

Все
о ребенке
первого года
жизни

Неделя за неделей



Александра Волкова

**Всё о ребенке первого года
жизни. Неделя за неделей**

«Издательство АСТ»

2010

Волкова А. С.

Всё о ребенке первого года жизни. Неделя за неделей /

А. С. Волкова — «Издательство АСТ», 2010

Чтобы малыш рос здоровым и счастливым, важно понимать и учитывать его потребности с первых дней жизни. В этой книге рассказывается, какие изменения происходят в организме ребенка, как правильно ухаживать за ним, какие условия необходимы для гармоничного развития маленького человека.

© Волкова А. С., 2010

© Издательство АСТ, 2010

Содержание

Предисловие	5
1-я неделя	8
Мы растем	8
Массаж и гимнастика	9
Закаливание	10
Советы психолога	11
Родителям на заметку	12
2-я неделя	13
Мы растем	13
Массаж и гимнастика	14
Закаливание	15
Воздушные ванны	16
Советы психолога	17
Родителям на заметку	18
3-я неделя	19
Мы растем	19
Массаж и гимнастика	20
Закаливание	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

А.С. Волкова

Всё о ребенке первого года жизни. Неделя за неделей

Предисловие



Вы стали родителями. Вы счастливы и готовы сделать для блага своего малыша все, что в ваших силах. Но у вас еще мало опыта, и иногда вам кажется, что вы не справитесь с уходом за крохой.

Почти все матери испытывают нежность к своему будущему малышу еще до его рождения, даже если беременность была трудной. И большинство из них впадают в отчаяние после рождения ребенка. Как я буду его растить, ведь я ничего не умею? Как справлюсь со всеми проблемами? Кто ответит на мои вопросы? Кто поможет?

Это очень типичное настроение, особенно если родившийся малыш – ваш первенец. Молодые мамы жалуются, что у них буквально опускаются руки от нахлынувших новых забот.

Сложнее всего молодым родителям бывает в первые дни после возвращения из роддома. Ведь там уход за ребенком был заботой персонала, а тут все ложится на их плечи – и забота о малыше, и полная ответственность за него.

Именно из-за такой – просто огромной! – ответственности многие женщины испытывают так называемую послеродовую депрессию. Особенно часто это случается с молодыми мамами, перенесшими тяжелые роды и потерявшими из-за этого много сил.

Другая психологическая проблема состоит в том, что в первые несколько недель после рождения ребенка многие родители излишне тревожатся за него. Им кажется, что они делают что-то не так, что ребенок слишком много плачет и плохо сосет, что он «как-то не так» развивается, что он болен. Они расстраиваются из-за любого пятнышка у него на коже; стоит малышу чихнуть, и родители впадают в панику...

Первые недели жизни ребенка – действительно трудное время: он адаптируется к новым условиям жизни, а вы приобретаете опыт родительства, учитесь понимать малыша и ухаживать за ним.

Через несколько месяцев все встанет на свои места. Родители наберутся опыта и уверенности в себе, научатся понимать своего ребенка. А малыш адаптируется в новом для него мире и будет дарить любящим его взрослым счастье. Счастье – от первой улыбки, от первого зубика, от первого сказанного слова, первого самостоятельного шага навстречу маме и папе...

Все это скоро будет в вашей семье. А пока главная задача для новоиспеченных родителей – обрести спокойствие.

Помните, главное, что нужно малышу, – ваши любовь и забота.

Все остальное приложится. Ну а мы постараемся немного помочь вам простыми советами и подсказками; для этого мы и написали книгу, которую вы держите сейчас в руках.

Здесь вы найдете сведения об основных этапах развития ребенка от рождения до года, но главное – сможете почерпнуть много полезной практической информации. Мы постарались собрать все то, что можно и нужно использовать в повседневной жизни, в ежедневном общении с ребенком.

Особое внимание уделяется тем средствам, благодаря которым на протяжении первого года обеспечивается здоровое и гармоничное развитие малыша – как физическое, так и психологическое. Эти средства – массаж, гимнастика, плавание и закаливание.

Зачем здоровому ребенку нужен массаж?

Во-первых, во время массажа по нервным путям к коре головного мозга ребенка проходит огромное количество импульсов, которые оказывают тонизирующее влияние на центральную нервную систему. Благодаря этому улучшается ее контроль над работой всех органов и систем ребенка.

Во-вторых, массаж (если, конечно, делать его правильно!) доставляет большое удовольствие малышу, а положительные эмоции способствуют развитию двигательных реакций. Испытывая удовольствие от правильно проведенного массажа, ребенок начинает активно двигаться, а следовательно, и развитие его идет быстрее, успешнее. Недаром, говоря о первых месяцах жизни младенца, специалисты используют понятие «психомоторное развитие» – психика и моторика (т. е. движения) так тесно связаны между собой, что разделить их развитие практически невозможно.

Кроме того, массаж действует непосредственно на те органы и системы, которые расположены ближе к коже: это прежде всего лимфатическая система. Массаж активно влияет на лимфообращение, ускоряя ток лимфы и тем самым содействуя освобождению тканей от продуктов обмена, поэтому утомленные мышцы при массаже отдыхают быстрее, чем при полном покое.

Не менее важными для развития малыша являются и регулярные занятия гимнастикой. Заниматься с ребенком зарядкой можно (и нужно!) с первых дней жизни. Какие же упражнения можно делать с таким крохой? – удивитесь вы. На самом деле сделать можно очень многое.

В первые три месяца жизни малыша с ним в основном нужно заниматься упражнениями, которые основаны на его безусловных (т. е. врожденных) рефлексах, связанных с разгибанием туловища и конечностей. Подобные упражнения как бы уравнивают тонус сгибательной и

разгибательной мускулатуры ребенка. Такое равновесие тонуса крайне важно для всего дальнейшего развития движений, своевременного освоения навыков сидения и ходьбы.

На 3–6 месяце жизни важно научить ребенка правильно поворачиваться со спины на живот, так как неправильный механизм этих поворотов, по свидетельству врачей-остеопатов, непременно приведет к деформации позвоночника.

После шести месяцев следует научить ребенка ползать, причем ползать правильно. Дело в том, что многие малыши долгое время ползают, используя в основном руки – они просто подтягиваются на них. В результате ножки малыша, не участвуя в движении, отстают в развитии.

Обучение плаванию также вносит неоценимый вклад в здоровье и благополучие маленького ребенка. Плавание – это прекрасное средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья и закаливания – ценно еще и тем, что его можно использовать буквально с первых дней жизни ребенка, в то время, когда массаж и гимнастика еще не применяются в полной мере. Поскольку внутриутробное развитие протекает в водной среде, врожденные плавательные рефлексy не исчезают у ребенка в первые месяцы жизни. А если занятия продолжить в течение двух лет, то навык сохраняется на всю жизнь.

Надеемся, нам удалось убедить вас в том, что предлагаемые в этой книжке занятия окажутся и очень полезными, и очень приятными для вашего любимого малыша – да и для вас тоже. Осталось лишь добавить, что при всей их безусловной пользе самостоятельность может оказаться опасной. Внимательно изучайте приведенные в книжке правила безопасности, показания и противопоказания к различным процедурам, но при этом обязательно регулярно консультируйтесь с врачом-педиатром – только специалист сможет сказать, нет ли каких-то противопоказаний к занятиям именно у вашего малыша.

1-я неделя

Мы растем

После рождения ребенка он вместе с мамой еще несколько дней находится в родильном отделении. Здесь ребенок адаптируется к внешним условиям, а его мама с помощью опытного персонала учится обращению со своим малышом.

В первые дни ребенок немного теряет в весе – это физиологическая потеря, которая объясняется энергетическими затратами на включившиеся механизмы адаптации. Наконец этот процесс останавливается, и ребенок начинает набирать в весе. Примерно в это время его с мамой и выписывают домой – пятый-шестой день после рождения.

У новорожденного ребенка присутствует несколько основных рефлексов, например:

- *подошвенный* – если провести пальцем по стопе, *ребенок* отдернет ножку;
- *сосательный* – если провести пальцем по губам крохи, он тут же сложит их трубочкой и начнет совершать сосательные движения;
- *хватательный* – если вложить палец в ручку малыша, он крепко сожмет его.

Но поведение новорожденного – пока что только цепь реакций на ощущения от соприкосновений с внешним миром. У крохи есть инстинкты, врожденные рефлексy, органы чувств, но пока еще нет ни знаний, ни опыта, ни осознания себя как личности.

Мышление младенца еще не оперирует категориями причины и следствия – события происходят как бы сами по себе, независимо друг от друга.

В периоды бодрствования малыш реагирует на звуки, пристально смотрит на лица и предметы перед собой; он, как губка, впитывает информацию. Именно эти недолгие минуты нужно посвятить общению с ребенком, чтобы помочь ему адаптироваться во внешнем мире.

Однако слишком активное общение может утомить малыша. Как только вы заметите, что он беспокоится, морщится, нервно перебирает ножками, это означает, что пришла пора отдохнуть. Периоды активности и покоя в жизни маленького человека должны вовремя сменять друг друга. Правильно организовав распорядок дня, вы поможете своему малышу естественным путем переходить от одного состояния к другому.

После кормления подержите малыша в вертикальном положении, прислонив к плечу, или, взяв на руки, тихонько покачайте. Если кроха плачет, его обязательно надо успокоить. Одни дети затихают, если родители заботливо берут их на руки или заворачивают в теплое мягкое одеяльце. Другие, наоборот, раздражаются при любом ограничении свободы и гораздо быстрее успокаиваются, когда их кладут на плоскую поверхность, не укрывая и не препятствуя их движениям. **С самого начала родители должны учиться понимать своего ребенка, налаживать с ним психоэмоциональную связь.**

Массаж и гимнастика

В детском массаже используются все приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, легкие ударные приемы, некоторые приемы точечного массажа. Но все это используется понемногу, в очень мягкой форме.

Внимание!

- Во время массажа тело ребенка должно находиться в горизонтальном положении; при массаже конечностей их следует удерживать в состоянии легкого полусгибания.
- При массаже ног нужно избегать толчков в коленные суставы, обходя коленную чашечку снаружи, и не затрагивать переднюю поверхность голени.
- При массаже живота необходимо щадить область печени (правое подреберье) и не задевать половых органов.
- При похлопывании спины надо обходить область почек (поясницу).
- Поглаживание рук проводится от кисти к плечу и к подмышечным впадинам, ног – от стоп к паху, живота – по направлению от боков к пупку и по часовой стрелке вокруг пупка.

Поглаживание, мягкое растирание и разминание успокаивают нервную систему. Эти элементы массажа особенно полезны детям, у которых процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, гиперактивным детям.

Поколачивание и пощипывание оказывают возбуждающее действие, они хорошо помогают взбодриться детям вялым, по природе не слишком активным.

Поколачивание и пощипывание вызывают *сокращение* мышц, в отличие от поглаживания, растирания и разминания, которые вызывают мышечное *расслабление*.

С легкого массажа полезно начинать любое занятие с малышом гимнастикой.

Массаж и гимнастика противопоказаны:

- при всех острых лихорадочных заболеваниях,
- при тяжелых формах гипотрофии (атрофия),
- при гнойных и других острых воспалительных поражениях кожи, подкожной клетчатки, лимфатических узлов, мышц, костей (экзема, пемфигус, импетиго, лимфадениты, флегмоны, остеомиелиты и так далее),
- при заболеваниях, сопровождающихся ломкостью и болезненностью костей,
- при рахите в период разгара и при остром течении болезни с явлениями гиперестезии,
- при гнойных и других острых артритях,
- при туберкулезе костей и суставов,
- при врожденных пороках сердца, протекающих с выраженным цианозом и расстройством компенсации,
- при различных формах геморрагического диатеза, особенно при гемофилии,
- при острых нефритах, гепатитах, при активных формах туберкулеза,
- при больших пупочных, бедренных, паховых и мошоночных грыжах со значительным выпадением органов брюшной полости или же при выраженной склонности к ущемлению.

Закаливание

Для успешного закаливания нужно соблюдать несколько простых правил.

Во-первых, закаливать ребенка нужно ежедневно. Перерывы в закаливании ведут к ослаблению механизмов адаптации, которые формируются благодаря воздействию закаливающих процедур. Даже у взрослых через 3–4 недели после прекращения закаливающих процедур резко ослабляется выработанная устойчивость к воздействию холода. У детей на 1-м году жизни исчезновение эффекта адаптации происходит в еще более короткие сроки – через 5–7 дней. Конечно, вы можете и должны вносить в процедуры некоторые изменения в зависимости от времени года, погоды и прочих условий – к примеру, душ, который был хорош летом, зимой можно «сократить» до обливания малышу ножек.

Чтобы закаливание стало естественной и привычной частью вашей жизни, постарайтесь как можно раньше «встроить» закаливающие процедуры в режим дня малыша. Удобнее всего сочетать закаливание с некоторыми из прочих рутинных, ежедневных дел и мероприятий (умывание и купание, игры, сон и прогулки – всюду можно добавить и несложные закаливающие процедуры).

Во-вторых, закаливать ребенка надо постепенно. В основе закаливания лежит способность человеческого организма постепенно адаптироваться к необычным условиям. Устойчивость к воздействию пониженных температур нужно развивать последовательно и, как мы уже сказали, непрерывно. Крайне важно, чтобы усиление воздействия (например, понижение температуры воды или воздуха, увеличение длительности процедур) было постепенным, без резких скачков и перепадов. Разумеется, прежде всего это касается очень маленьких и ослабленных детишек.

В-третьих, основная закаливающая процедура – это длительные прогулки на свежем воздухе. Летом, если вы выезжаете за город, при хорошей погоде можно вообще почти все дневное время проводить с малышом на улице – сон и кормление, гимнастика и игры принесут малышу намного больше пользы и удовольствия, если будут проходить на свежем воздухе. Впрочем, прогулки полезны в любое время года, не забывайте только, что одеваться нужно по погоде. Не кутайте ребенка!

Даже в холодное время года (при температуре воздуха не ниже -30°C) детей можно и нужно выносить на улицу с 2–3-недельного возраста. Продолжительность первой процедуры – 10 минут, в дальнейшем время прогулки следует довести до 1,5–2 часов и гулять два раза в день. В теплое время года прогулки с ребенком должны быть ежедневными, 2–3 раза в день (между кормлениями) по 2–2,5 часа.

Советы психолога

Вы приехали домой из роддома, и ваш спокойный кроха вдруг стал возбужденным, плаксивым; он никак не может уснуть, все время беспокоится... Чего ему не хватает, вроде бы сыт, не мокрый? А ему не хватает понимания, защиты, участия. Если женщина в родильном доме находилась вместе с малышом, если отец ребенка уже успел пообщаться и наладить контакт со своим ребенком, первый день дома пройдет гораздо мягче.

Постарайтесь, чтобы этот день прошел без суматохи, не нужно пышных встреч. Вам и малышу нужен покой. Привязанность младенца к родителям велика. Чтобы любовь и нежность царили в вашем доме, почаще берите малыша на руки. Не бойтесь избаловать его. Для гармоничного развития ребенок первого года жизни должен получить максимум тактильных ощущений. Контакт «кожа к коже» дает лучшее понимание друг друга, устанавливает прочный контакт на будущее.

Родителям на заметку

Первое купание

Первое купание новорожденного – для родителей событие очень волнующее. Часто родители боятся купать малыша. Они просто не знают, как это делать, к тому же совсем не представляют себе реакции ребенка. Понравится ли ему? Не будет ли слишком горячо или холодно? А вдруг он выскользнет и утонет? А что делать, если он начнет плакать?

Не надо волноваться! Если вы все будете делать правильно, если сами будете спокойны и уверены в себе, первое купание пройдет прекрасно. Купать малыша лучше всего перед вечерним кормлением. Температура воздуха в ванной комнате должна быть 23–25° С; температура воды – от 32 до 36° С. Для того, чтобы в еще не зажившую пупочную ранку не попали микробы, в воду надо добавить немного марганцовки, которую вы предварительно растворили в стакане теплой воды.

Перед купанием надо несколько минут подержать кроху голеньким на руках – пусть он примет воздушную ванну. В воде малыша можно держать сколько угодно – лишь бы ему было комфортно. Но как только ребенок начнет плакать, купание нужно прекратить.

2-я неделя

Мы растем

В первые недели малыш мало меняется. Но он уже может удерживать в поле зрения неподвижный предмет, может сосредоточить на нем взгляд. Фиксирует взгляд на склоненном над ним человеческом лице. Лежа на животике, пытается поднять и удержать голову. Реагирует на звон колокольчика, погремушку.

Существуют два способа, посредством которых ребенок может сообщить о своем внутреннем состоянии, – это **улыбка** и **плач**. В первые недели жизни крохи они возникают как бы сами собой и отражают реакцию на физиологические процессы, происходящие внутри его организма.

Крик является признаком дискомфорта или боли, улыбка – свидетельством того, что младенец спокоен и получает удовольствие. Постепенно баланс начинает смещаться. Плач и улыбка все больше регулируются внешними факторами, и в результате ребенок начинает, радуется, еще без слов, общаться с родителями.

Массаж и гимнастика

Поглаживание выполняется в начале любого сеанса массажа и проводится для подготовки массируемой области к другим элементам и приемам массажа.

Поглаживание активизирует кровообращение и тем самым улучшает кровоснабжение тканей и органов, успокаивает нервную систему, вызывает расслабление мышц.

Производить поглаживание нужно ладонью или тыльной поверхностью кисти по направлению лимфотока к ближайшим лимфатическим узлам. На нижних конечностях движения выполняются от стопы к паху, а на верхних – от кисти к подмышечным впадинам. Выполнять поглаживание нужно медленно, плавными и легкими движениями, слегка надавливая на массируемую поверхность.

Поглаживание рук

Положите малыша на спину, а сами встаньте к его ногам.

Левую руку ребенка приподнимите правой рукой, левой рукой мягко поглаживайте внутреннюю и наружную поверхности руки, двигаясь от кисти к плечу.

Поменяйте руки и повторите прием.

Поглаживать внутреннюю и наружную поверхности можно одновременно, используя прием обхватывающего поглаживания, при котором внутренняя поверхность руки массируется большим пальцем, а наружная – остальными пальцами.

Можно приступить и к гимнастике. Начнем постепенно разучивать комплекс упражнений.

Упражнение 1

Это упражнение способствует расслаблению мышц ребенка.

И. п. ребенка – лежа на спине.

Зажмите в кулачке ребенка свой большой палец, другими пальцами возьмите его за руку. Плавное разведите ручки малыша в стороны и слегка их встряхните.

Иногда дети не хотят выполнять это упражнение, плачут, сопротивляются. Как правило, такое поведение характерно для малышей с гипертонусом мышц. В этом случае следует отказаться от встряхивания и проводить обыкновенное поглаживание рук ребенка.

Закаливание

Для того чтобы маленький человек, появившись на свет, сумел выжить и правильно развиваться в новой для него среде, природа предусмотрительно наделила его всем необходимым для защиты и приспособления. У младенца есть врожденные механизмы терморегуляции, предупреждающие перегревание и переохлаждение. Что же произойдет, если с первых недель жизни беспокойные родители начнут создавать малышу тепличные условия, кутая его и защищая от любых внешних воздействий?

Правильно – врожденные приспособительные механизмы не будут работать, тренироваться, и постепенно они начнут атрофироваться. А отсюда – очень короткий путь к частым простудам и более серьезным проблемам со здоровьем. Именно поэтому так важно буквально с первых дней жизни приступать к закаливанию малыша, и один из самых простых и в то же время важных способов – регулярные воздушные ванны.

Воздушные ванны

Закаливание воздухом начинается с регулярного проветривания помещения. Лучший способ проветривания – сквозное, его можно устраивать в отсутствие ребенка. При проветривании детской комнаты понижение температуры на 1–2° С уже является закаливающим фактором.

Осенью и зимой проветривать помещение необходимо 4–5 раз в день по 10–15 минут. Летом окно должно быть открыто, оптимальная температура воздуха в помещении, где находится грудной ребенок, +20–22° С. Исследования показали, что при более высокой температуре в помещении рост и развитие ребенка задерживаются.

Температура воздуха во время воздушной ванны должна постепенно снижаться до +18–20° С. Время воздушных ванн следует постепенно увеличивать.

В течение первого полугодия жизни рекомендуется проводить воздушные ванны по 10 минут 2 раза в день. Начинать надо с 3 минут, ежедневно прибавляя по 1 минуте.

Советы психолога

Контакт взглядов – один из самых значимых для человеческого общения компонентов поведения, его необходимо всячески подкреплять. Общаясь с малышом, попробуйте «нащупать» самое подходящее расстояние между его и своим лицом, чтобы облегчить ему зрительное восприятие. Сопровождая свои действия во время кормления, переодевания, купания крохи ласковыми словами и улыбкой, вы поможете малышу скорее обнаружить вас и продлить контакт взглядов.

Если малыш просыпается только для кормления и сразу начинает кричать, покормите его, однако если он тут же не уснет, попробуйте поймать его взгляд. Поначалу вам это не удастся, но повторяйте свои попытки всякий раз, когда ребенок лежит с открытыми глазами.

Родителям на заметку

Гости – чуть позже

Первый месяц, а иногда и два – это вход в определенный режим, это время начала новой жизни семьи. Отложите все приемы гостей. Любящие вас родственники и друзья все поймут, а малыш за это время сумеет адаптироваться к новой жизни, окрепнет, привыкнет к вам, будет доверять вашему выбору.

Даже новорожденный ребенок способен отличить своих от чужих. Это проявляется уже во время родов с участием мужа, когда только что родившийся ребенок, попав на руки к папе, узнает его. А в руках врачей и медсестер нервничает и выражает протест бурным криком.

Как только в доме появляется чужой, тем более берет на руки малыша, он обычно замыкается, пристально и напряженно вглядывается в лицо и, если человек не пришелся по душе, выражает протест криком. Не стоит нервировать ребенка. Потерпите немного! Всего через несколько недель вы сможете показать своего кроху всем друзьям и знакомым.

3-я неделя

Мы растем

Первая блуждающая улыбка появляется на личике малыша во время сна. В возрасте двух недель новорожденный начинает улыбаться не только во сне, улыбку можно увидеть и после кормления. К третьей-четвертой неделе в улыбке происходят качественные изменения.

Ребенок уже реагирует на голос родителей, устанавливает с ними визуальный контакт и, в конце концов, награждает взрослых вполне осознанной улыбкой.

Но если вашего кроху, даже несмотря на заботливое отношение взрослых, нелегко успокоить, не теряйте уверенности в себе. Помните, что нередко повышенная возбудимость малыша зависит от внутренних физиологических процессов, происходящих в его организме. Методом проб и ошибок вы приобретете опыт и найдете собственные способы успокоения сына или дочери.

Когда ребенок бодрствует, старайтесь разнообразить его позы. Пусть он какое-то время лежит на животе, затем на спине или на боку. Находясь в разных положениях, малыш научится двигать руками и ногами. Наслаждайтесь временем, которое вы проводите с любимым крохой. Смейтесь и веселитесь вместе с ним.

Массаж и гимнастика

Поглаживание ног

И. п. ребенка – то же, что и при поглаживании рук (лежа на спине).

Положите правую ногу ребенка на ладонь левой руки. Правой рукой мягко поглаживайте наружную и заднюю части голени и бедра. Движения следует направлять от стопы к бедру.

Выполните поглаживание левой ноги также правой рукой.

Массаж нижних конечностей можно произвести с помощью обхватывающего поглаживания, в этом случае большой палец будет поглаживать боковую поверхность ноги ребенка, а остальные пальцы – заднюю поверхность.

Поглаживание живота

И. п. – лежа на спине.

Массаж начинается с круговых поглаживаний по часовой стрелке.

Поглаживания можно производить ладонной поверхностью кисти или ее тыльной стороной. При выполнении следует избегать надавливания на область печени (участок правого подреберья).

После поглаживания живота можно перейти к поглаживанию груди, которое нужно производить ладонными или тыльными поверхностями пальцев обеих рук. Движения должны выполняться кругообразно (правой рукой по часовой стрелке, а левой – против часовой стрелки) вокруг сосков.

Поглаживание спины

И. п. – лежа на животе, ногами к массажисту.

Выполняйте поглаживание вдоль позвоночника.

После массажа переходим к гимнастике.

Упражнение 2

Это упражнение благотворно влияет на развитие и укрепление мышц и суставов ног ребенка. Основным приемом выполнения этого упражнения является встряхивание.

И. п. ребенка – лежа на спине.

Возьмите голень ребенка так, чтобы большой палец руки находился на внешней стороне голени, а остальные пальцы – на внутренней. Выпрямите левую ногу ребенка и слегка ее встряхните, затем снова согните. При этом необходимо следить, чтобы пяточка малыша плавно скользила по столу, не отрываясь от его поверхности.

Повторите упражнение для правой ноги.

Закаливание

В первые полтора года жизни ребенка рекомендуется дневной сон на свежем воздухе. При этом быстрое засыпание, спокойный сон, ровное дыхание, розовый цвет лица, отсутствие пота, теплые конечности по пробуждении свидетельствуют, что ребенок одет правильно, то есть находится в состоянии теплового комфорта. При охлаждении или перегревании ребенок спит беспокойно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.