

**Первый год жизни малыша**

**52**

**самые важные недели  
для  
развития ребенка**



**Елена Сосорева**

Главная книга родителя

Елена Сосорева

**Первый год жизни малыша.  
52 самые важные недели  
для развития ребенка**

«Издательство АСТ»

2009

## **Сосорева Е. П.**

Первый год жизни малыша. 52 самые важные недели для развития ребенка / Е. П. Сосорева — «Издательство АСТ», 2009 — (Главная книга родителя)

Первый год жизни ребенка – самый потрясающий, самый интересный, самый непростой, самый важный и самый необычный период и для самого малыша и для его родителей. Судите сами, всего за 52 недели ваш малыш: • из беспомощного новорожденного превращается в веселого «годовасика», уверенно стоящего на крепких ножках; • проходит путь от «первобытного человечка» до Эйнштейна, каждый день совершая новые открытия, анализируя их и делая выводы; • превращает бессмысленный лепет в осознанные и радующие родительский слух «мама», «папа», «киса»; • меняет вашу жизнь настолько, что вы уже не понимаете, как могли раньше жить без этого очаровательного карапуза. Вы узнаете, как в течение первого года жизни растет и умнеет ваш ребенок, проходя за пятьдесят две недели великий путь от беспомощного новорожденного до смышленного малыша.

© Сосорева Е. П., 2009

© Издательство АСТ, 2009

## Содержание

Введение	5
Первый месяц	6
Первая неделя	6
Что уже умеет малыш	6
Взвешиваемся, измеряемся	7
Средние показатели физического развития для новорожденных (доношенных) детей	7
Вторая неделя	9
Что уже умеет малыш	9
Третья неделя	11
Игра	12
Массаж	12
Четвертая неделя	14
Игра	15
Итоги первого месяца	16
Взвешиваемся, измеряемся	16
Как измерять окружности головы и грудной клетки	16
Средние показатели физического развития для детей в возрасте одного месяца	16
Второй месяц	17
Пятая неделя	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Елена Сосорева**

## **Первый год жизни малыша. 52 самые важные недели для развития ребенка**

### **Введение**

Первый год жизни ребенка – самый потрясающий, самый непростой, самый важный и самый необычный период и для самого малыша, и для его родителей.

Именно в течение первых двенадцати месяцев происходит стремительное развитие всех систем организма, и ребенок из беспомощного комочка превращается в веселого «годовасика», уверенно стоящего на крепких ножках.

Именно в течение первых месяцев родители знакомятся со своим малышом, а он – с ними. Родители начинают понимать, каковы темперамент ребенка, его предпочтения, любимые действия, песни, игрушки и т. п. Малыш же, в свою очередь, из множества лиц и людей начинает выделять «своих», радоваться им, демонстрировать свои успехи, выстраивать с ними взаимоотношения.

Именно в течение этих двенадцати месяцев у ребенка формируется базовое отношение к миру. Получая первый опыт взаимодействия с людьми (в первую очередь с родителями и близкими членами семьи), ребенок решает, как – с доверием или недоверием – он будет в дальнейшем относиться к окружающему миру.

В первый год жизни малыш меняется каждое мгновение. Каждый новый день приносит родителям приятные сюрпризы и поводы для восхищения их прекрасным младенцем. Вот, еще буквально вчера он лежал на спинке, а сегодня взял и перевернулся на животик! Или сегодня он увидел вас и впервые вам улыбнулся! Или вдруг на прогулке он решительно оттолкнул вашу руку и сделал свой первый шаг!

Конечно, в первый год жизни ребенка ни одного родителя не минует тревога и беспокойство по поводу «а правильно ли и в нужном ли темпе развивается мой малыш».

Существуют определенные нормы физического и психического развития детей.

К показателям физического развития относятся рост, вес, окружности головы и груди ребенка. К показателям психического развития – умения и навыки, которым ребенок научился в течение того или иного месяца.

Эти нормы необходимы, потому что, в общем и целом, дают родителям возможность понять, в нужном ли темпе развивается их малыш. Но нужно учитывать, что, несмотря на средние показатели, у каждого ребенка – свой темп развития. И совсем не обязательно, что ваш малыш будет тем «хрестоматийным» ребенком, у которого ровно в полгода прорежутся зубки, а в год он начнет ходить. Ведь даже у детей из одной семьи с большой вероятностью будет своя, уникальная схема развития.

В нашей книге мы хотим рассказать вам о том, как в течение первого года жизни меняется ребенок, проходя за пятьдесят две недели великий путь от беспомощного новорожденного домышленного малыша.

## **Первый месяц**

### **Первая неделя**

Ваш малыш после рождения абсолютно беспомощен и поэтому беззащитен. Сейчас ваш кроха полностью зависит от вас. Вы будете для него всем – теплом, любовью, питанием, защитой, счастьем и источником информации.

Эту неделю вы с малышом, скорее всего, проведете в роддоме (если не рожали дома). Первые дни вы будете рассматривать друг друга, изучать, приспосабливаться друг к другу. Одни дети в первые дни жизни почти все время спят, другие могут бодрствовать небольшие промежутки времени. Одни малыши спокойно переносят длительные перерывы между кормлениями, другим нужно принимать пищу чаще. Некоторые нуждаются в укачивании для того, чтобы заснуть. Постарайтесь сразу приложить малыша к груди и давайте ему возможность сосать столько, сколько он захочет.

#### **Это важно!**

Сейчас у вашего малыша помимо физиологических потребностей наиболее ярко выражена потребность в психологическом комфорте. Ребенку необходим тесный контакт с матерью, ощущение ее близости, уверенность, что она быстро отреагирует на его сигналы. Максимальное удовлетворение этой потребности оказывает значительное влияние на последующее развитие новорожденного. Создание психологического комфорта для младенца является одной из самых главных основ его воспитания. Окружите своего малыша нежностью, заботой, лаской. Ваша любовь будет залогом его благополучного развития.

Самым благоприятным сейчас для ребенка будет положение лежа у вас на животе, в тесном контакте с вами. Ощущение тепла материнского тела, знакомый ритм биения сердца, звуки вашего голоса будут успокаивающе действовать на ребенка.

Никогда не оставайтесь равнодушной к плачу младенца. Бережно берите его на руки, нежно прижимайте его к себе, баюкайте. Ласково разговаривайте с ним, напевайте ему. Всегда с улыбкой приветствуйте его пробуждение.

Если малыш не спит и лежит спокойно, воспользуйтесь моментом и поговорите с ним. Можете быть уверены, что ваши ласковые слова будут им услышаны и пойдут на пользу. Все процедуры кормления, пеленания и другие занятия с малышом сопровождайте тихой медленной ласковой речью. Пусть ребенок почаще видит ваше лицо. Самая удобная поза для него – когда малыш находится под грудью. Он еще не умеет сосредоточивать взор, его взгляд блуждает, но своим голосом вы поможете ребенку найти ваше лицо и выделить его из окружающего мира. Будьте уверены, малыш быстро научится это делать.

Если ребенок много спит и просыпается только для кормления, не беспокойтесь. Не стоит побуждать его к бодрствованию.

### **Что уже умеет малыш**

Каким бы беспомощным ни выглядел новорожденный, он не приходит в этот мир без всякого жизненного опыта. Мудрая природа снабдила его программой со множеством жизненно

важных рефлексов, обеспечивающих безопасность и выживание. Их наличие у новорожденного – одно из важнейших доказательств его здоровья.

Некоторые *безусловные рефлексы* можно обнаружить у ребенка уже спустя несколько часов после рождения, другие – через несколько дней.

### Стоит учесть

С первых же дней жизни ребенку очень важно общение с папой. Чем раньше отец включится в заботы о малыше и общение с ним, тем гармоничнее будут в дальнейшем развиваться отношения в семье.

Основные два рефлекса, связанные с удовлетворением главной потребности ребенка – питания, – *сосательный* и *глотательный*. Если малышу вложить в рот пустышку, он крепко обхватит ее губами, даже будучи сытым. Если соском или пальцем прикоснуться к щеке малыша, он повернет голову в эту сторону, приоткроет губки и попытается достать палец (сосок) ротиком. Это *поисковый рефлекс*.

Если вы проведете пальцем по внутренней поверхности ладони ребенка, то он с удивительной силой схватит вас за палец и сожмет его. Это – *хватательный рефлекс*. Правда, хватание в этот период еще ложное, и ребенок утрачивает его к 3 месяцам. Истинное умение захватывать у него разовьется позже – к 3–4 месяцам.

Возьмите малыша под мышки со стороны спины, поддерживая его голову указательными пальцами, и прикоснитесь его ступнями к какой-нибудь поверхности. Вы увидите, что сначала он отдернет ножки и подожмет их к животу, а затем выпрямит и полной ступней упрется в поверхность. Если при этом ребенка немного наклонить вперед, то он начнет «шагать». Это – *рефлексы опоры и автоматической походки*.

Выложите малыша на живот, так чтобы он стопами как бы уперся в ваши ладони, и чуть подтолкните его. Он начнет производить несогласованные плавательные движения руками и ногами и ползти вперед. Этот рефлекс можно обнаружить у ребенка на 3–4-е сутки после появления на свет.

Если выложить малыша на живот, то он сразу повернет голову в сторону. Иногда новорожденные делают попытки ее приподнять. Это *защитный рефлекс*, который сохраняет ребенку способность дышать без помех.

Есть у малыша и другие защитные реакции. Например, при громком шуме ребенок вздрагивает, моргает и выпрямляет ручки так, будто он хочет за что-то схватиться. Тот же самый рефлекс срабатывает, если ребенку грозит падение.

Если малышу надавить на середину подошвы, то у него сгибаются пальцы ног. Так проявляется *подошвенный рефлекс*.

Рефлекторные движения очень важны для двигательной активности ребенка и его психомоторного развития.

### Взвешиваемся, измеряемся

Основными показателями состояния здоровья малыша являются длина и масса тела.

#### Средние показатели физического развития для новорожденных (доношенных) детей

Рост – 50–51 см.

Вес – 3,3–3,5 кг.

**Окружность головы – 35–36 см.**

**Окружность груди – 33–34 см.**

Учтите, что на эти показатели влияет множество факторов: наследственность, состояние здоровья матери, ее режим и питание во время беременности, возраст родителей и т. д.

Вы должны знать, что в первые дни жизни происходит так называемая транзиторная, или физиологическая, убыль массы тела ребенка, что считается вполне нормальным явлением. Максимальная потеря массы наблюдается обычно на 2–4-й день и не превышает 6 % (примерно 200 г).



## **Вторая неделя**

Вот и закончилась 1-я неделя жизни вашего малыша. Она была самой трудной – ведь новорожденному пришлось затратить массу усилий, чтобы преодолеть переходные состояния и адаптироваться в новом для него мире. Теперь ребенок начнет быстро расти. На этой неделе малыш восстановит свои потери в весе, которые произошли из-за транзиторной убыли первоначальной массы тела.

Ваш малыш все так же много спит (до 20 часов в день). Иногда вы можете наблюдать легкое подрагивание уголков губ – это его первые сонные полуулыбки. Они сигнализируют о том, что малышу хорошо. Вы можете заметить, что ребенок «улыбается» в моменты облегчения (например, когда у него прекращаются колики), или в моменты удовлетворения (после еды), или когда его берут на руки и укачивают. Конечно, понадобится еще время, прежде чем у малыша появится настоящая, сознательная улыбка при общении с вами. Но каковы бы ни были причины улыбок вашего малыша сейчас, наслаждайтесь ими.

### **Внимание!**

Не пеленайте туго малыша, одевайте его в кофточки и ползунки, которые не сковывают его движений. Сейчас важно предоставить ребенку возможность удовлетворить свою потребность в движении.

### **Это интересно!**

Несмотря на то что ребенок большую часть времени сейчас спит, у него очень велика потребность в движении. Если вы думаете, что малыш находится в состоянии покоя из-за того, что много спит и лежит неподвижно, то вы ошибаетесь. На самом деле он много двигается. Прислушайтесь к тому, как дышит ваш малыш во сне. Вы обнаружите, что его дыхание неравномерно. Длительность пауз между вдохом и выдохом может достигать 7 секунд. Возникает дефицит кислорода, и... запускается двигательная активность. Только в этом случае она проявляется в подрагивании. В течение минуты можно насчитать до шести таких пауз и подрагиваний. Вот и получается, что около 50 % времени ребенок проводит фактически в движении, благодаря чему учащается сердцебиение, лучше снабжаются кислородом органы и ткани, интенсивнее протекают обменные процессы.

## **Что уже умеет малыш**

Нервная система ребенка еще не сформирована полностью, поэтому он сейчас способен в основном к движениям двух типов. Об одном вы уже знаете – это движения, основанные на безусловных рефлексах. Другой тип – спонтанные, беспорядочные движения ручками и ножками. Сейчас ваш малыш может растопыривать пальчики на руках, непроизвольно отводить пальцы ног, особенно большой, строить гримасы, периодически высовывать язык. Эти движения связаны с повышенной активностью подкорковых отделов мозга.

Двигая ручками и ножками, ребенок, с одной стороны, укрепляет мускулы – в первую очередь разгибательные (ведь пока сгибательные мышцы у него напряжены, потому его конеч-

ности полусогнуты). С другой стороны, малыш постепенно осваивает целенаправленные движения, хотя нам поначалу это и не заметно. Специально занимайтесь с малышом, стимулируйте его двигательную активность – это необходимо. С двигательной активностью неразрывно связано не только собственно физическое развитие ребенка, но и развитие его головного мозга, психики и интеллекта.

## Третья неделя

Как видит ваш малыш? И что он видит?

Еще недавно ученые считали, что новорожденные в первые дни жизни смотрят, но не видят. Оказалось, что это не так. Младенцы видят, но по-своему – мир им представляется очень маленьким. В него входит лишь то, что расположено рядом.

Жизнь вокруг младенца воспринимается как быструю смену кадров в старом фильме. Кроха наблюдает за перемещением предметов, однако проследить их путь пока не может. Малыш лишь фиксирует первоначальное местонахождение предмета, потом его исчезновение и появление в другом месте.

Если в первые недели жизни глаза ребенка скользили по вашему лицу, лишь изредка останавливаясь не более чем на несколько секунд, то сейчас малыш учится лучше фокусировать взгляд. Умение сосредоточивать взгляд на неподвижном или движущемся объекте придет позже, а пока он все равно чаще просто скользит глазами по вашему лицу.

Ребенок хорошо различает свет и темноту. Если глаза малыша закрыты, то на яркий свет он жмурится и плотнее смыкает веки. Малыш способен не только видеть близко расположенные предметы, но и различать их по форме и величине. Особенно дети любят смотреть на предметы округлой формы и контрастной окраски. А родительские лица – это самый лучший объект для сосредоточенного взгляда младенца. Вы уже наверняка заметили, что ваше лицо привлекает его больше всего.

Если иногда вам будет казаться, что у ребенка косят глазки, то не спешите волноваться, так как периодическое скашивание глаз в этом возрасте – нормальное явление. Поскольку младенцы не смотрят одновременно двумя глазами, зрительный образ не попадает в одно и то же место на сетчатку глаз. Такое монокулярное зрение – результат пока еще недостаточной глубины восприятия. Со временем зрительные образы становятся яснее, глубина восприятия увеличивается и ребенок дольше удерживает сфокусированный взгляд.

### Это интересно!

Английский детский психолог Алан Слейтер (Alan Slater) и его коллеги из университета Экзетера (University of Exeter) считают, что младенцы обладают врожденным чувством прекрасного и, наряду с врожденной способностью распознавать человеческие лица, могут оценить их привлекательность.

Используя научно подтвержденный факт, что младенцы имеют тенденцию смотреть в направлении объекта, который их больше всего интересует, ученые доказали, что даже новорожденные отдают предпочтение привлекательному лицу.

В качестве таких объектов ученые использовали фотографии взрослых людей, которые заранее по своему усмотрению рассортировали на более и менее привлекательные.

К удивлению исследователей, красивые, с точки зрения взрослых, лица дети рассматривали гораздо дольше.

Это и позволило английскому исследователю сделать вывод, что понятие о привлекательности заложено в мозге новорожденного. Он предположил, что ребенок имеет своего рода зрительный шаблон человеческого лица, который соответствует привлекательной внешности. Поэтому дети и предпочитают

смотреть на привлекательное лицо, так как оно наиболее полно соответствует заложенному «опытному образцу».

Но что бы ни говорили ученые, для младенцев самое красивое лицо – лицо мамы. И тут никаких опытов проводить не надо.

### **Это интересно!**

До недавнего времени ученые полагали, что новорожденные не могут смеяться. Считалось, что улыбка младенца – это всего лишь непроизвольное сокращение мышц. Но японские исследователи обнаружили, что новорожденные начинают смеяться через 17 дней после рождения. Это открытие доказывает нам, что практически сразу же после рождения дети могут проявлять эмоции.

Ребенок может чувствовать вкус. Если капнуть ему на язычок сладкой водички, то малыш с наслаждением будет сосать и причмокивать. А если капнуть что-то горькое или кислое, то это вызовет у него возмущение – он сморщится, покраснеет, задержит ручки и ножки, может даже расплакаться.

Младенец различает также и все запахи. Почувствовав резкий запах, малыш морщится, зажмуривает глаза, чихает.

### **Игра**

Когда ваш малыш расслаблен или находится в спокойно-сосредоточенном состоянии, попробуйте поиграть с ним игру *«Глаза в глаза»*.

Держите ребенка на руках в вертикальном положении (в таком положении младенцы наиболее внимательны) и перемещайте его то дальше от себя, то ближе. Постарайтесь определить, на каком расстоянии от вашего лица малышу удобнее всего находиться, – тогда вы увидите, что его взгляд становится сосредоточенным. Таким образом вы сможете привлечь его внимание на несколько минут.

### **Массаж**

#### **Это интересно!**

Любой малыш может находить свою маму по запаху!

В одном научном эксперименте младенцев подносили к груди нескольких мам, и каждый тянулся только к груди своей матери, независимо от того, было ли в ней молоко.

Уже с этой недели вы можете начинать делать ребенку массаж. Массировать малыша нужно ежедневно. Продолжительность каждого массажного приема должна быть от 30 секунд до 2 минут. Массаж проводится идеально чистыми и теплыми руками в виде последовательных поглаживаний, растираний, разминаний и легких похлопываний различных частей тела ребенка. Направление движений при этом должно совпадать с направлением тока лимфы, то есть ручки следует массировать от кисти к плечу, к подмышкам, а ножки – от стопы к бедру.

В этом случае массаж оказывает воздействие не только на поверхностные и глубоко расположенные ткани, но и рефлекторно на организм в целом.

## Четвертая неделя

Физическое и психическое развитие ребенка идет высокими темпами. Лежа на животе, малыш уже пытается приподнимать голову.

Промежутки бодрствования с каждым днем становятся все длиннее. Если в первые недели после рождения ваш малыш большую часть времени спал и просыпался исключительно для того, чтобы потребовать еды или заявить о том, что он мокрый, то сейчас вы уже можете заметить, что ваш кроха просто молча лежит с открытыми глазами. Малыш начинает знакомиться с миром. И в эти короткие промежутки бодрствования начните помогать ребенку познавать окружающую действительность.

Прежде всего учите его рассматривать предметы. Можно на расстоянии 50 см от его лица подвесить вертушку. Ваш малыш будет подолгу следить за ней. Детей завораживают движущиеся предметы.

Показывайте малышу яркие игрушки. Вы заметите, что он с удовольствием будет их рассматривать. Учтите, что на одни игрушки малыш будет смотреть долго, а другие не будут вызывать у него никакого интереса, поэтому меняйте их время от времени.

### Стоит учесть

Движения глазных яблок у маленького ребенка еще не скоординированы, поэтому важно помочь ребенку научиться управлять глазами. Самый простой способ – постепенно приблизить игрушку к лицу ребенка, на расстоянии 20–25 см от лица остановить ее на короткое время, а затем так же постепенно удалять.

Когда вы останавливаете руку с игрушкой, ребенок учится задерживать взгляд на неподвижном предмете. Перемещайте игрушку не только в горизонтальной, но и в вертикальной плоскости.

Одновременно со зрением у ребенка развивается и слух. Во время кормления малыш может перестать есть, если раздастся звонок в дверь или, скажем, рядом включают телевизор. У малыша появляется так называемое слуховое сосредоточение. Плачущий ребенок замолчит, если вы с ним заговорите, и начнет прислушиваться к вашему голосу.

Младенцы обычно предпочитают любым другим голосам голос матери. Материнский голос – это нечто особенное для вашего малыша. Он умеет выделять его среди множества других звуков и голосов. Ребенок может сопоставлять звук с его источником – это называется ориентацией. Позовите ребенка, находясь справа от него, и он попытается повернуть голову вправо. Чтобы привлечь к себе внимание ребенка, сначала установите с ним фиксированный контакт «глаза в глаза», а затем начинайте говорить. Если у вас не получается наладить звуковой контакт с малышом, попробуйте изменить тембр голоса. Учтите, что ребенок любит смотреть на собеседника и выглядит озадаченным, если не видит того, кто с ним разговаривает.

Вы можете ставить своему малышу записи классической музыки. Дети быстрее успокаиваются, слушая музыку с медленно ускоряющимся и замедляющимся темпом. Считается, что младенцы узнают мелодии, которые многократно слушали еще до рождения, например фортепианные пьесы, которые их мама играла в период беременности. Более внимательно малыши прислушиваются и к рассказам или стихам, которые их мать часто читала вслух во время беременности.

## **Это интересно!**

У младенцев есть удивительная способность не воспринимать раздражающие их шумы, поэтому не стоит говорить шепотом и ходить на цыпочках в комнате, где спит малыш.

Дело в том, что младенцы вообще очень избирательно относятся к поступающей из внешнего мира информации и умеют ограждать себя от ее переизбытка. Так, например, если в доме много гостей и становится слишком шумно, то многие дети как бы «отключаются», впадая в глубокий сон.

Чтобы у малыша вовремя возникла потребность в общении, вы должны много беседовать с ним, авансом наделив младенца теми качествами личности, которыми он еще не обладает. Вам придется общаться как бы за двоих. Для подготовки ребенка к общению необходимы два условия: во-первых, вы должны относиться к нему как к полноценной личности; во-вторых, вы должны установить с ним визуальный контакт – во время разговора смотреть ему в глаза. Как только вы заметите, что младенец лежит с открытыми глазами и готов реагировать на ваши действия, привлекайте к себе его внимание. Встретившись с малышом взглядом, улыбнитесь ему и начинайте произносить всевозможные нежные выражения. При этом ласково поглаживайте его по тельцу или щечке. Лучше всего это делать, когда малыш поел, но еще не спит и достаточно активен. Проявляйте деликатность, не беспокойте ребенка, если он не в настроении или хочет спать. Предлагайте ему общение, но не навязывайте его.

## **Игра**

### **Это важно!**

Развивая любознательность малыша, не забывайте о том, что никакие игрушки не заменят ему общения с вами. Если взрослые мало разговаривают с ребенком, он меньше интересуется и окружающими предметами. Напротив, дети, с которыми общаются достаточно много, чрезвычайно любознательны.

### **Внимание!**

Спокойствие малыша нарушают громкая рок-музыка и любые чрезмерно резкие звуки. Слишком громкие звуки могут нанести вред слуху ребенка.

Малыш устанавливает связь с окружающим миром, и в этом ему требуется ваша помощь. Когда мама трясет погремушку, перемещая ее на разные расстояния от ребенка, малыш слышит звуки, и у него пробуждается ориентировочная реакция, которая очень важна для дальнейшего обучения и развития восприимчивости к таким играм. У ребенка возникает интерес к неизвестному, а затем и желание это неизвестное найти. Прислушиваясь к треску погремушки, малыш начинает следить за ней глазами, поворачивая при этом голову в сторону источника звука. Таким образом возникает взаимодействие органов слуха и зрения.

## Итоги первого месяца

### Итак, ваш малыш:

- *плачет*, если он проголодался, и успокаивается, если его взять на руки;
- *вздрагивает и мигает* при резких звуках;
- *следит глазами* за яркими предметами;
- лежа на животе, может *удерживать голову вертикально* в течение нескольких секунд;
- ... и, может быть, ваш малыш уже подарил вам настоящую *осознанную улыбку!*

### Совет

Не забудьте записать звуки плача малыша. Когда ребенок вырастет, вы можете дать ему прослушать запись. Вам будет интересно посмотреть, как он на это отреагирует. Одной семилетней девочке дали прослушать запись ее младенческого плача. Она засмушалась и вздохнула: «Ой, как неприлично я вела себя в детстве».

Конечно, все эти достижения очень индивидуальны. У каждого малыша – свои особенности. К тому же на ход развития ребенка могут влиять наследственные причины. Спросите у своих мам, в каком возрасте вы начали держать голову или ползать. Очень вероятно, что и ваш малыш будет «ориентирован» на те же сроки.

## Взвешиваемся, измеряемся

В конце каждого месяца измеряйте и взвешивайте малыша. Сопоставляя рост, массу тела и возраст ребенка, можно судить о качестве его питания и его физическом развитии. Но, чтобы получить полное представление о том, гармонично ли развивается малыш, необходимо к тому же проводить измерения окружностей головы и грудной клетки.

### Как измерять окружности головы и грудной клетки

Для измерения окружности головы сантиметровой лентой плотно обхватывают сзади затылочный бугор, а спереди – надбровные дуги.

Окружность грудной клетки измеряют на вдохе и выдохе при спокойном состоянии младенца. Сантиметровую ленту при этом накладывают сзади на уровне нижних углов лопаток, а спереди – по нижней части околососковых кружков.

### Средние показатели физического развития для детей в возрасте одного месяца

**Вес** – 4,1–4,3 кг.

**Рост** – 53–54 см.

**Окружность головы** – 36,5–37,3 см.

**Окружность груди** – 36–36,3 см.

Но, повторяем, здесь приведены усредненные данные. Не забывайте о том, что каждый ребенок уникален и развивается по-своему.



## **Второй месяц**

### **Пятая неделя**

С этого возраста ваш малыш станет расти и крепнуть «не по дням, а по часам». Он уже приспособился к новым условиям жизни: понемногу понимает, что вы – его семья, и привыкает к новому дому.

С этого времени зрительное восприятие становится одной из самых активных психических функций. Если еще недавно ребенок лишь скользил взглядом по вашему лицу, то теперь он его внимательно изучает. Отныне малышу всегда есть чем заняться – когда он не спит, он постоянно что-то рассматривает. На этом возрастном этапе появляется новая психическая реакция, непосредственно связанная со зрительным восприятием, – малыш словно ищет, на что бы посмотреть: он может переводить глаза и поворачивать головку в разные стороны до тех пор, пока не найдет какой-либо предмет, достойный внимания. С каждым днем продолжительность зрительного сосредоточения возрастает.

Малыш проявляет огромный интерес к сменяющимся выражениям вашего лица, он уже пытается подражать мимике взрослых.

Итак, сейчас ваш ребенок вступает в период социального развития, он уже начинает проявлять себя как личность, становится более активным, изучает мир широко распахнутыми глазами. Успешно развиваться дальше ему поможет ощущение того, что его понимают, и доверие к вам, заложенные в первые недели его жизни.

## **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.