



Практические советы
для молодой мамы

Б. Г. Скачко

**МАССАЖ
и ГИМНАСТИКА
ДЛЯ МАЛЫШЕЙ
от рождения до года**



МОСКВА
Мир и Образование

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА И УХОДА ЗА НИМ

Двигательное, физическое и психическое развитие ребенка взаимобусловлены. Умственное развитие малыша, его способность познавать окружающий мир зависят от активного взаимодействия с окружением, а со временем — и умения передвигаться в пространстве.

Первый год жизни — время наиболее энергичного формирования движений у ребенка. Лечебная физкультура помогает развивать основные движения (повороты, сидение, ползание, стояние, ходьбу), совершенствовать функции дыхательной, сердечно-сосудистой систем, тренировать органы равновесия (вестибулярный аппарат). Однако гимнастика не должна опережать развитие опорно-двигательного аппарата ребенка. Она лишь помогает развивать и закреплять основные физиологические движения, появляющиеся в зависимости от индивидуального физического развития малыша. Поскольку физическое развитие младенца тесно связано с интеллектуальным, очень важно, стимулируя двигательную активность, одновременно стимулировать и развитие его психики.

В чрезвычайной неприспособленности новорожденного заложена основа постепенного приспособления к условиям среды, основа для безграничного обучения в течение не только детства, но и всей жизни. Отдельные этапы развития ребенка нельзя точно расписать по дням и неделям. Хотя стадии, которые он перешагивает, предопределены природой, т. е. универсальны, но каждый ребенок — индивидуальность, и с этим необходимо считаться. Здоровье и правильное развитие малыша зависят от создания для него оптимального режима.

Первые дни дома

В первые дни после рождения ребенок сохраняет позу, характерную для внутриутробного периода: руки и ноги согнуты во всех суставах, руки приведены к туловищу, ноги несколько разведены, пальцы сжаты в кулачок. Мышечный тонус повышен.

Новорожденному ребенку присущи ощущения дотрагивания, запаха и вкуса. Он различает яркий свет и темноту, реагирует на громкие звуки. Так называемый «стартовый» рефлекс выражается в виде общего настораживания, замирания или вздрагивания при резком звуке или ярком свете. Защитные рефлексy — ответы на раздражения, как правило, сопровождающиеся болевыми ощущениями. Пример защитного рефлекса — отдергивание руки при случайном дотрагивании до горячего предмета.

В первые 8—10 дней жизни у ребенка вырабатываются такие условные рефлексy: пищевой (на время кормления), дыхательный, мигательный, двигательно-оборонительный. При прикладывании к груди малыш делает сосательные и глотательные движения. Движения глаз у новорожденного вначале не согласованы, в некоторых случаях отмечается временное косоглазие.

Питание

До 2—2,5 недель младенец кушает через каждые 3 часа (при кормлении по часам), т. е. 7—8 раз в сутки с небольшим перерывом на сон ночью. Рекомендуется и кормление по требованию ребенка.

Необходимое ребенку количество молока колеблется в зависимости от возраста. На первые кормления новорожденному достаточно всего 10—15 мл молока.

Сон

Продолжительность сна малыша в первые дни жизни составляет 22—23 часа в сутки, к концу первого месяца — 18—20 часов. Таким образом, ваш ребенок спит практически все сутки напролет.

В настоящее время большинство педиатров рекомендуют укладывать новорожденного *на спину*. Сон в этом положении на 40 % уменьшает риск синдрома внезапной детской смертности и обеспечивает отличное поступление кислорода в легкие.

! Многие младенцы срыгивают после еды, и если малыш лежит на спине, он может захлебнуться, так как поворачиваться на бок самостоятельно он пока еще не умеет. Следите, чтобы этого не произошло!

Можно также положить кроху *на бок*, подложив ему под бок валик из сложенной фланелевой пеленки, чтобы малыш не смог перевернуться на живот. На животике опасность внезапной смерти значительно выше. В 3 месяца ребенок начнет сам переворачиваться в удобное для него положение.

Уход

Если учесть, что здоровый новорожденный спит 22 часа в сутки, а длительность одного кормления 10—15 минут, то остается мало времени на гигиенические процедуры и переодевание. А в норме оно должно совершаться перед каждым кормлением. Грудного ребенка нельзя оставлять в мокрых или грязных пеленках, при этом он быстро переохлаждается, просыпается и плачет. Ребенка раздевают, убирают загрязненные пеленки, обтирают кожу и сначала оставляют в одной распашонке на 1 минуту. После этого его переодевают, кормят и опять кладут спать. И так до следующего раза.

Если ребенок проснулся от голода, но сухим, его кормят, а во время кормления он рефлекторно опорожнит кишечник и мочевой пузырь.

Особенности развития ребенка и ухода за ним

Если младенец проявляет беспокойство, виной этому может быть вздутие живота. В таком случае его раздевают, оставляя в одной распашонке, и выкладывают на живот.

Если ребенок проснулся преждевременно, скорее всего, его нужно приложить к груди и покормить.

Малыш, которого ничего не тревожит, большую часть суток спит.

Новорожденный чутко реагирует на тепло и холод: тепло его успокаивает (например, гигиеническая ванна), а холод возбуждает — от переохлаждения он начинает кричать, дрожать.

Закаливание

Смена пеленок, переодевание новорожденного, раздевание перед купанием — первые процедуры, которые выполняют роль закаливания.

Воздушные ванны (как наиболее мягкие закаливающие процедуры) следует начинать с первых дней жизни ребенка. Ребенка раздевают, оставляя вначале одну рубашечку, а затем и ее снимают. Температура воздуха в комнате должна быть не ниже 23—21 °С. Продолжительность первых воздушных ванн — до 1 минуты, в дальнейшем их увеличивают до 10—12 минут.

Закаливание водой проводят также с первых дней жизни ребенка (умывание, подмывание при каждом переодевании, обмывание рук, ног, ежедневная общая гигиеническая ванна с последующим обливанием).

Гимнастика

Начинать гимнастику следует с упражнений, основанных на врожденных рефлексах младенца. Чем раньше начинать делать гимнастику, тем легче воспитать здорового ребенка.

Новорожденный двигается только рефлекторно, не держит голову, его руки и позвоночник принимают случайную конфигурацию в зависимости от воздействующих на него условий. Постепенно уменьшается характерный для детей первого месяца жизни повышенный тонус мышц-сгибателей.

Прикосновения к тельцу ребенка успокаивают его благодаря контакту через кожу, когда мама гладит его. Они вызывают не только эмоциональные, но и определенные двигательные реакции. Прикосновения должны скорее напоминать поглаживание. При раздражении кожи некоторых частей тела ребенок совершает определенные движения. Поглаживание кожи вдоль позвоночника вызывает дугообразное изгибание тела; в ответ на штриховое раздражение кожи вблизи позвоночника туловище изгибается в сторону раздражения, а нога на этой стороне нередко разгибается в суставах.

Главной целью занятий с ребенком первых дней жизни является уравнивание тонуса мышц-сгибателей и разгибателей рук и ног.

Для этого следует ежедневно делать *поглаживание рук, ног, спины, живота, растирание стоп, легкий поглаживающий массаж всего тела, теплые ванны.*

Вашему малышу 2,5 недели

Питание

При достаточном количестве молока после 2,5 недель до 2 месяцев частота приемов пищи сокращается до 7 раз, т. е. каждые 3,5 часа, но лучше кормить малыша по требованию.

В этом возрасте он за сутки должен получать грудное молоко в количестве, соответствующем 20 % массы его тела (600—800 мл).

Особенности развития ребенка и ухода за ним

После кормления для предупреждения срыгивания ребенка следует подержать несколько минут в вертикальном положении, поддерживая голову.

СОН

Интервал между дневными кормлениями почти не изменяется за счет того, что постепенно увеличивается длительность ночного отдыха для ребенка и мамы. До 3 месяцев младенец спит около 18—20 часов в сутки. Его сон очень чуткий, хотя иногда он не просыпается при шуме. Во время сна на лице ребенка рефлекторная улыбка может сменяться гримасой недовольства.

Если он проснется ночью, приложите его к груди. Ночные кормления грудью поддерживают длительную лактацию у женщины. А может быть, ему жарко или пора поменять подгузник?

Если ваш малыш «жаворонок», его ежедневный завтрак будет начинаться около 6 часов утра, если «сова», то он может дать вам поспать до 7—8 часов.

Совсем маленькие дети прекрасно засыпают и спят на воздухе. Поэтому старайтесь не пропускать ежедневные прогулки.

НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

На первом месяце жизни у ребенка заметны *проявления вкусовых ощущений*. Так, он явно недоволен, когда ему дают горькое или кислое, перестает сосать, отворачивает голову, кричит. И, наоборот, сладкое сосет с видимым удовольствием.

На 3—4-й неделе появляется *слуховой рефлекс на звук и реакция на голос*. Ребенок поворачивает голову в ответ на сильные звуковые и зрительные раздражения. В конце первого месяца он может глазами без движения головы кратковременно сосредоточиться на движущемся предмете. При ярком свете малыш замуривается.

Игрушки — одно из эффективных средств оптимизации и ускорения развития ребенка. В возрасте 3 недель подвесьте над его кроваткой яркую игрушку: когда малыш научится фиксировать взор на неподвижных игрушках, медленно передвигайте ее в стороны, вверх, вниз, чтобы ребенок провожал ее взглядом. Можно также взять погремушку, колокольчик и, меняя местами, учить малыша отыскивать источник звука.

Большее всего дети любят звук голосов родителей, поэтому разговаривайте со своим крохой как можно больше. Постепенно устанавливайте *психоэмоциональный контакт*. Между первым и вторым месяцами жизни ребенок начинает произносить булькающие горловые звуки, особенно когда хорошо себя чувствует, агукает. Примерно на 6-й неделе на его лице появляется первая мимолетная, пока еще случайная улыбка — самый счастливый момент для родителей. К концу 1-го месяца ребенок после каждого кормления бодрствует 15—20 минут — появляется время для ласкового разговора с ним, что вызывает оживление — беспорядочные движения руками и ногами, что стимулирует развитие движений, направленных от центра тела. Но не следует этим злоупотреблять, младенцу в этот период все-таки более важен сон.

Постепенно уменьшается характерная для детей 1-го месяца жизни сгибательная мышечная гипертония. Нарастает объем движений, увеличивается тонус мышц-разгибателей. Ребенок все чаще разгибает руки, отводит их в стороны, поднимает до горизонтального уровня и выше. Начинает удерживать вложенную в руку игрушку, тянет ее в рот.

На 6-й неделе жизни младенец начинает поднимать и держать голову, если его положить на живот. К концу 2-го месяца он опирается ступнями на поверхность, над которой его держит взрослый.

Закаливание

В этом возрасте постепенно увеличивают длительность воздушных ванн до 10—12 минут. Их можно сочетать с двигательными упражнениями, позволяя ребенку захватывать пальцы рук, игрушки. Однако в случае беспокойства малыша (переохлаждения) его пеленают и кормят.

Со 2-го месяца жизни рекомендуют более интенсивные процедуры: обтирание, обливание.

Гимнастика

От 2,5 до 6 недель жизни ребенок преимущественно лежит на спине, упражнения делают именно в таком положении. Ко всем выполняемым упражнениям следует относиться с позиций необходимости их в этом возрасте.

Обязательно начинайте гимнастику с поглаживания рук, ног, спины, живота и стоп ребенка. Массаж должен продолжаться до тех пор, пока младенец получает удовольствие. Если он начинает плакать или даже хныкать, немедленно прекращайте.

ОДНОВРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ

И. П.*: ребенок лежит на спине.

Обхватите его ноги в верхней части голеней так, чтобы ваши большие пальцы лежали вдоль внутренней поверхности, а остальные свободно легли на задненаружную поверхность голеней. Одновременно сгибайте и разгибайте ноги малыша. При сгибании ноги ребенка на несколько секунд зафиксируйте в таком положении, при этом передняя стенка живота поджимается бедрами, что может

* Исходное положение.

помочь ребенку освободить кишечник от кала или газов. Выполняйте это упражнение 4—6 раз.



Упражнение особенно полезно делать детям, у которых опорожнение кишечника перед кормлением не состоялось.

При правильном выполнении малыш напрягается и освобождает кишечник. Разведение ног в стороны и выпрямление их способствует нормальному развитию тазобедренных суставов, формированию поясничного отдела позвоночника ребенка.

ПОПЕРЕМЕННОЕ СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГ

И. П.: ребенок лежит на спине.

Обхватите его ноги в области голеней. Попеременно сгибайте и разгибайте их в различном темпе, имитируя ходьбу и бег. Повторите упражнение 4—6 раз каждой ногой.

Это упражнение способствует укреплению поясничного отдела позвоночника малыша.

Особенности развития ребенка и ухода за ним

Если ребенок сопротивляется, достаточно слегка помассировать под коленками, чтобы он согнул ногу, или погладить над коленками в направлении от бедер к стопам, чтобы разогнул.



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ СТОП

И. П.: ребенок лежит на спине.

Удерживайте его ногу в области голени. Кончиком большого пальца быстро нажмите на подошву ребенка у основания пальцев. В ответ на это раздражение малыш согнет стопу.



Содержание

УХОД ЗА МЛАДЕНЦЕМ5	Вашему малышу 2 месяца 29
Закаливание.....5	Питание 29
Первое купание.....6	Новые возможности 29
Комната7	Закаливание..... 30
Постель7	Гимнастика..... 31
Сон.....9	Вашему малышу 3 месяца 33
Одежда9	Новые возможности 33
Ежедневный туалет новорожденного..... 11	Гимнастика 35
Уход за слизистыми оболочками..... 11	Вашему малышу 4 месяца 42
Особенности ухода за кожей новорожденного..... 13	Питание 42
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА И УХОДА ЗА НИМ 15	Уход..... 45
Первые дни дома 16	Игрушки для малыша 45
Питание 16	Новые возможности 46
Сон 17	Гимнастика 47
Уход..... 17	Вашему малышу 5 месяцев 50
Закаливание..... 18	Питание 50
Гимнастика 18	Новые возможности 52
Вашему малышу 2,5 недели 19	Гимнастика 53
Питание 19	Вашему малышу 6 месяцев 59
Сон 20	Питание 59
Новые возможности 20	Новые возможности 61
Закаливание..... 22	Гимнастика 63
Гимнастика 22	Вашему малышу 7 месяцев 68
	Питание 68
	Новые возможности 69
	Гимнастика 70
	Вашему малышу 8 месяцев 74
	Питание 74
	Новые возможности 75
	Гимнастика 76

Вашему малышу 9 месяцев	81
Питание	81
Новые возможности	81
Гимнастика	83
Вашему малышу 10—11 месяцев	86
Новые возможности	86
Гимнастика	87
Вашему малышу 12 месяцев	93
Питание	93
Новые возможности	94

КОМПЛЕКС МАССАЖА

ДЛЯ ДЕТЕЙ	97
Основные приемы массажа	98
Массаж рук	100
Массаж ног	102
Массаж стоп	104
Массаж живота	105
Массаж груди	108
Массаж грудной клетки.....	110
Массаж спины.....	111
Массаж поясницы	115
Массаж ягодичной и крестцовой области	115
Точечный массаж.....	117
Общий массаж.....	120

ЗАКАЛИВАНИЕ

РЕБЕНКА	121
Закаливание воздухом	122
Воздушная ванна.....	122
Прогулки на свежем воздухе	123

Закаливание водой	123
Купание в ванне	123
Обтирания.....	124
Обливание	124
Хождение по воде.....	125
Душ	125
Контрастный душ	126
Закаливание стоп.....	126
Полоскание горла	127
Купание в естественных водоемах.....	128
Плавание в бассейне.....	129
Хождение босиком	131
Солнечные ванны	131

ПРИЛОЖЕНИЕ.....

На что следует обратить внимание, если грудной ребенок кричит	133
Ребенок голоден	133
Ребенок лежит в мокрых пеленках.....	134
У ребенка пучит животик.....	134
Ребенку холодно	135
Ребенок перегрелся	135
Первая помощь вашему малышу	136
Посторонние предметы.....	136
Шипы и занозы.....	137
Порезы, царапины и ссадины.....	138
Ушибы.....	138
Легкие ожоги	139
Удушье	139
Как сделать искусственное дыхание младенцу	140
Наружный массаж сердца	141