

# ПЕРВАЯ КНИГА МОЛОДОЙ МАМЫ

Жизнь ребёнка  
в первый год



Первая книга молодой мамы

Илья Мельников

**Жизнь ребёнка в первый год**

«Мельников И.В.»

## **Мельников И. В.**

Жизнь ребёнка в первый год / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», — (Первая книга молодой мамы)

Все родители мечтают о здоровом и счастливом малыше. И это задача не только будущего мамы, но и папы. Поэтому к беременности, родам, и всей жизни малыша нужно подходить с большим чувством ответственности, ведь никто другой не позаботится о нём лучше как собственные родители. В этой книге молодые родители могут узнать как правильно провести первый год жизни вашего малыша, узнать особенности его сна, питания, отдыха, развития на каждом месяце жизни до года.

© Мельников И. В.

© Мельников И.В.

## Содержание

Первый месяц	6
Питание	6
Одежда	7
Закаливание	8
Нервно-психическое развитие	9
Воспитание	10
Второй месяц	11
Питание	11
Массаж и гимнастика	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Илья Мельников

## Жизнь ребёнка в первый год



## **Первый месяц**

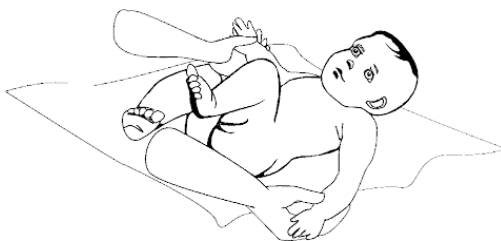
### **Питание**

Главная пища для ребенка на первом месяце жизни – это грудное молоко. Оно содержит самые необходимые для ребенка питательные вещества: белки, жиры, углеводы. Кроме того, женское молоко содержит иммуноглобулины, способствующие выработке у ребенка иммунитета. Дети, вскормленные материнским молоком, являются более здоровыми по сравнению с искусственно вскормленными детьми, а также лучше развиваются, поскольку получают с молоком 20 так необходимых биологических активных факторов.

Вскармливание ребенка грудным молоком способствует правильному формированию микрофлоры кишечника, что является защитой от инфекционных заболеваний.

## Одежда

Ребенка необходимо правильно одевать и завертывать. Одежда не должна стеснять его движений и затруднять его дыхание. Вначале надевают распашонку и запахивают ее на спинке ребенка, затем фланелевую или трикотажную кофточку разрезом наперед. Распашонка и кофточка не должны доходить до нижней половины живота, иначе ребенок их замочит. Поэтому новорожденному, пока он не подрос, края распашонки и кофточки загибают наверх. Распашонки должны меняться ежедневно, кофточки – через день. Чтобы пеленки не загрязнялись, пользуются треугольным подгузником, который прокладывают между ног. Для пеленания расстилают вначале фланелевую пеленку, на нее кладут легкую тонкую пеленку. В пеленки ребенка заворачивают до подмышек, а внизу подгибают их под ножки. Если в комнате прохладно, ребенка следует завернуть в одеяльце. Ручки рекомендуется пеленать только первые 10 дней, а затем оставлять их свободными. Младенца нужно завернуть так, чтобы он свободно мог двигать руками и ногами. Не стремитесь при пеленании выпрямлять ноги малыша.



Дома чепчик надевать не надо. На ночь ребенка пеленают, используя широкое пеленание, что способствует правильному развитию тазобедренных суставов. Ножки новорожденного должны быть при пеленании в естественном развернутом положении (не вытянуты), с этой целью между ног прокладывается в несколько раз пеленка или «памперс».

На прогулку летом ребенка одевают так же, как и дома, только на головку надевают чепчик. Зимой малыша следует укутать в ватное одеяло. Следите за тем, чтобы малыш не переохлаждался и не перегревался.

## **Закаливание**

Закаливающими мероприятиями в месячном возрасте являются прогулки, гигиенические процедуры, воздушные ванны, купание.

Полезен сон на свежем воздухе. Совершайте прогулки в то время, когда малыш спит, чтобы его сон максимально шел ему на пользу. Возвратившись с прогулки, проверьте, теплые ли у ребенка носик и ножки. Если нет, значит, он был одет слишком легко. Не допускайте этого впредь – малыш может переохладиться и заболеть.

## **Нервно-психическое развитие**

На первом месяце ребенок еще не умеет реагировать на положительные эмоции, пока он способен отзываться лишь на физические неудобства и отрицательные ощущения организма. На это малыш реагирует криком.

У детей первого месяца жизни образование условных рефлексов очень ограничено в связи с быстрой утомляемостью центральной нервной системы, развитием торможения и наступлением длительного сна. Ведь новорожденные, как известно, много спят. В течение первого месяца жизни конечности ребенка напряжены и расслабляются только при активных движениях. В кулачках малыша собирается мелкий мусор, который вычистить достаточно проблематично. Как только вы начнете это делать, ребенок крепко сожмет кулачок. Поглаживайте малыша почаще, прижимайте к своей груди, это успокаивает ребенка и снимает напряжение. Месячный малыш внимательно рассматривает предметы, вздрагивает при резком звуке, мигает. К концу первого месяца появляется первая улыбка. В это же время выкладывайте малыша на животик, и очень скоро он начнет поднимать головку.

## Воспитание

На первых порах единственным способом воспитания является приучение к режиму дня. Днём с режимом справиться проще, ребенок привыкает есть через три часа или около того, вы в определенные часы водите его на прогулку, делаете влажную уборку, купаете.

А вот ночью происходит непредвиденное. Вам хочется, чтобы малыш спал, а он плачет. Что же делать? Врачи в один голос твердят о том, что ночное кормление вредно для кишечника малыша. В роддоме ребенок привыкает к тому, что ночью его не кормят, поэтому с первых дней дома старайтесь придерживаться этого режима. Да, это сложно, но возможно

Если ребенок ночью плачет, нужно проверить, не мокрый ли он и, если нужно, перепеленать. В этом случае хорошо помогают «памперсы» на ночь. Дайте малышу кипяченой воды. При этом желательно, чтобы ночью к ребенку вставал отец, поскольку если это делает мама, то малыш слышит запах молока и не покормить его уже невозможно – он будет плакать до тех пор, пока не добьется своего. Ни в коем случае не брать на руки, иначе он к этому привыкнет и будет нарушать сон себе и вам каждую ночь. Нужно постараться выдержать режим хотя бы 2 – 3 ночи. Ребенок привыкает к ночному перерыву в еде. Брать на руки малыша нужно для переодевания, кормления или на 10 минут, когда он спокоен, для эмоционального общения с ним. Разговаривайте с малышом ласково, стараясь вызвать улыбку или зрительное внимание.

## Второй месяц

### Питание



Питание на втором месяце жизни немного меняется. Все также основной пищей является грудное молоко. Но маленькому ребенку все больше нужны витамины, минеральные соли, микроэлементы, и грудного молока, несмотря на его высокое качество, со второго месяца жизни уже недостаточно. Малышу уже требуется прикорм, которым становятся овощные, фруктовые или ягодные соки. Начинают с яблочного. В первый раз следует дать только половину чайной ложки сока. Постепенно следует вводить скобленное ложечкой из нержавеющей стали яблоко. Яблоко обладает способностью впитывать в себя токсические вещества, образующиеся в кишечнике, улучшать обмен веществ. Хороши для малыша морковный, черносмородиновый соки. Наряду с натуральными, можно и нужно использовать консервированные соки и пюре для детского питания. Давать детям соки перед едой не следует, так как в них содержится небольшое количество сахара и может снижаться аппетит. Их дают во время или после еды.

К концу второго месяца можно установить такой график приема соков:

Понедельник – яблочный + яблочное пюре

Вторник – свекольный

Среда – морковный

Четверг – яблочный

Пятница – капустный

Суббота – черносмородиновый

Воскресенье – яблочный.

Общее количество пищи на одно кормление двух-месячного ребенка должно составлять 120 г. Участковый педиатр даст дополнительные рекомендации, как кормить ребенка с учетом состояния его здоровья, порекомендует также дозировки витамина В2, который необходимо давать ребенку с трех-недельного возраста для профилактики рахита. Между кормлениями, особенно в летнее время, ребенка надо поить кипяченой водой, достаточно столовой ложки. При этом не надо пользоваться соской, лучше поите с чайной ложечки.

Если ребенок находится на искусственном вскармливании, следует точно выполнять все указания участкового педиатра. Для искусственного вскармливания детей, лишенных материнского молока, используются различные адаптированные молочные смеси. Они могут быть сухими и жидкими, пресными и кислыми.

## **Массаж и гимнастика**

На втором месяце малышу следует делать массаж и выполнять гимнастические упражнения. Массаж – это не энергичное растирание, а поглаживание. Проводится он следующим образом: сначала 4 – 6 раз поглаживают ручки, затем ножки (при поглаживании ножек следует избегать внутренней стороны бедра, ножку ниже колена поглаживайте полностью, выше колена – только снаружи). Затем малыша выкладывают на животик и поглаживают спинку, тоже 4 – 6 раз, 3 – 4 раза массируют стопы. Гимнастика заключается в сгибании и разгибании ручек, поднятии вверх ножек, сгибании и разведении в стороны ножек.

## **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.