

## ВОСПИТАНИЕ РЕБЁНКА ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ТРЁХ МЕСЯЦЕВ

*С. Теплоук*

**В**оспитание ребёнка — серьёзная задача, требующая большого терпения и настойчивости. Это подтвердит каждый, кто столкнулся с данным процессом. Как правильно воспитывать малыша, как вырастить его здоровым, жизнерадостным, умелым — эти вопросы необходимо решать с первых дней жизни ребёнка. Девять месяцев вы мысленно проигрывали встречу с таким желанным, но таинственным незнакомцем. Вместе с появлением младенца возникли неожиданные проблемы, требующие сиюминутного решения.

С первых дней начинается нелёгкий, кропотливый труд по уходу за малышом. Его необходимо перепеленать, покормить, проследить, как он спит. Не отказывайтесь от предлагаемой помощи взрослых членов семьи, дальних родственников. Правда, вместе с помощью вы рискуете получить безнадежно устаревшие советы. Бесцеремонная порой назойливость

родственников мотивирована их беззаветной любовью к малышу.

Если вы целыми днями остаётесь один на один с новорождённым, сосредоточьтесь и решите, какие неотложные дела оставлять за собой, а какие могут быть реализованы родственниками и другими помощниками.

С грязными пеленками справиться можно, затрачивая не много сил и времени. В маленькой кастрюльке постоянно держите водный раствор детского мыла. Долив часть его в ведро с водой, сбрасывайте туда появляющиеся мокрые пелёнки и одежду ребёнка после каждого переодевания. Грязные подгузники застирайте, тщательно намылите детским мылом и залейте в подходящей ёмкости кипятком на две-три минуты. Как только ведро заполнится, отожмите бельё, поместите его в стиральную машину, стирайте в режиме полоскания и отжима. Выгладить бельё с обеих сторон может отец малыша. Вместе с ним вы будете купать ре-

бёнка, любоваться им. Такие минуты, когда все члены семьи вместе, необычайно укрепляют семью.

Из поколения в поколение с этими проблемами сталкиваются молодые мамы. Правда, со временем изменяются и методы, и подходы к их разрешению.

Каждую мать волнует вопрос: сможет ли она вскормить младенца собственным молоком? На протяжении многих веков специалисты утверждают: это по силам любой практически здоровой женщине. Главное — её психологический настрой. Постарайтесь осознать, что грудное кормление — это не тяжёлый труд, а физиологический процесс, определённый природой.

**Материнское молоко — самое совершенное питание для младенца, а кормление грудью — важный фактор укрепления здоровья женщины.**

Частый вопрос матери: насытился ли младенец? Его поведение после кормления развеет ваши страхи. Можно взять детские весы, чтобы проводить контрольные взвешивания.

Во время кормления в комнате должно быть тихо, спокойно. Можно включить негромкую мелодичную музыку. Практика показывает, что удобней проводить кормления лёжа. Ребёнок чувствует себя комфортно, приняв удобную позу, энергичнее сосёт, если мать склоняет-

ся к нему, ласково общается с ним. Женщина расслабилась лёжа — легче поступает молоко. Она отдыхает рядом с младенцем и душой, и телом. Наблюдается снижение лактации, если мать начинает сразговаривать с кем-либо, смотреть телевизор, читать книгу.

Закончив кормление, подержите малыша в вертикальном положении или на плече, легонько похлопывая по спинке, чтобы вышел поглощённый при сосании воздух. Не беспокойтесь, если малыш срыгнет.

**В настоящее время по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения ребёнка лучше кормить по его «требованию».** При таком свободном вскармливании младенец съедает ровно столько, сколько ему необходимо, не больше.

Обычно новорождённые большую часть суток спят. Чёткий режим сна младенца установится на втором месяце жизни. В первые дни своего существования дети не чувствуют разницы между днём и ночью, могут перепутать их. Но включается механизм биологических часов: ночью младенец уже в состоянии проснуться на кормление два-три раза и тут же заснуть вновь. Спокойный глубокий сон — важнейший компонент здоровья малыша. Именно во сне он растёт.

**Для спокойного сна ребёнку необходимы тепло, чистый воз-**

дух, сухие пелёнки и чувство сытости. Каждый появившийся на свет человечек наделен своими индивидуальными особенностями, но в среднем он спит около 16 часов в сутки. В утренние часы младенец часто впадает в дремоту. В вечернее время удлиняется время его бодрствования.

Необходимо создать все условия, чтобы ребёнок с вечера спокойно засыпал и крепко спал до утра. Доктор Фарбер, возглавляющий Центр по лечению расстройств сна (Бостон), отмечает: дети склонны к стереотипам. Каждая семья выбирает свой **ритуал засыпания**. Можно баюкать малыша или просто поглаживать, петь или кормить грудью.

В среде исследователей присутствует мнение, что главная проблема — не «как» спать, а «где». Спать вместе с мамой — в этом есть свои достоинства и недостатки. Новорождённый чаще просыпается на кормление, но реже плачет, предоставляя полноценный ночной отдых всем членам семьи. Тепло тела матери, стук её сердца, запах молока — всё это формирует у младенца чувство защищённости, покоя. Кроме того, он получает от матери поток тактильных, обонятельных, двигательных ощущений, важных для стимуляции развития. Отмечается также, что дети в дальнейшем лучше спят и не страдают от ночных кошмаров.

Комфортно и матери. Она не должна вставать, чтобы проверить, как спит малыш. Лежа рядом, она имеет возможность сразу начать кормление, чуть только младенец проявит желание. Своевременная помощь — и младенец практически не просыпается, привыкая спать спокойно на протяжении всего ночного времени.

Против этого положения выступает ряд специалистов: нельзя ставить свою жизнь в полную зависимость от того, как удобно и приятно спать младенцу. Нужно подумать и о полноценном отдыхе матери. Ясно, как трудно будет в дальнейшем отучать от этого малыша. Нельзя игнорировать и то, что мать во сне может подмять под себя младенца. Немаловажны доводы психологов, утверждающих, что, когда ребёнок спит один, у него укрепляется чувство независимости, уверенности в себе.

Познакомившись с обеими точками зрения на решение проблемы ночного сна младенца, родители вольны выбирать, как им поступать.

Короткие островки бодрствования, когда новорождённый не спит, совсем не похожи на то, что вы ожидали увидеть: то ли малыш дремлет, то ли чего-то ждёт от вас. Неожиданно ребёнок может закричать. В таких случаях в первые дни трудно контролировать свои чувства.

Запомните: он только входит в этот пока непонятный мир, чувствует себя в нём неуютно.

Причин для крика много, поэтому важно научиться понимать, что в данный момент тревожит малыша.

Поведать миру о своём самочувствии, насущных потребностях новорождённый может одним способом — через плач. Различают три вида плача:

- плач-крик на высокой ноте сообщает, что у ребёнка что-то болит;
- плач на одной ноте возвещает о дискомфорте (холодно, мешает складка простыни под щекой и т. д.), о голоде;
- плач-ворчание — когда малышу одиноко одному.

**Не бойтесь избаловать ребёнка, откликайтесь на каждый его крик.** Без причины малыш плакать не будет. Не ища причину плача в данный момент, возьмите ребёнка на руки, общайтесь с ним. Пусть младенец почувствует, что вы по-прежнему с ним, любите его.

В первые дни новорождённый кричит без причины. Улавливая ответный сигнал взрослых, кроха малыш успокаивается и начинает осмысливать, кто устраняет причины его дискомфорта. Матери во всем мире естественным образом переключаются на особый «материнский язык». Им прекрасно владеют и ба-

бушки, но всё же большую часть времени младенец проводит с мамой. Она может говорить с младенцем о чём угодно, задавать ему вопросы и тут же отвечать на них за него, ведя своеобразный диалог. Как правило, она говорит не спеша, делая короткие паузы между словами, чётко произносит звуки. Тембр голоса становится несколько выше, речь мелодичнее. Женщины начинают напевать мелодию, петь песни. Одновременно она берёт младенца на руки, ласкает, целует, бережно переодевает, похлопывает. Сочетание эмоционального и физического контактов благотворно сказывается на самочувствии новорождённого. Отмечается, что именно в такие моменты у детей снимаются стрессовые ситуации, недоношенные младенцы быстрее набирают вес, успешнее овладевают двигательными навыками.

Такое отношение к новорождённому имеет в литературе точное определение — «позитивный уход». Он способствует развитию ребёнка, установлению положительных взаимоотношений матери и малыша. У младенца формируется уверенность в родительской любви.

Утёнок, вылупившийся из яйца, готов немедленно следовать за любым движущимся предметом, попавшим в поле его зрения, будь то мамутка или катящийся перед ним шар (в психологии это называется им-

принтингом). Родается телёнок и тут же пытается удерживаться на трясущихся слабых ногах. Человеческий детёныш — самое беспомощное живое существо на земле. Без вашей помощи он не в состоянии даже сменить позу во сне. Страшно брать его в руки (особенно отцам) — не сделать ребёнку больно, неприятно. Ребёнок выдержал невероятно серьёзные испытания при рождении, более того, с момента появления на свет нашёл в себе силы тут же активно включиться в следующий этап — адаптации к новым для себя условиям жизни. Наиболее быстрая динамика адаптационных реакций отмечается в первые семь дней жизни новорождённого.

С первых минут в этом хрупком теле начинают происходить глобальные изменения — интенсивная перестройка внутриутробного функционирования жизнеобеспечивающих систем на внеутробное.

Первый вдох, первый крик — расправляются лёгкие, устанавливается автономная функция дыхания. Кровь перестаёт поступать через пуповину — перестраивается система кровообращения. Начинает работать пищеварительный тракт, задействован оральным способом вскармливания. Окружающая среда вновь для младенца. Он не в водной стихии с устойчивой температурой, а в воздушной с перепадами от 22 до 18 гра-

дусов тепла. Отсюда и значимые изменения в водном обмене организма новорождённого. Он теряет много воды. Кожный покров не успевает регулировать температурный режим. Кожа новорождённого чрезвычайно ранима. Чутко следите за первыми проявлениями опрелости, потёртости. Чаще поите малыша, следите за температурой в комнате (в пределах 22–25 °С), чаще переодевайте, ежедневно купайте, пеленайте в несколько слоёв, надевайте распашонки с «варежками», предоставляя при этом ребёнку относительную свободу движений.

При рождении у младенца ярко выражены защитные рефлексы. Яркий свет — замуривается, отворачивается, зрачок ребёнка суживается. Громкий звук — новорождённый вздрагивает, плачет. При ласковом пении затихает. Он довольно хорошо различает вкус. Высока кожная чувствительность к болевым, температурным раздражителям. Не остается равнодушным младенец к незнакомым пока прикосновениям тканей одежды, быстро выделяет ласковые прикосновения рук взрослого (замирает). При баюкании на руках взрослого успокаивается, что связано с раздражением вестибулярного аппарата. С рождения малыш обладает обонянием: в ванной комнате морщится от запаха зубной пасты и замирает, принохиваясь к слож-

ным запахам кухни. К моменту рождения готов механизм сосания.

В первые недели жизни младенец может совершать движения, которые приводят взрослых к ошибочным выводам о его возможностях. Но это не сознательные, управляемые мозгом движения, а всего лишь доставшиеся ему от далёких животных предков рефлексы (атавистические), которые вскоре начнут затухать, заменяться осмысленными движениями.

Вот некоторые из этих рефлексов.

- **Хватательный:** если погладить кулачок младенца пальцем, то он тут же цепко схватится за него.
- Если положить малыша на живот и подставить руку к подошвам его ног, то он отталкивается, делает попытку подползти — **рефлекс Бауера**. Но это лишь рефлекторное движение, а не осмысленное ползание.
- **Шагающий рефлекс:** если держать младенца под мышки, чтобы он упирался ногами в горизонтальную поверхность, и при этом чуть наклонить его вперёд — младенец начинает ставить одну ногу перед другой, но до прямохождения пройдет не один месяц.

Набора всех наследственных механизмов для приспособления к новым условиям жизни в социуме у младенца не хватает, и на помощь

приходит взрослый. Физиологическая связь матери и плода заменяется связью ребёнка с ухаживающими за ним взрослыми.

После рождения происходит интенсивное развитие клеток коры головного мозга. Особенно быстро развиваются те его участки, которые ответственны за обработку внешних впечатлений окружающей среды. Физиологи утверждают, что, активно работая, мозг потребляет вдвое больше энергии, чем мозг взрослого человека. Подтверждением того, что в установлении связи с внешним миром задействован мозг новорождённого, служит образование первых условных рефлексов, самым ярким из которых считается **рефлекс положения на кормление**. Взятый на руки младенец в положении под грудью сразу же раскрывает рот, вертит головой в поисках груди матери.

Мы стараемся узнать, понять малыша, но, как бы много ни узнали взрослые о нём, он за то же самое время узнает неизмеримо больше об окружающем мире. Знакомство с голосами близких до рождения позволяет ему на первой неделе выделять звуки человеческой речи, различать их по высоте (в пределах октавы), тембру, громкости. Нет ничего естественнее вхождения младенца в окружающий его мир, если рядом мудрый, внимательный и любящий союзник — взрослый. Он повернет новорождён-

ного лицом к окну, переложит с кровати на диван, отнесет его в ванную комнату, мимоходом заглянет с ним на кухню.

**Мозг младенца восприимчив к любым формам стимуляции: слуховой, зрительной, обонятельной, осязательной. Рекомендуются стимулировать развитие ребёнка начиная с первых дней жизни.**

Перед каждым кормлением, при переодевании укладывайте новорождённого на живот всего на одну-две минуты. Неимоверно трудно, но малыш пытается приподнять голову, и с каждым разом все лучше. Укрепляются мышцы шеи, спины, предплечий. Это упражнение полезно также тем, что младенец учится смотреть перед собой, тренируются мышцы глаз и постепенно формируется устойчивое поле зрения, без чего невозможно будет скоординировать работу глаз и рук, невозможно будет ни ползать, ни ходить.

В короткие отрезки бодрствования младенца мать, осуществляя необходимые манипуляции по уходу, баюкая, просто прижимая к груди, всё время разговаривая с ним, замечает, что младенец прислушивается к её голосу, замирает. Вскоре новорождённый глазами ищет, откуда раздаётся голос. Дети проявляют интерес и к мелодичному звучанию игрушек, им нра-

вится тихая плавная музыка аудиозаписей, подобранная специалистами для малышей. И всё же из широкого спектра разнообразных звуков, окружающих младенца, предпочтение он отдаёт голосу взрослого, который всегда действует на него умиротворяюще.

Во время бодрствования ребёнок обычно лежит на спине, устремив вверх отсутствующий взор. Подвесьте над ним на высоте 60–70 см яркий воздушный шар, закрепите небольшой пучок разноцветного елочного «дождика» — всё, что может начать двигаться под воздействием лёгкого дуновения воздуха. Укрепите над кроваткой музыкальную карусель. Ребёнок будет обращать внимание на эти предметы. Установлено, что новорождённый начинает следить за медленно движущимися предметами, а позже останавливает взор на неподвижных. Со второй-третьей недели младенец пытается следить и за небольшой яркой звучащей игрушкой, если держать её перед ним на высоте 30–40 см и медленно вести то в одну, то в другую сторону от центра. Вначале малыш быстро теряет игрушку из вида, но вскоре научается проследить её движения по увеличивающейся раз от раза траектории.

Наклоняясь к ребёнку, разговаривая с ним, вы замечаете, что он останавливает взор на вашем лице,

обычно на верхней его части. Зацепить, удерживать этот взгляд — задача не из лёгких. Произносите нежные слова, улыбайтесь, ласкайте малыша, т. е. подключайте комплекс разнообразных раздражителей (звуковых, тактильных, мимических). При кормлении ваше лицо находится перед лицом ребёнка на расстоянии 30–40 см, идеальном для рассматривания. И вот наступает момент, когда вы оба смотрите «глаза в глаза». Психологи считают это одним из первых признаков зарождающегося общения.

С первых дней жизни у младенца наблюдаются разнообразные мимические движения и даже нечто похожее на улыбку. Такие движения обычно появляются на лице ребёнка во сне и носят название «физиологическая улыбка».

В конце первого месяца жизни малыша вы будете потрясены — на его лице появляется широкая улыбка. И адресована эта улыбка вам, и только вам. Появление такой «социальной улыбки» знаменует конец периода новорождённости.

Главное беспокойство матери — это, конечно же, кормление. За прошедший месяц Вы уже определились, на каком вскармливании будет жить Ваш малыш. Грудью кормить предпочтительнее, но каждый раз терзают сомнения: хватает ли младенцу молока, достаточно ли оно по жирности.

Ваши сомнения развеет сам младенец. Если ребёнок во время бодрствования спокоен, активен, если от месяца к месяцу он набирает вес, значит для волнений нет причин.

Дети до 3 месяцев, как правило, начинают испытывать чувство голода каждый раз после сна, приблизительно через 3–3.5 часа, в течение суток прикладываются к груди 6–7 раз.

Не торопите ребёнка во время кормления. Процесс сосания для него — трудоёмкая работа. Порою от усилий нос и лоб малыша покрываются испариной. Пусть он сосет не спеша, делает перерывы, чтобы передохнуть. У каждого вырабатывается свой ритм сосания, паузы для отдыха. Атмосфера любви и заботы, которой окружает младенца мать, поддерживает его активность, создаёт благоприятные условия для его физического и психического здоровья. Когда малыш насытится, он всем своим видом даст об этом знать. Но если в промежутках между кормлениями ему захочется подкрепиться, никто возражать не будет. Не спешите по первому крику предлагать ему грудь. Учитесь понимать по характеру плача, что нужно Вашему малышу, ведь плач — пока ещё единственный способ ребёнка поведать миру о своих проблемах. А проблемы у него бывают разные. Может быть, ему необходимо сменить позу,



может, он испытывает жажду или болит живот. Но большей частью ребёнок бывает недоволен, что его так долго оставили одного без внимания. Стоит склониться над колыбелькой, ласково пошептать, ободряюще похлопать малыша, поносить по комнате, и младенец успокаивается. Если всё это не помогает, можно покормить. В настоящее время приветствуется свободный режим вскармливания. Лучше ещё раз предложить ребёнку грудь, чем в этом возрасте начинать давать докорм. Перекормить младенца невозможно, об этом позаботилась природа.

Свободное вскармливание способствует увеличению выработки молока, и если к трём месяцам наблюдается порой некоторое снижение суточного объёма лактации, свободный режим кормления поможет справиться с этим. При симптомах недостаточной выработки молока самое главное — не волноваться, знать, что это нормальный процесс, и использовать все средства для стимуляции лактации: дробное сбалансированное питание, отдых днем, прогулки, правильный питьевой режим, а главное — психологическая поддержка всех членов семьи, их помощь кормящей матери.

Часто ребёнок всем своим видом требует прикладывания к груди, а получив искомое, нехотя сосёт и успокаивается. Не приписывайте

младенцу то, о чём он ещё не имеет понятия. Дело в том, что ещё во внутриутробном периоде ребёнок уже сосёт кулак, пальцы, петли пуповины. Появившись на свет, он часто кричит не от голода, а от желания удовлетворить свой сосательный рефлекс. Это мнение педиатров. Их дополняют детские психологи: крик младенца вызван также желанием удовлетворить потребность в физическом контакте с матерью, когда он ощущает её успокаивающие движения рук, тепло, знакомые запахи, слышит стук её сердца. Сосание груди — не только приём пищи, но и способ общения с матерью, начало развития личности.

Ребёнку на искусственном вскармливании для удовлетворения сосательного рефлекса бутылочки со смесью недостаточно. Его необходимо чаще брать на руки, качать в положении под грудью, а порою ненадолго прибегать к помощи соски-пустышки.

При кормлении ребёнка, находящегося на искусственном вскармливании, нужно использовать бутылочку с соской с тремя-четырьмя мелкими отверстиями, иначе малыш будет захлебываться, поглощать пищу, не испытывая удовольствия, не ощущая чувства сытости. Во время кормления нужно обязательно держать ребёнка на руках, чуть приподняв его головку и регулируя интенсивность

сосания, следить, чтобы смесь полностью заполняла соску. Иначе ребёнок будет заглатывать воздух. Нельзя кормить ребёнка в кровати, положив бутылочку на подушку. Педиатры предупреждают, что в таком положении жидкая пища может попасть из рта в среднее ухо, вследствие чего у ребёнка разовьётся отит.

Как и раньше, после каждого кормления осторожно приподнимите ребёнка, положив его голову себе на плечо, похлопайте его по спинке, чтобы он отрыгнул попавший ему в желудок при кормлении воздух. Это обязательная процедура во избежание появления колик, которые могут мучить детей на протяжении первых трёх месяцев.

На первом месяце жизни Вы помогали младенцу войти в суточный ритм сна и бодрствования. Теперь он может спать всё время, отведённое для ночного сна. На втором месяце жизни Ваша задача — ввести его в дневной ритм жизни. В первую очередь необходимо установить режим сна малыша, что значительно облегчит жизнь и Вам, и ребёнку. Первый помощник — свежий воздух. Приучать ко сну на свежем воздухе следует постепенно, учитывая сезонные и климатические условия местности, состояние младенца.

В тёплое время года это не составит особого труда. Укладывая ребёнка спать, руки его оставляйте

свободными, ноги — слегка спеленутыми. Не рекомендуется ставить коляску со спящим ребёнком под прямые лучи солнца, а помещать в кружевную тень деревьев. В холодное время (до  $-10$  градусов) в первые дни можно выносить ребёнка всего минут на 10–15. Постепенно увеличивайте время пребывания ребёнка вне комнаты, и уже через 15–20 дней ребёнок спокойно может спать в коляске на свежем воздухе до полного просыпания.

Укладывая малыша спать, не предлагайте без надобности соску-пустышку и не трясите коляску. Убаюкивания таким способом малоэффективны, так как с их прекращением ребёнок проявляет беспокойство. При энергичном встряхивании (в коляске, на руках у взрослого) дети 2–4 месяцев подвержены большой опасности — синдрому сотрясения.

Что можно предпринять, чтобы младенец не плакал и засыпал без дополнительных воздействий?

Малыш благосклонно относится к стереотипным действиям взрослого. Поэтому процесс укладывания необходимо проводить в одной и той же последовательности. Прежде всего удалить источники шума, общаться с ребёнком тихим, ласковым голосом, напевать колыбельную, предложить напиток. Следует переодеть ребёнка в сухую одежду, надеть памперсы, в процессе перео-

девания обращать внимание на кожу младенца и обрабатывать места, которые могут быть подвержены опрелостям. Пеленать младенца не туго, предоставляя относительную свободу его движениям. После всех этих знакомых ребёнку манипуляций он быстро засыпает. Если ребёнок заплачет, скорее всего он желает удостовериться, что взрослый рядом. Стоит легко погладить его рукой, и тревожное состояние младенца будет снято. Иногда можно заметить, что во время сна ребёнок лежит с открытыми глазами. Не спешите брать малыша на руки, разговаривать с ним — он спит. Через некоторое время глаза закроются. Такова особенность сна младенцев.

С середины второго месяца ребёнок входит в режим сна: спит 4 раза в день по 2–2,5 часа. Если же малыш спит дольше, он все ещё может перепутать день и ночь. Подождите минут 15–20 и занесите его в помещение, он вскоре проснётся сам.

Приучать ребёнка к режиму сна — сложный, трудоёмкий процесс, организовывать его спокойный, достаточно длительный по времени сон. Хорошо, если эту обязанность взял на себя кто-то из домочадцев. Ребёнок пока не различает, кто именно заботится о нём, поэтому помощь матери со стороны взрослых членов семьи будет уместной и своевременной.

А вот ночью присутствие матери необходимо. Ночной сон младенца длится обычно 10–11 часов. Следует обеспечить спокойный отдых и ребёнку, и всем членам семьи, ибо крепкий сон — важнейшая составляющая крепкого здоровья. Дети, недосыпающие ночью, днём испытывают вялость. Они капризны, раздражительны. Не в лучшей форме и все домочадцы.

Специалисты пока не выработали единых рецептов спокойного ночного сна малышей. Вспомним, что дети склонны к стереотипам. Можно воспользоваться этим положением и разработать собственный ритуал укладывания малыша. Это могут быть тёплая ванна, тихое пение колыбельной, ласковое воркование и нежные прикосновения мамы, когда она выполняет знакомые манипуляции (обработка кожи, пелёнки-распашонки, памперсы и т.д.), а в конце желанное прикладывание к груди.

Младенец уже может спать в своей постели. Придвиньте вплотную к вашей кровати детскую колыбельку, предварительно сняв с неё решётку, разделяющую вас. Таким образом каждый спит в своей постели и в то же время рядом. При первых признаках беспокойства маме стоит лишь протянуть руку и легко похлопать малыша. Существует мнение, что похлопывание действует успокаивающе, так как

воспринимается младенцем за сердцебиение матери (знакомый с внутриутробного развития звук). Если всё же малыш недоволен ворочается и отказывается от питья, мать, чуть придвинувшись, имеет возможность предложить ему грудь. Все эти действия не нарушат сон малыша и спокойствие в доме.

Ночной перерыв между кормлениями обычно 6 часов. Получив кормление в 24 часа, младенец может спокойно проспать до 6 утра. Часто случается, что он не просыпается к этому времени. Будить его не следует. Захочет есть — сам даст знать об этом. Как правило, это и происходит в 3–4 часа утра.

Каждый раз при пробуждении ребёнка необходимо переодеть в сухое бельё во избежание переохлаждения, во время сна у младенца происходит интенсивное потовыделение. Кисти рук младенца остаются открытыми, но при этом необходимо следить, чтобы он не начал сосать кулак, палец (удовлетворение сосательного рефлекса, сформированного во внутриутробном периоде). Ноги нужно пеленать таким образом, чтобы не стеснять свободных движений малыша. Каждые 2–3 дня следует стричь ногти младенца, чтобы он не поцарапал себя.

Памперсы — удачное изобретение цивилизации, но они незаменимы лишь в конкретных случа-

ях: на время сна, при походе к врачу. В часы бодрствования лучше продолжать пользоваться марлевыми подгузниками, чаще оставлять малыша бодрствовать голеньким по нескольку минут. Воздух — действенное средство против опрелости и эффективное средство закаливания.

В конце первого — начале второго месяца жизни в поведении младенца начинают выделяться островки активного бодрствования, сначала по 20–30 минут, к концу третьего месяца до 1 часа. Задача взрослого — создать все необходимые условия для того, чтобы ребёнок активно бодрствовал. Берите его на руки, подносите к зеркалу, к окну, носите из комнаты в комнату. Заглядывайте с ним на кухню и в ванную. Рассказывайте ему обо всём, что видите сами. Но всё должно быть в меру. От объятий и поцелуев, от путешествий по дому ребёнок устаёт и с удовольствием спокойно полежит в кроватке (манеже).

Развитие ребёнка идёт стремительными темпами. В тесное взаимодействие вступают зрительные, слуховые, двигательные и голосовые реакции. В активном режиме работает мозг. Ребёнок должен успеть за час бодрствования принять массу информации, поступающей извне, многому научиться. Одному ему не справиться, и он с благодарностью принимает помощь взрослого в виде специально организо-

ванных кратковременных игровых воздействий.

Интерес к предметам ближайшего окружения младенец проявляет с первых дней жизни. Быстрыми темпами развивается зрительное восприятие. Скачкообразное, ступенчатое движение глаз к началу второго месяца жизни сменяется плавным прослеживанием. Из всего набора предлагаемых игрушек малыш начинает отдавать предпочтение медленно движущимся и мелодично звучащим красочным фигуркам детской карусели.

При кормлении ребёнок рано обращает внимание на лицо матери. Развивающиеся координационные движения глаз позволяют ему останавливать свой взор и на собственном отображении в зеркале, и на неподвижных предметах, игрушках. Находясь в вертикальном положении на руках взрослого, ребёнок учится рассматривать окружающие предметы в новом ракурсе.

Столь же стремительно развивается и слуховое восприятие. Ребёнок с первого месяца жизни реагирует на разнообразное звучание игрушек, мелодий, но отдаёт явное предпочтение речи и пению взрослого. К двум месяцам жизни зрительные, слуховые и двигательные реакции выступают в сложном комплексе, дополняя друг друга. Малыш начинает поворачивать голову в ту сторону, откуда исходит голос матери.

По мере развития и педагогических воздействий взрослого ребёнок приобретает относительную власть над своим телом. Сначала в работу включаются мышцы шеи. Ребёнок начинает поворачивать голову в сторону голоса взрослого, звука. Постепенно распрямляются согнутые руки и ноги малыша. Движения их резкие и хаотичные, но благодаря постоянным упражнениям за 3 месяца они приобретают плавный характер. Сжимаются и разжимаются кулаки ребёнка, и к третьему месяцу можно даже вкладывать в его руку погремушку. Для достижения положительного результата следует каждый раз перед кормлением класть кроху на живот. Это очень полезное и ценное упражнение для младенца. Вначале он испытывает серьёзные затруднения, но к трем месяцам спокойно лежит, опираясь на предплечья и высоко удерживая голову.

Как только малыш начинает приподнимать голову, взрослый, удерживая его в вертикальном положении, тренирует умение упираться подошвами ног в твёрдую опору, развивая его мышцы.

С первых дней жизни ребёнок демонстрирует избирательное отношение к речи взрослого, а в начале второго месяца начинает пробовать собственные силы — издаёт характерные гортанные звуки «гк,

гм, кхы», готовя артикуляционный аппарат к сложной работе. своё «гыкание» он обращает прежде всего к взрослому, приглашая к общению. К трем месяцам в его «речи» начинают появляться протяжные гласные звуки.

Как видите, ребёнок приобретает солидный запас умений за 3 месяца жизни, но это ещё не все. Главное достижение взрослого и малыша — «комплекс оживления» в 2,5–3 месяца. В ответ на разговор с родителем ребёнок оживляется, начинает усиленно двигать ногами, вскидывать руки навстречу взрослому, радостно улыбаться ему, издавать звуки. «Комплекс оживления» — значимая стартовая площадка для новых достижений малыша.

Не одно десятилетие работали Н. И. Касаткин, Н. М. Щелованов, М. Ю. Кистьяковская, С. М. Кривина, Э. Л. Фрухт и их ученики, выявляя, определяя, уточняя бурный ход нервно-психического развития ребёнка до 1 года. В настоящее время эту работу продолжают специалисты под руководством Э. Л. Фрухт. Психомоторное развитие ребёнка является важным критерием, отражающим от месяца к месяцу не только его психическое, но и соматическое здоровье.

По схеме нервно-психического развития ребёнка можно проверять,

правильно ли развивается малыш от рождения до года. Если какое-либо из умений отсутствует, то развитие проверяется по показателям предыдущего месяца. Если умение присутствует, то развитие можно проверить по показателям следующего месяца. Если ребёнок в чем-либо отстаёт, у взрослого всегда имеется возможность своевременно оказать ему помощь.

Итак, в возрасте от 1 до 3 месяцев ребёнок приобретает следующие умения:

- К 1 месяцу плавно следит за движущимся предметом, прислушивается к голосу взрослого, звучанию игрушки, начинает улыбаться в ответ на разговор с ним;
- К 2 месяцам в положении лежа смотрит на лицо взрослого, неподвижный предмет. Поворачивает голову в сторону говорящего взрослого. Быстро отвечает улыбкой на разговор с ним. Лежа на животе, поднимает и короткое время удерживает голову. Издаёт отдельные звуки.
- К 3 месяцам в вертикальном положении сосредоточенно смотрит на лицо взрослого и на игрушки. Лежит на животе, опираясь на предплечья и высоко поднимая голову. В ответ на обращение взрослого демонстрирует «комплекс оживления».