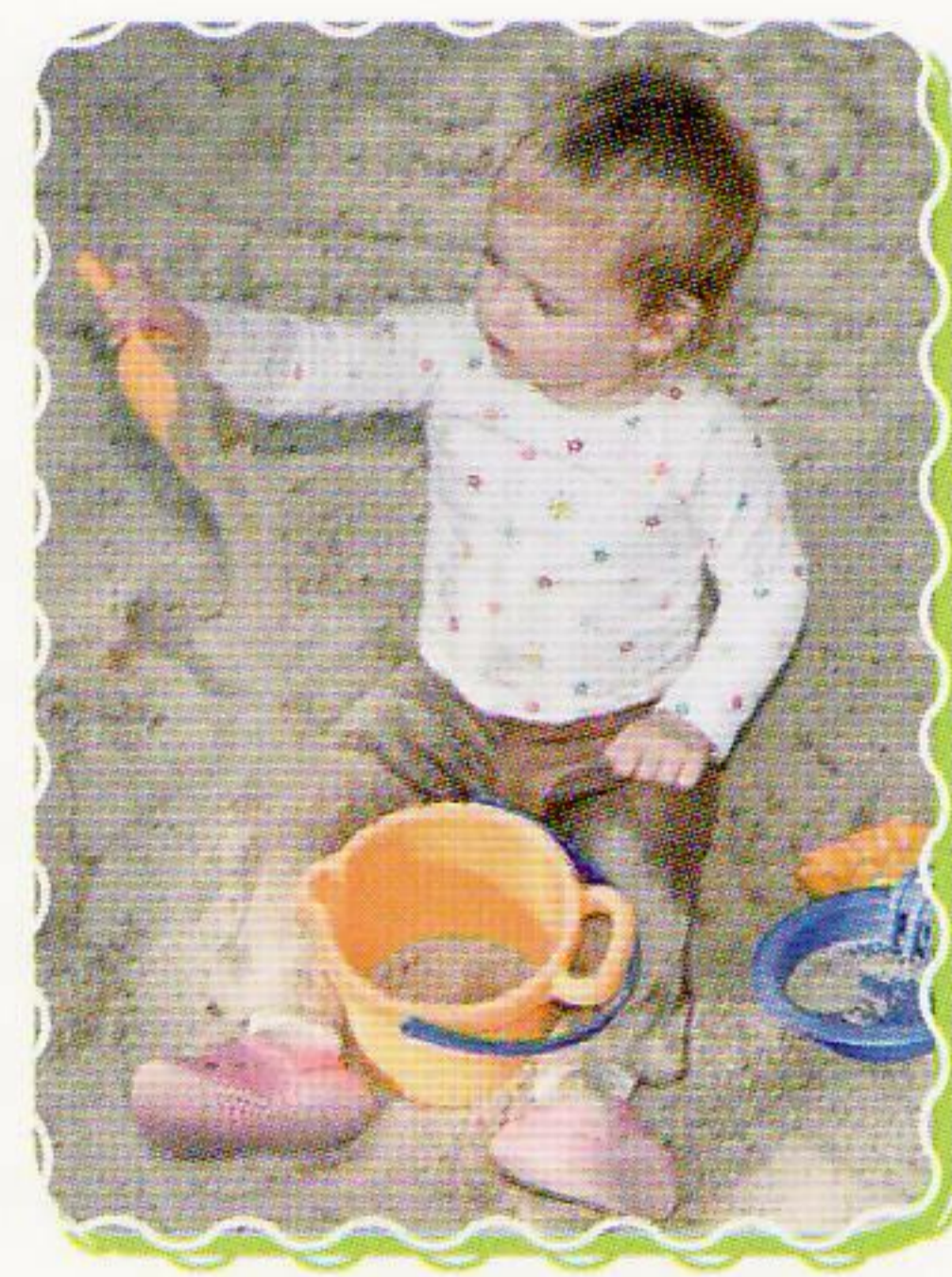
Потренируйтесь петь свои любимые песни высоким голосом. Прижав к себе ребенка, пропойте ему какую-нибудь песню сначала обычным голосом, а потом – фальцетом. Вы заметите, что во втором случае внимание малыша будет устойчиво. Поскольку слова, произносимые фальцетом, особенно концентрируют внимание ребенка, они являются хорошим способом помочь ему понять важность речи.

Попади в отверстие

Для этой игры вам понадобится сосуд с широким горлышком (для начала подойдет обычная высокая кастрюля). Затем вы будете давать малышу предметы, где горлышко будет все уже и уже, пока не дойдет до обычной пластиковой бутылки или даже пузырька из-под лекарств. Привязывае-



те к крепкой веревке длиной 15-20 см (длину тоже можно постепенно увеличивать) любой предмет, проходящий по размеру в горлышко, и показываете крохе, как опускать и вынимать этот предмет. При этом развиваются глазомер, ловкость, моторика рук. Подобную игру вы можете купить в магазине – например, «Рыбалку», где магнитиком цепляют рыбок. Но если сделаете сами, игра будет отличаться разнообразием условий и предметов, а следовательно, дольше не надоест...



РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 9 МЕСЯЦЕВ ДО ГОДА

На последнем отрезке первого года жизни у детей полностью завершается развитие механизма глотания. Защитный рефлекс «выталкивания» постепенно ослабевает, ребенок уже меньше давится пищей, а глотание становится более скоординированным. Это позволяет постепенно перейти от протертой и жидкой пищи к мятой, более грубой и комковатой. Изменяется и структура твердой пищи. Но будьте осторожны: если вы затянете этот процесс, то лишите ребенка шанса поэкспериментировать с разной структурой пищи и увеличите период, когда он будет есть только протертую пищу. Если же слишком поспешите, ребенок еще долго будет отказываться от новой пищи с незнакомой структурой из-за боязни подавиться и задохнуться.

Вот примерное меню на неделю для ребенка в возрасте от 9 до 12 месяцев
Меню рассчитано на шесть кормлений, однако при желании второе и третье кормления можно совместить.

ПОНЕДЕЛЬ- НИК Время	Меню	Объем еды на 1 кормление
ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ		
7-8 часов	Кормление грудью или коровье молоко, сухарик	1 стакан 1 шт.
ВТОРОЕ КОРМЛЕНИЕ		
10 часов	Витаминный сок или сырое тертое яблоко	30 г 50 г
ЗАВТРАК		
11 часов	Манная каша, кисель	150 г 100 г
ОБЕД		
14 часов	Пюре овощное, кисель	100-150 г 50-100 г
ПЯТОЕ КОРМЛЕНИЕ		
18 часов	Каша, или яблочный мусс (на сухарях или на манной крупе), или пудинг	200 г
УЖИН		
21-22 часа	Кормление грудью или коровье молоко с сахаром	1 стакан 1 ч. ложка
ВТОРНИК Время	Меню	Объем еды на 1 кормление
ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ		
7-8 часов	Кормление грудью или коровье молоко, сухарик	1 стакан 1 шт.





ВТОРОЕ КОРМЛЕНИЕ

10 часов	Витаминный сок или сырое тертое яблоко	30 г 50 г
----------	--	--------------

ЗАВТРАК

11 часов	Рисовая каша (протертая), кисель	150 г 100 г
----------	----------------------------------	----------------

ОБЕД

14 часов	Пюре картофельное с мясом или печенкой, кисель	100-150 г 50-100 г
----------	--	-----------------------

ПЯТОЕ КОРМЛЕНИЕ

18 часов	Каша, или яблочный мусс (на сухарях или на манной крупе), или пудинг	200 г
----------	--	-------

УЖИН

21-22 часа	Кормление грудью или коровье молоко с сахаром	1 стакан 1 ч. ложка
------------	---	------------------------

СРЕДА Время	Меню	Объем еды на 1 кормление
------------------------	-------------	-------------------------------------

ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ

7-8 часов	Кормление грудью или коровье молоко, сухарик	1 стакан 1 шт.
-----------	--	-------------------

ВТОРОЕ КОРМЛЕНИЕ

10 часов	Витаминный сок или сырое тертое яблоко	30 г 50 г
----------	--	--------------

ЗАВТРАК		
11 часов	Манная каша с сухарями, кисель	150 г 100 г
ОБЕД		
14 часов	Пюре картофельное, мясо молотое, пюре из абрикосов	150 г 30 г 50 г
ПЯТОЕ КОРМЛЕНИЕ		
18 часов	Яблочный мусс на сухарях	200 г
УЖИН		
21-22 часа	Кормление грудью или коровье молоко с сахаром	1 стакан 1 ч. ложка

ЧЕТВЕРГ Время	Меню	Объем еды на 1 кормление
ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ		
7-8 часов	Кормление грудью или коровье молоко, сухарик	1 стакан 1 шт.
ВТОРОЕ КОРМЛЕНИЕ		
10 часов	Витаминный сок или сырое тертое яблоко	30 г 50 г
ЗАВТРАК		
11 часов	Пшеничная каша (протертая), кисель	150 г 100 г



ОБЕД

14 часов	Пюре картофельное, приготовленное на костном или мясном бульоне и заправленное желтком,	100-150 г
	кисель	50-100 г

ПЯТОЕ КОРМЛЕНИЕ

18 часов	Пудинг	200 г
----------	--------	-------

УЖИН

21-22 часа	Кормление грудью или коровье молоко с сахаром	1 стакан 1 ч. ложка
------------	---	------------------------

ПЯТНИЦА Время

Меню

Объем еды на 1 кормление

ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ

7-8 часов	Кормление грудью или коровье молоко, сухарик	1 стакан 1 шт.
-----------	--	-------------------

ВТОРОЕ КОРМЛЕНИЕ

10 часов	Витаминный сок или сырое тертое яблоко	30 г 50 г
----------	--	--------------

ЗАВТРАК

11 часов	Манная каша с яблоками, кисель	150 г 100 г
----------	--------------------------------	----------------

ОБЕД

14 часов	Пюре овощное с мясом, кисель	150 г 50 г
----------	------------------------------	---------------

ПЯТОЕ КОРМЛЕНИЕ

18 часов	Каша	200 г
----------	------	-------

УЖИН

21-22 часа	Кормление грудью или коровье молоко с сахаром	1 стакан 1 ч. ложка
------------	---	------------------------

**СУББОТА
Время****Меню****Объем еды на
1 кормление****ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ**

7-8 часов	Кормление грудью или коровье молоко, сухарик	1 стакан 1 шт.
-----------	--	-------------------

ВТОРОЕ КОРМЛЕНИЕ

10 часов	Витаминный сок или сырое тертое яблоко	30 г 50 г
----------	--	--------------

ЗАВТРАК

11 часов	Гречневая каша (протертая), пюре из яблок	150 г 50 г
----------	---	---------------

ОБЕД

14 часов	Обезжиренный бульон с протертым мясом курицы, пюре картофельное, банановое пюре	100 г 100 г 50 г
----------	---	------------------------

ПЯТОЕ КОРМЛЕНИЕ

18 часов	Яблочный мусс на манной крупе	200 г
----------	-------------------------------	-------

УЖИН

21-22 часа	Кормление грудью или коровье молоко с сахаром	1 стакан 1 ч. ложка
------------	---	------------------------

ВОСКРЕ- СЕНЬЕ Время	Меню	Объем еды на 1 кормление
ПЕРВОЕ КОРМЛЕНИЕ		
7-8 часов	Кормление грудью или коровье молоко, сухарик	1 стакан 1 шт.
ВТОРОЕ КОРМЛЕНИЕ		
10 часов	Витаминный сок или сырое тертое яблоко	30 г 50 г
ЗАВТРАК		
11 часов	Овсяная каша (протертая), протертый компот	150 г 100 г
ОБЕД		
14 часов	Мясной пудинг, пюре картофельное, кисель	100 г 100 г 50 г
ПЯТОЕ КОРМЛЕНИЕ		
18 часов	Каша	200 г
УЖИН		
21-22 часа	Кормление грудью или коровье молоко с сахаром	1 стакан 1 ч. ложка

КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА К ГОРШКУ

Когда начинать приучать ребенка к горшку? Окончательный ответ на этот вопрос так и не найден.

Что влияет на успех? Кроме готовности малыша к обучению огромную роль играют внимание и время, которые уделяют ребенку взрослые члены семьи.

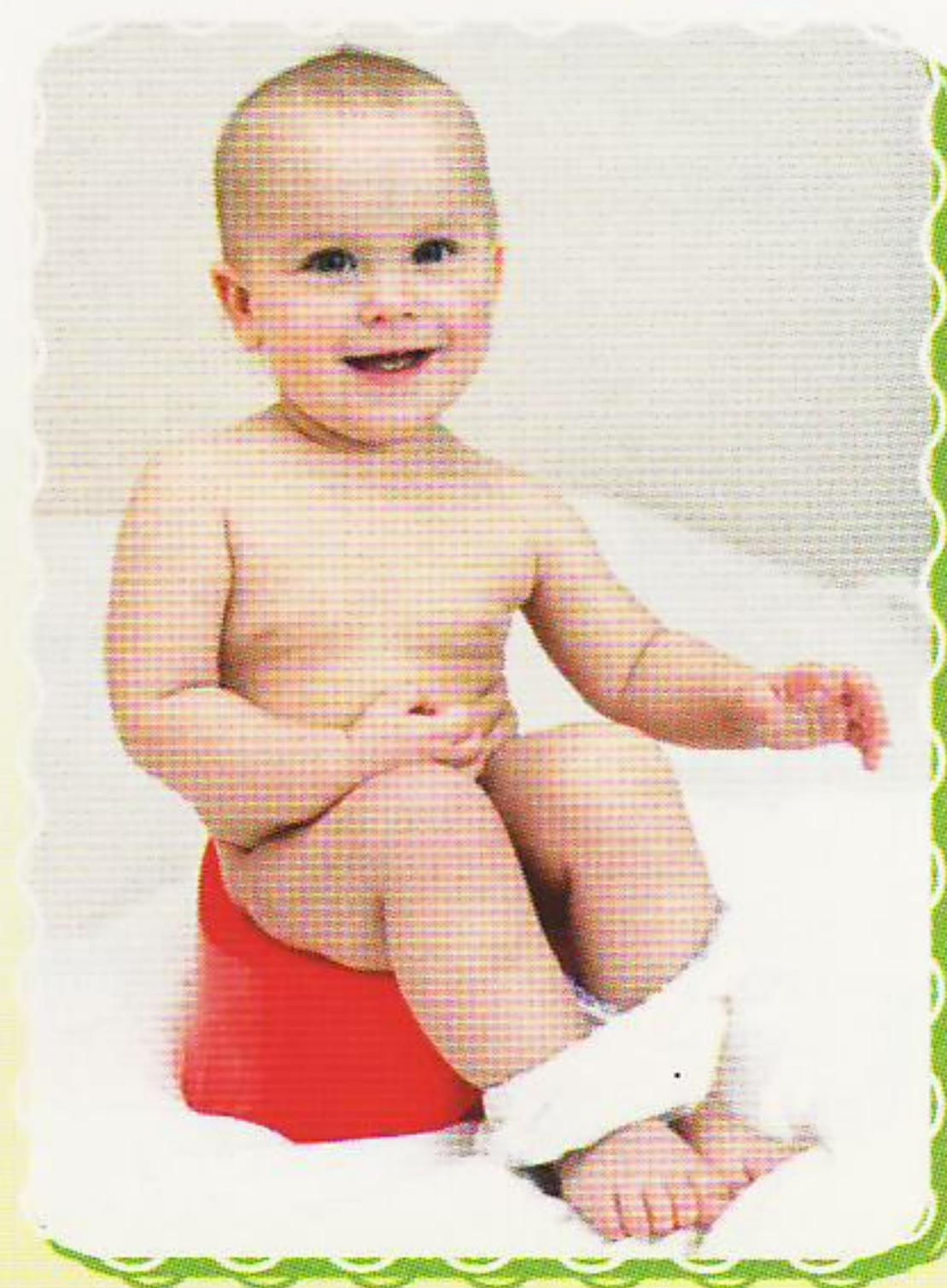
Но самое главное, что должны понять родители: возраст, в котором нужно начинать приучать ребенка к горшку, зависит от его развития. Желание или нежелание родителей, тип подгузников, характер ребенка – не главное в этом процессе. Все определяется созреванием нервной системы. Ведь именно она обеспечивает контроль за физиологическими отправлениями и вообще приобретение всех гигиенических навыков у ребенка.

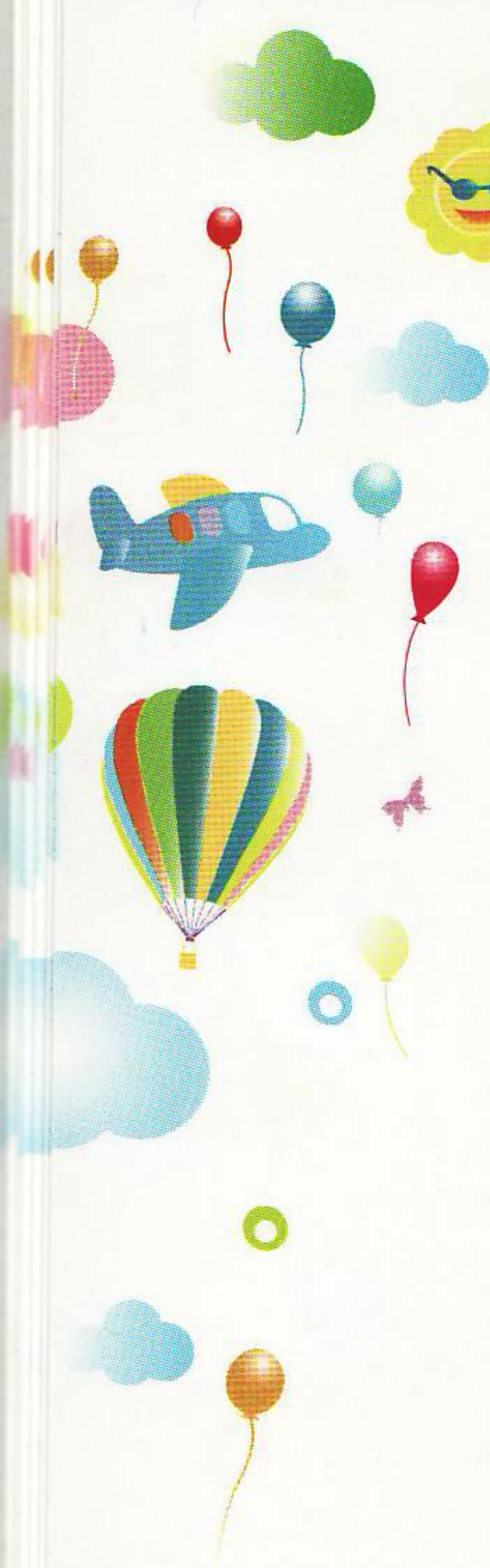
С чего начать? Попробуйте высаживать ребенка на горшок на несколько минут (не более пяти) вскоре после кормления, до и после сна, перед прогулкой и после нее. Если через пять минут он с победным видом вскакивает с пустого горшка, не выражайте своего разочарования, наоборот, похвалите его, что он захотел сходить в туалет «как большой». Старайтесь угадывать его желание отправить естественные надобности, а не заставляйте сесть на горшок просто потому, что «пора». Не держите малыша на горшке дольше, чем необходимо, чтобы у него не выработалось отрицательного отношения к этому предмету. И самое главное — спокойно и положительно относитесь к неудачам и хвалите даже за самый маленький успех.

ТЕСТ

Пора на горшок?

- 1 Малыш уже может оставаться сухим около двух часов, а то и больше.
- 2 Он просыпается сухим после дневного сна.
- 3 Малыш знаками или словами дает понять, что настало время сходить в туалет.
- 4 Он ходит в туалет по определенному «графику».
- 5 Он не любит оставаться в грязных подгузниках и выражает желание их сменить.
- 6 Малыш уже научился снимать и надевать штанишки, входить в туалет и выходить из него.
- 7 Ваш ребенок просит надевать ему «штанишки для взрослых».





Если вы ответили положительно на три и более вопроса, то можно начинать приучать ребенка к горшку.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ЗДОРОВЬЕ МАЛЫША ДО ГОДА

В период от 9 месяцев до года значительно возрастает подвижность малыша. Вы больше с ним гуляете, и он с интересом общается и играет с другими детьми на детской площадке или в песочнице. Расширение контактов с другими людьми неизбежно ведет к увеличению риска инфекционных заболеваний. Как правило, это может быть безобидный насморк или ОРЗ – острое респираторное заболевание. ОРЗ являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями. Но когда этим недугом страдает грудной ребенок, его родители особенно беспокоятся и переживают.

ДЛЯ ВСЕХ ОРЗ ХАРАКТЕРНЫ ТАК НАЗЫВАЕМЫЕ СИМПТОМЫ ИНТОКСИКАЦИИ:

- подъем температуры;
- беспокойство, плаксивость, отказ от еды;
- у детей первого года жизни могут возникать расстройства стула (чаще – понос);
- кашель, насморк.

Однако может случиться так, что малыш заболел более серьезным заболеванием, чем просто насморк, например пневмонией. Воспаление легких у малышей может возникнуть самостоятельно, без предшествующего заболевания, но, как правило, пневмония у грудничков возникает на фоне уже переносимого ребенком острого респираторного заболевания.

Всегда, если ваш ребенок заболел или вы подозреваете, что он простудился, необходимо сразу обращаться к врачу

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ

Поскольку в большинстве случаев пневмония возникает на фоне острого респираторного заболевания, то у ребенка остается затрудненным носовое дыхание (отмечается так называемая «заложенность носа»), повышается или продолжает оставаться высокой температура. На фоне присоединившейся пневмонии температура у малыша держится выше 38 °С.


Дыхание крохи становится частым, «кряхтящим», возникает одышка. Родители нередко сами отмечают, что малышу «тяжело дышать». Если до этого у ребенка был кашель, то, вопреки ожиданиям, кашель может не исчезать, а становиться более «глубоким» и частым. Иногда на его фоне возникает рвота. Могут наблюдаться срыгивание, неустойчивый стул.

Малыш кажется бледным, может отмечаться цианоз (синюшность или серый цвет) носогубного треугольника (это область вокруг рта и носа), который усиливается при беспокойстве, кашле, кормлении.

Ребенок на фоне ухудшающегося самочувствия отказывается от еды, а часто – и от питья. Отсутствует прибавка веса.

Сон крохи беспокойный, прерывается приступами кашля. В периоды бодрствования малыш часто капризничает и плачет. Необходимо отметить, что состояние детей грудного возраста при пневмонии может очень быстро ухудшаться.





Если у вашего малыша наблюдаются вышеперечисленные симптомы, необходимо сразу обратиться к врачу

ЧАСТО ПРИЧИНОЙ ПНЕВМОНИИ У ГРУДНЫХ ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ПНЕВМОКОКК

Помимо воспаления легких пневмококк может вызывать как тяжелые, смертельно опасные заболевания – воспаление оболочек мозга (менингит), инфицирование крови (бактериемия или сепсис), так и менее тяжелые болезни – инфекции верхних и нижних дыхательных путей (фарингиты, бронхиты, воспаления придаточных пазух носа – риносинуситы), воспаление среднего уха (острый средний отит).

Среди всех возбудителей бактериальных инфекций до настоящего времени пневмококк сохраняет печальную репутацию убийцы № 1 в мире.

Ежегодно от пневмококковой пневмонии в мире погибает **1 миллион** детей младше 5 лет. После перенесенного пневмококкового менингита 60% выживших детей становятся инвалидами! Поэтому ваш малыш должен быть защищен от пневмококковой инфекции!

От пневмококковой инфекции можно защитить ребенка точно так же, как это делается в отношении дифтерии, столбняка, коклюша, кори и других инфекций, – с помощью вакцинации.

В настоящее время существует вакцина против пневмококковой инфекции, которая может применяться у новорожденных детей с двухмесячного возраста. Данная вакцина защищает ребенка от семи разновидностей пневмококка, которые являются причиной большинства всех пневмококковых инфекций, применяется в более чем 100 странах мира.

Сделав прививку от пневмококковой инфекции вашему малышу, вы защитите его от смертельно опасных заболеваний и поможете ему вырасти здоровым!

Следующая брошюра – этап 5: от года до полутора лет – будет посвящена развивающим играм, психологии общения с детьми, и конечно же, мы уделим особое внимание здоровью малыша в этот период и необходимым профилактическим прививкам.

