

Мамочкин дневник

*Краткое пособие для молодых Мам по
уходу за ребёнком*

<http://detishky.com/>

2011

ЗАПИСНАЯ КНИЖКА МОЛОДОЙ МАМЫ

Паспортные данные ребёнка:

1. Фамилия _____
2. Имя _____
3. Отчество _____
4. Год рождения _____
5. Месяц рождения _____
6. День рождения _____
7. Час рождения _____
8. Дата выписки из роддома _____
9. Масса тела _____
10. Рост _____
11. Особенности рождения (характер и длительность родов) _____

12. Доношенность _____
13. Травматические повреждения _____

14. Группа крови _____
15. Резус-принадлежность _____

ПРИДАНОЕ НОВОРОЖДЕННОГО

Минимум вещей для новорожденного:

- пеленки хлопчатобумажные тонкие 60 X 100 - 20 шт.
- пеленки хлопчатобумажные теплые 60 X 100 - 10 шт.
- трусики-подгузники (Pampers, Libero, Nages или любые другие) размер mini 30-35 шт.
- распашонки тонкие - 15 шт.
- распашонки теплые с длинными зашитыми рукавами - 6 шт.
- рубашечки фланелевые - 6 шт.
- ползунки - 4 шт.
- кофточки шерстяные с рукавами реглан (легче одевать на распашонки) -3 шт.
- штанишки шерстяные - 3 шт.
- чепчик тонкий - 2 шт.
- шапочка - 1 шт.
- салфетки-фартучки (слюнявчики) - 6 шт.
- простынки - 4 шт.
- пододеяльник - 3-4 шт.
- одеяло шерстяное - 1 шт.
- одеяло байковое - 1 шт.

Предметы гигиены:

- коробочка с ватой,
- коробочка с тальком,
- маленькие ножницы для подстригания ногтей,
- щетка для волос (из щетины),
- детский крем или гигиеническое масло (можно использовать стерилизованное растительное масло или кукурузное, если есть аллергия),
- баночка с пипетками, отдельно для глаз и для носа,
- газоотводная трубка,
- клизменный баллончик.

Ежедневный гигиенический уход:

Каждый день утром кипяченой водой комнатной температуры умывают лицо и ручки ребенка;

Жгутиками, свернутыми из ваты и слегка смоченными гигиеническим маслом, осторожно, вращательными движениями прочищают носовые ходы;

Таковыми же жгутиками, смоченными кипяченой водой, прочищают уши;

Подмывают ребенка тоже кипяченой водой (девочку - обязательно спереди назад), смазывают все кожные складки, как после купания.

В случае появления желтых корочек на волосистой части головы, необходимо смазать их гигиеническим маслом и на следующий день вымыть головку с мылом.

Причесывают ребенка мягкой щеточкой из щетины. Обязательно осторожно подстригают отросшие ногти, стараясь не причинять малышу неприятных ощущений. Предварительно ножницы обрабатывают спиртовым раствором.

Что нужно новорожденному для прогулок:

- прогулочная детская коляска с матрасом и подушкой,
- простыня,
- наволочка,
- одеяло,
- пододеяльник
- детский спальный мешок или одеяло,
- кофточка шерстяная или трикотажная с начесом,
- ползунки шерстяные или трикотажные с начесом,
- шапочка теплая, варежки (в зависимости от времени года).

Аптечка новорожденного

Аптечку следует хранить в сухом не жарком, желательно затемнённом месте, недоступном для детей.

В домашнюю аптечку новорожденного должно входить следующее:

Вата стерильная - 2-3 пакета,

Бинты стерильные - 2-3 пакета,

Термометр для измерения температуры тела - 1 шт.,

Марля - 1-2 м.,

Компрессная бумага - 3-5 м,

Лейкопластырь (шириной 2 см.) - 1 упаковка,

Горчичники или сухая горчица - 1 пачка,

Калия перманганат - 1 упаковка,

Бриллиантовый зеленый (1%) раствор - 30 г,

Масло гигиеническое (или растительное простерилизованное) - 100 гр.,

Амидопирин - 1 упаковка,

Раствор йода спиртовой 5% - 1 флакон,

Мазь стрептоцидная 5% - 1 флакон,

Уголь медицинский - 1 упаковка,

Сода питьевая - 50 г.,

Цветки ромашки - 1 упаковка,

Кальция глюконат - 1 упаковка,

Баллончик резиновый для клизмы - 1 шт.,

Грелка резиновая - 1 шт.

РЕЖИМ ДНЯ РЕБЁНКА

Режим дня ребёнка в возрасте от 1,5 месяцев до 3 лет:

Возраст	Кормление		Бодрствование, максимальная длительность	Количество периодов дневного сна	Общая продолжительность сна в сутки, часов
	Количество	Перерывы между кормлениями, часов			
От 1,5 до 3 мес.	7	3	1 – 1,5	4	18 – 17
От 3 до 5-6 мес.	6	3,5	1,5 – 2	3 – 4	17 – 16,5
От 5-9 до 9-10 мес.	5	4	2 – 2,5	3	16,5 – 15,5
От 9 мес. До 1 года.	5-4	4,5 – 3,5	2,5 – 3,5	2	15,5 – 14,5
От 1 года до 1,6 мес.	4	4,5 – 3,5	3,5 – 4,5	2	14,5 – 13,5
От 1,6 мес. до 2 лет.	4	4 – 3,5	4,5 – 5,5	1	13,5 – 12,5
От 2 до 3 лет.	4	4 – 3,5	5,5 – 6	1	12,5 – 12

Режим дня ребёнка от 4,5 – 5 месяцев до 9 месяцев:

	Кормление	Сон дневной	Бодрствование	Сон ночной
I	7:00	с 9:00 до 11:00	с 11:00 до 13:00	С 21:00 до 7:00 с одним перерывом на ночное кормление в 23:00
II	11:00	с 13:00 до 15:00	с 15:00 до 17:00	
III	15:00	с 17:30 до 19:00	с 19:00 до 21:00	
IV	19:00			
V	23:00			

Режим дня ребёнка с 9 месяцев до 1 года:

	Кормление	Сон дневной	Бодрствование	Сон ночной
I	7:00	с 10:30 до 12:30	с 7:00 до 10:30	С 21:00 до 7:00
II	10:00	с 15:30 до 17:30	с 12:30 до 15:30	
III	14:00		с 17:30 до 21:00	
IV	17:30			
V	20:30			

Режим дня ребёнка от 1 года до 1,5 лет:

7:00 – 7:30	- подъём, одевание, умывание
7:30 – 8:00	- завтрак
8:00 – 11:00	- прогулка, игры на воздухе
11:00 – 13:00	- сон
13:00 – 13:30	- обед
13:30 – 16:00	- прогулка
16:00	- полдник
16:30 – 18:00	- сон
18:00 – 19:00	- прогулка или игры дома, активные занятия
19:00 – 19:30	- ужин
19:30 – 21:00	- прогулка или спокойные игры дома
21:00 – 7:00	- ночной сон

СРОКИ ЗАКРЫТИЯ РОДНИЧКОВ У РЕБЕНКА

Роднички - это места на голове новорожденного, где нет кости вообще. Только в процессе роста ребенка роднички зарастают костной тканью.

Роднички	Сроки закрытия	У Вашего ребёнка
Малый	К моменту родов или к 1-й неделе жизни	
Большой	К 12-16-му месяцу жизни	

Всего на голове малыша 6 родничков. Затылочный и 4 височных закрыты уже к моменту родов или затягиваются в течение первого месяца жизни. Д лобный будет зарастать дольше, давая мозгу развиваться. Врач каждый раз осматривает его, контролируя процесс формирования маленькой головы. Вы тоже должны быть внимательны: состояние родничка сигнализирует об изменениях в организме малютки.

Позднее закрытие родничка:

Может сигнализировать о начинающемся рахите, гидроцефальном синдроме или нарушении обмена веществ. Врач подскажет, как быстрее справиться с проблемой. Несмотря на то, что вы часто бываете на солнышке, вероятно, назначит витамин D3 дополнительно. Может просто для укрепления костей в рацион ребенка нужно будет ввести продукты с повышенным содержанием кальция, в частности, творог и яичный желток.

Раннее закрытие родничка:

Может быть обусловлено изначально маленьким размером родничка, может указывать на слишком раннее окостенение хрящевых швов черепа (надо будет временно ограничить продукты с повышенным содержанием кальция) или указывать на гипervитаминоз и привести к повышенному внутричерепному давлению. Таким деткам рекомендуют исключить способствующий затвердению хрящевой ткани витамин 03.

Закрытие родничков - это сугубо индивидуальный процесс. У кого-то малый родничек может закрыться в 2-3 месяца. Есть детки, у которых большой родничек и в 6 лет не закрылся.

Западение родничка:

На первых неделях это свидетельствует о том, что малыш немного переносен. Со временем все само восстановится. У ребенка постарше западение родничка говорит об обезвоживании (при поносе или рвоте) или недоедании. Покажите новорожденного педиатру, он подскажет, как действовать.

Выпячивание родничка:

Небольшая шишка появляется, когда малыш плачет? Не волнуйтесь, это нормально. Д вот если родничок пульсирует, напряженный в спокойном состоянии - это один из симптомов повышенного внутричерепного давления. Обратитесь к невропатологу.

ЭТО ВАЖНО! ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ СОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ СВОЕЙ ДИЕТЫ И ПРИЕМА ЛЕКАРСТВ. ВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, ПРЕПАРАТЫ КАЛЬЦИЯ И ТВОРОГ СПОСОБСТВУЮТ БЫСТРОМУ ЗАКРЫТИЮ РОДНИЧКА У МАЛЫША.

 ПРИБАВКА ВЕСА И РОСТА У РЕБЕНКА ДО 1 ГОДА

Масса новорожденного в среднем составляет 2500 - 4500 г., рост - 45-56 см. Масса и рост у мальчиков обычно больше, чем у девочек (у мальчиков масса от 3200 до 3500 г., рост от 49 до 52 см., у девочек масса от 3000 до 3300 г., рост от 48 до 50 см.).

В течение 1-го месяца длина тела ребенка увеличивается на 2 см., а масса в среднем на 600 г. На 2-м и 3-м месяцах жизни дети прибавляют в массе по 800 г., рост их увеличивается на 2,5-3 см. в месяц. К 5-му месяцу масса по сравнению с массой при рождении обычно удваивается, а к году утраивается. На первом году жизни длина тела ребенка увеличивается в среднем на 25 см.

Зная массу при рождении (3600 г.) и возраст ребенка (3 мес.), можно быстро определить должную массу, по таблице. Для этого в графе 1 находят возраст ребенка, в графе 5 - прибавку массы за 3 мес. В возрасте 3 мес. масса ребенка должна быть $3600 + 2200 = 5800$ г. Аналогичным образом можно узнать прибавку роста ребенка.

Прибавка веса и роста у ребенка до 1 года:

Возраст, мес.	Дата	Нормальная прибавка массы за месяц, г.	У Вашего ребёнка	Нормальная прибавка массы за истекший период, г.	У Вашего ребёнка	Нормальная прибавка роста за месяц, см.	У Вашего ребёнка	Прибавка роста за истекший период, см.	У Вашего ребёнка
1		600		600		3		3	
2		800		1400		3		6	
3		800		2200		2,5		8,5	
4		750		2950		2,5		11	
5		700		3650		2		13	
6		650		4300		2		15	
7		600		4900		2		17	
8		550		5450		2		19	
9		500		5950		1,5		20,5	
10		450		6400		1,5		22	
11		400		6800		1,5		23,5	
12		350		7150		1,5		25	

ПРИБАВКА ВЕСА И РОСТА У РЕБЁНКА ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Мальчики:

Возраст	Дата	Масса, г.	У Вашего ребёнка	Рост, см.	У Вашего ребёнка
1 г. – 1,3 г.		11400 +/- 1360		79 +/- 4	
1,3 г. – 1,6 г.		11800 +/- 1200		82 +/- 3	
1,6 г. – 1,9 г.		12650 +/- 1450		84,5 +/- 3	
1,9 г. – 2 г.		14300 +/- 1250		88 +/- 4	
2 г. – 2,6 г.		15300 +/- 1150		92 +/- 2,5	
2,6 г. – 3 г.		16650 +/- 1200		96 +/- 3	

Девочки:

Возраст	Дата	Масса, г.	У Вашего ребёнка	Рост, см.	У Вашего ребёнка
1 г. – 1,3 г.		10500 +/- 1300		76 +/- 4	
1,3 г. – 1,6 г.		11400 +/- 1120		81 +/- 3	
1,6 г. – 1,9 г.		12300 +/- 1350		83,5 +/- 3,5	
1,9 г. – 2 г.		12600 +/- 1800		86 +/- 4	
2 г. – 2,6 г.		13700 +/- 1250		90 +/- 3	
2,6 г. – 3 г.		14850 +/- 1200		95 +/- 4	

ОКРУЖНОСТЬ ГОЛОВЫ И ГРУДИ У РЕБЁНКА ПЕРВЫХ 3 ЛЕТ ЖИЗНИ

Окружность головы при рождении составляет 34-35 см. В течение первых 9 месяцев она увеличивается на 3-3,5 см. каждые 3 месяца. В дальнейшем ее рост резко замедляется, составляя на 2-3-м году жизни 1-1,5 см. в год.

Окружность груди при рождении на 1-2 см. меньше окружности головы (32-34 см.). В течение 3-4- месяцев жизни она увеличивается на 3-2,5 см. в месяц, затем прирост ее снижается и в конце года составляет около 0,5-0,4 см. в месяц. На 2-3-м году жизни окружность грудной клетки увеличивается на 2-2,5 см. в год.

Возраст	Дата	Окружность головы, см		У Вашего ребёнка	Окружность груди, см		У Вашего ребёнка
		мальчики	девочки		мальчики	девочки	
1 мес.		37,3	36		36	36	
2 мес.		39	38		39	38	
3 мес.		41	40		41	40	
4 мес.		42	41		42,8	41	
5 мес.		43,2	42		44,3	41,5	
6 мес.		44,2	43		45,5	43	
7 мес.		44,8	44		46,5	44	
8 мес.		45,4	44,5		47	45	
9 мес.		46	45		47,5	46	
10 мес.		46,5	46,5		48,5	46,8	
11 мес.		46,9	46,9		48,7	47,5	
12 мес.		47,2	47,5		49	47,7	
2 года					52	50	
3 года					53	52	

КАЛЕНДАРЬ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ДО 1 ГОДА

Возраст	Показатель развития	Развитие Вашего ребёнка
1 мес.	Период бодрствования кратковременный, бесцельно болтает ножками и ручками, лежа на спине, поворачивает голову, однако в вертикальном положении ее не удерживает. Лежа на животе, не приподнимает головы.	
2 мес.	Улыбается, когда с ним разговаривают, поворачивает голову в направлении голоса. Подолгу рассматривает висящие над ним игрушки, может удерживать голову в вертикальном положении, лежа на животе, поднимает и старается хорошо удержать голову. Следит за движущимися, особенно блестящими или яркими предметами.	
3 мес.	Улыбается, издает громкие звуки. Реагирует на голос. Движения рук становятся более свободными и целеустремленными. Развиваются хватательные движения. Лежа на спине, поднимает голову, лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на локти. При поддержке под мышки крепко упирается ногами, согнутыми в тазобедренных суставах. Начинает тянуться к игрушкам, удерживает их в руке. Во время сна может принимать разнообразные позы, спит преимущественно на спине.	
4 мес.	Начинает гулить, по звуку определяет местонахождение предмета, издающего звук, подолгу занимается висящими над кроваткой игрушками, умеет хватать их. Отличает близких людей от чужих, ласковый голос - от сердитого. Сидит при поддержке за обе руки, самостоятельно переворачивается со спины на бок. При поддержке в вертикальном положении упирается ножками, во время кормления через соску захватывает руками бутылочку.	
5 мес.	Сидит при поддержке за одну руку, стоит долго при поддержке за обе руки. Самостоятельно переворачивается со спины на живот. Лежа на животе, приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки. При поддержке под мышки стоит, не сгибая ног, пытается переступить. Движения рук четкие, берет погремушку и долго держит ее в руке. Подолгу гулит, узнает близких людей, различает интонацию.	
6 мес.	Пытается ползать или ползает. При поддержке встает на четвереньки. Перекладывает игрушку из руки в руку. Самостоятельно поворачивается с живота на спину. Начинает произносить отдельные слоги («ма», «та», «да» и др.). При виде подносимой пищи сам открывает рот, хорошо ест из ложки. Делает попытки принять вертикальное положение.	
7 мес.	Сидит самостоятельно, легко садится, держась за пальцы взрослого. Подражает некоторым простым движениям. Встает на четвереньки. Ползает. Подолгу лежит, играя погремушкой, стучит, размахивает ею. Стоит, держась за барьер. Поднимает игрушку, другие упавшие мелкие предметы. Подолгу лепечет «ба-ба-ба» и др. Играет в прятки, в ладушки.	
8 мес.	Сам садится и ложится, встает, держась за опору. Придерживаясь руками за барьер, переступает вдоль него. Во время еды держит в руке хлеб. Громко повторно произносит различные слоги, ищет и находит глазами предметы, когда их называют. Проявляет интерес к игрушкам, рассматривает их, постукивает одной о другую.	
9 мес.	Стоит, держась одной рукой за опору. Ходит, придерживаясь руками за сетку, каталку, выполняет несложные распоряжения взрослых - «дай руку», «до свидания». Играет в прятки, отвечает на заигрывание «догоню, догоню». Самостоятельно занимается игрушками - катает, вынимает, выкладывает их. По просьбе взглядом отыскивает предметы, находящиеся	

	в разных местах комнаты.	
10 мес.	Самостоятельно стоит. Ходит, держась одной рукой за руку взрослого. Влезает на четвереньках на лесенку. Сидя на полу, катает и бросает мяч. Крепко держит игрушку, выполняет различные задания - дает и берет кубик, открывает и закрывает коробочки. Знает названия некоторых предметов и имена людей, повторяет за взрослыми разнообразные звуки и слоги.	
11 мес.	Стоит без поддержки, садится на корточки. Делает первые самостоятельные шаги. Ходит при незначительной поддержке взрослых. Выполняет несложные поручения, сосредоточенно играет, накладывает один предмет на другой, снимает и надевает кольцо и др. Знает названия многих предметов. Произносит осознанно примерно 10 слов.	
12 мес.	Самостоятельно ходит. Стоя без опоры, приседает и выпрямляется. Наклоняясь, поднимает предметы. Различает некоторые простые абстрактные понятия — медленно, быстро, белый, черный. Бросает мяч	

КАЛЕНДАРЬ РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА ОТ 1 ГОДА ДО 3-Х ЛЕТ

Возраст	Показатели развития	Развитие Вашего ребёнка
1 г. – 1 г. 3 мес.	Появляется большой познавательный интерес к окружающим предметам, вещам, игрушкам. Может самостоятельно, хотя и не очень аккуратно, есть ложкой нежидкую пищу. Во время игры воспроизводит действия, которым обучен, при этом лепечет, проявляет положительные эмоции отдельными возгласами и словами. Понимает и знает много слов, словарный запас увеличивается. Во время ходьбы часто меняет положение туловища — приседает, наклоняется, бежит, поворачивается, останавливается. Может влезть на лесенку высотой 1 м, слезть с нее приставным шагом, перелезть через бревно, бросает двумя руками средних размеров мяч.	
1 г. 3 мес. – 1 г. 6 мес.	Хорошо ходит, умеет перешагивать приставным шагом через препятствия, понимает много слов. С желанием рассматривает картинки, умеет закрывать двери, хорошо понимает приказания, выражает свое согласие или несогласие, предпочитает быть среди людей. Перешагивает через лежащую на полу палку, перелезает через бревно, бросает одной рукой мяч на расстояние 50 см. Бросает одной рукой маленькие мячи в крупную цель, расположенную на расстоянии до 40 см, поднимается, не держась руками, на высоту 10 см и опускается с нее. Может подолгу играть.	
1 г. 6 мес. - 1 г. 9 мес.	Возрастает интерес к общению со взрослыми, просит дать ему различные предметы, отвечает на простые вопросы двухсловными предложениями. Во время игры копирует движения родителей, с удовольствием рассматривает картинки, слушает детские песенки и стишки. Различает понятия «большой», «маленький». Может подняться вверх и спуститься вниз по наклонной доске длиной 2 м, приподнятой одним концом на 20-25 см от пола, влезать на стремянку высотой 1,5 м и слезать с нее приставным шагом. Перепрыгивает через веревку, приподнятую над полом на 15-13 см от пола. Бросает маленькие мячи одной рукой в цель, находящуюся на уровне груди, на расстояние 50-70 см. Поднимается на высоту 15 см и спускается с нее.	
1 г. 9 мес. – 2 г.	Понимает почти все, что говорят родители. К концу 2-го года жизни должен уметь произносить до 200-300 слов, разговаривать двух- трех- словными предложениями. Умеет задавать вопросы «что?», «где?», «куда?». Различает форму предмета, имеет представление о размере и расстоянии, окончательно знакомится с окружающими предметами, их назначением, а также с частями своего тела. При помощи взрослых может сам раздеться и одеться, появляются черты самостоятельности. В состоянии преодолеть на пути различные препятствия (ямку, камень, палку) не приставным, а чередующимся шагом.	
2 г. - 2 г. 6 мес.	Употребляет предложения, состоящие не менее чем из 3 слов. Может подбирать фигуры разной геометрической формы, а также различать их по цвету (красный, синий, зеленый, желтый). Поднимается по наклонной доске, приподнятой одним концом на 30 см над полом, влезает на табурет высотой 20 см, перешагивает через палку, приподнятую на 20-30 см над полом, взбирается на стремянку на высоту 1,5 м, бросает мяч одной рукой в цель диаметром 50-60 см на расстояние 30-100 см. Координация движений совершенствуется, ребенок становится более ловким и подвижным. Проявляет самостоятельность при кормлении, одевании-раздевании, в игре, на прогулке.	
2 г. 6 мес. – 3 г.	Моет руки перед едой, самостоятельно ест, одевается и раздевается. Умеет застегивать и застегивать пуговицы, завязывать и развязывать ватные шнурки и пояс. Лепит и рисует, самостоятельно играет. Полностью осознает свое «я». Различает все цвета, узнает предметы по картинкам. Запас слов на 3-м году жизни возрастает до 500-700. Поднимается и опускается по наклонной доске шириной 15 см, длиной 2 м, приподнятой одним концом на 30-35 см от пола. Влезает на табурет высотой 25 см, перешагивает через палку или веревку, приподнятую над полом на 30-35 см, бросает Большой мяч на расстояние 70-100 см. Ходит по доске шириной 15 см, горизонтально расположенной на высоте 30-35 см от пола.	

РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЁНКА ДО ОДНОГО ГОДА

Возраст	Дата	Произносимые звуки, слоги, слова
3 мес.		
4 мес.		
5 мес.		
6 мес.		
7 мес.		
8 мес.		
9 мес.		
10 мес.		
11 мес.		
12 мес.		

ПИТАНИЕ РЕБЁНКА ДО 3-Х ЛЕТ

Правила введения прикорма:

1. Прикорм начинают с 4,5-5 мес. Первое блюдо прикорма - овощное пюре.
2. Прикорм дают перед кормлением грудью и, начав с 1-2 чайных ложек, постепенно увеличивают порцию; через 7-10 дней полностью заменяют прикормом одно кормление грудью.
3. Второе блюдо прикорма, кашу, можно дать после привыкания ребенка к овощному пюре, т.е. через 2 недели.
4. Если ребенок болен, от введения прикорма следует воздержаться.

Соки, рекомендуемые детям раннего возраста:

Возраст, мес.	Наименование соков	Количество
1	Яблочный, черносмородиновый, лимонный	Вначале по несколько капель 1-2 раза в день, постепенно довести до 10 чайных ложек (50 мл.). Такое количество можно давать с 6 мес. и до конца года.
2	Добавить морковный, вишнёвый, абрикосовый	
3	Добавить сливовый, тыквенный	
9	Добавить виноградный	
12	Добавить клубничный	

Сроки введения различных видов прикорма при естественном вскармливании:

Овощное пюре	4,5 – 5 мес.
Смешанная 5% каша на овощном отваре или разведённом 1:2 молоке	4,5 – 5 мес.
Желток варёный (от ¼ до ½)	4,5 – 5 мес.
Творог	4,5 – 5 мес.
Кисель	4,5 – 5 мес.
Смешанная 8-10% каша на цельном молоке	5 – 5,5 мес.
Сливочное масло или овощное пюре (3%)	5 – 5,5 мес.
Мясной бульон	6,5 – 7 мес.
Печень (в виде фарша)	6,5 – 7 мес.
Фарш мясной	7 – 7,5 мес.
Сухарик	7,5 – 8 мес.
Печенье	7,5 – 8 мес.
Фрикадельки мясные	9,5 – 10 мес.
Котлеты паровые	11,5 – 12 мес.

ГРУДНИЧКОВАЯ ЗАРЯДКА

С 4-5-ой недели жизни поглаживания, похлопывания тела малыша, легкий массаж, лежание на животике должны сопровождаться первыми гимнастическими упражнениями.

Несколько раз в день, предпочтительнее перед каждым кормлением, с малышом нужно выполнять несложный комплекс упражнений. Это два-три упражнения на сгибание-разгибание в локтевом и плечевом суставах рук и два-три упражнения на сгибание-разгибание ног.

Первоначально количество выполняемых повторений должно быть минимальным. С укреплением мышц ребенка количество повторений и интенсивность их выполнения должна расти.

На 8 недели жизни к этим упражнениям добавляются новые, призванные пробудить и активизировать некоторые рефлекторные движения.

Одним из основных таких упражнений в этот период является осторожное подталкивание подошв младенца в положениях лежа на спине и лежа на животе. Частое повторение этого упражнения стимулирует младенца к ползанию. Кроме того, проводят регулярный массаж стопы ребенка и спинки в области позвоночника.

Э течение 4 месяца жизни ребенок должен освоить новое упражнение, которое он будет выполнять с помощью взрослого — переворачивание со спины на живот. Увеличивается количество упражнений, направленных на укрепление мышц рук и ног.

Особое внимание начинает уделяться развитию мышц шеи, туловища, спины. Ребенок выполняет "упражнение пловца" — учится приподнимать голову и туловище на подложенных под него руках взрослого, упираясь ногами в ладонь или грудь матери. Продолжается активный поглаживающий и похлопывающий массаж.

Главное отличие гимнастического комплекса 5 месяца жизни — в постоянном возрастании количества повторений в каждом из упражнений, увеличении продолжительности занятий гимнастикой и массажем. В полгода ребенок должен уметь переступать ножками при его поддержке в вертикальном положении, ползать на четвереньках. Все это приходит постепенно, в процессе выполнения комплекса упражнений, укрепления мышц ребенка. Не нужно ребенка торопить или расстраиваться, если к определенному сроку малыш не смог овладеть каким-то из упражнений, которые ему, вроде бы, по возрасту положено выполнять. Дело в том, что развитие детей слишком непростой и индивидуальный процесс и в нем исключений зачастую больше, чем правил. С другой стороны, помните, что на освоение новой позы или нового упражнения малыш иногда тратит до четырех недель, и это не должно считаться чем-то из ряда вон выходящим.

7-ой месяц жизни — пора привнесения в гимнастический комплекс упражнений некоторых специальных снарядов. Появляются мяч, палка, специальные гимнастические игрушки. Если у ребенка в достаточной степени развились мышцы рук, можно практиковать кратковременный вис на палке или на кольцах. В гимнастические упражнения все более входит игровой момент. Малыш сам подползает к мячу, бросает его, охотно поднимается из лежачего положения в сидячее с помощью взрослого.

В упражнения 8-го месяца жизни входит довольно продолжительное стояние, переступание с ноги на ногу на одном месте.

С 8 по 12 месяцы физическое развитие ребенка все более прогрессирует. Все ранее освоенные упражнения продолжают выполняться. Вводятся приседания, хождение на четвереньках успешно сочетается с прямохождением, сначала с помощью взрослых, а затем, к концу года, и без их помощи. Ближе к году появляется возможность и необходимость выполнения гораздо более сложных упражнений. Одно из таких очень сложных и чрезвычайно полезных упражнений — мостик. Очень эффективно данное упражнение для развития мышц спины, туловища, шеи. Прогибание совершается с помощью взрослого из положения лежа на спине. Годовалый малыш должен приподняться, прогнувшись, имея две опоры — ступни ног и голову.

Еще одно очень полезное упражнение, которое ребенок должен выполнять в этом возрасте, — прогибание туловища из положения лежа на животе. Прижимая к полу область таза, малыш должен приподнимать от пола, желательно до полного выпрямления рук, грудную клетку, плечевой пояс.

Кроме того, усиливается роль элемента осознанности в выполнении тех или иных упражнений. Например, если в начале для приседания ребенка его приходилось к этому интенсивно побуждать, то теперь малыш, привыкший к регулярным занятиям, выполняет это упражнение самостоятельно.

Вообще говоря, конец 12-го месяца жизни знаменуется сознательным выполнением многих несложных упражнений, особенно так или иначе связанных с игровым моментом. Это и толкание по просьбе взрослого ногой или рукой мяча, и поднятие с пола: определенных вещей, игрушек, и выполнение разнообразных гимнастических упражнений только по словесному указанию.

Одно из главных правил, которого необходимо придерживаться взрослому, занимающемуся с малышом, состоит в следующем: весь комплекс упражнений необходимо построить так, чтобы ребенок во время занятий не уставал, чтобы каждый раз занятие для него превращалось в радостную игру.

МАССАЖ НОВОРОЖДЕННОМУ

Детский массаж проводится один раз в день в течение обычно не более 10 минут. Первая половина дня за полчаса до кормления - наиболее подходящее время для процедуры.

Нельзя проводить массаж, если у малыша высокая температура, расстройство пищеварения или другие заболевания. Проводите массаж осторожно, нежными мягкими движениями, если малышу что-то не понравится, он всегда покажет это своим беспокойством.

Как сделать массаж:

Легкими, плавными, скользящими движениями вначале поглаживают ножки ребенка от стопы к паху по наружной поверхности голени и бедра 4-6 раз.

Затем таким же движением необходимо переходить к массажу руки — снизу вверх, то есть от кисти к плечу, а после — к массажу грудной области ребенка. Все по 4-6 раз .

Всей ладонью поглаживайте грудь от середины к бокам, проведите пальцами по межреберным промежуткам, коснитесь и животика, движение рук при этом должно соответствовать расположению толстой кишки — по часовой стрелке.

Прежде чем массировать спинку, создайте ребенку удобное положение, повернув его на живот и подложив ему под грудь согнутые в локтях ручки. Массаж спинки начинают с головки к ягодицам ладонями обеих рук и обратно тыльной их поверхностью. Также 4-6 раз.

Затем кладут ребенка на бок, указательным и большим пальцами мягко проводят вдоль позвоночника снизу вверх. Такое упражнение способствует его разгибанию.

Подошвы ребенка тоже требуют внимания.

Большими пальцами рук мать поглаживает их с последующим похлопыванием полусогнутыми пальцами.

Затем найдите под пальчиками ноги точку (где-то между первым и вторым пальцем), нажав на которую, малыш сгибает все пальчики. Слегка надавите эту точку и затем проведите большим пальцем по внешней стороне стопы до пятки. Повторите так 3-5 раз.

Это хорошее упражнение для профилактики плоскостопия и подготовки к стоянию и ходьбе.

Вначале массаж не должен быть продолжительным. Вполне достаточно 3—4 минут. Затем постепенно увеличивают время, доводя его до 10 минут.

Спят усталые игрушки

Спят усталые игрушки, книжки спят,
Одеяла и подушки ждут ребят.
Даже сказка спать ложится,
Чтобы ночью нам присниться.
Ты ей пожелай: "Баю-бай!"

В сказке можно покататься на луне
И по радуге промчаться на коне,
Со слоненком подружиться
И поймать перо жар птицы
Глазки закрывай: Баю-бай!

Обязательно по дому в этот час
Тихо-тихо ходит Дрема возле нас.
За окошком все темнее,
Утро ночи мудренее,
Глазки закрывай: Баю-бай

Баю-бай, должны все люди ночью
спать.
Баю-бай, завтра будет день опять.
За день мы устали очень,
Скажем всем: "Спокойной ночи!"
Глазки закрывай: Баю-бай
Баю - баюшки - баю

Баю - баюшки - баю
Баю - баюшки - баю,
Не ложися на краю.
Придет серенький волчок,
Он ухватит за бочок.
Он ухватит за бочок
И потащит во лесок,
Под ракитовый кусток.
К нам, волчок, не ходи,
Нашу Машу не буди.

Люли - люли - люленьки

Люли - люли - люленьки!
Люли - люли - люленьки!
Где вы, где вы, гуленьки?
Прилетайте
На кровать,
Начинайте
Ворковать.
Люли - люли - люленьки,
Прилетели гуленьки!
Сели в изголовье...
Спи на здоровье!
Спи, моя радость, усни

Спи, моя радость, усни
Спи, моя радость, усни.
В доме погасли огни.
Птички затихли в саду.
Рыбки уснули в пруду.

Месяц на небе блестит,
Месяц в окошко глядит.
Глазки скорее сомкни,
Спи, моя радость, усни!

В доме всё стихло давно,
В погребе, в кухне темно.
Дверь ни одна не скрипит,
Мышка за печкою спит.

Кто-то вздохнул за стеной,
Что нам за дело, родной?
Глазки скорее сомкни,
Спи, моя радость, усни!

Сладко мой птенчик живёт.
Нет ни тревог, ни хлопот.
Вдоволь игрушек, сластей,
Вдоволь весёлых затей.

Всё-то добыть поспешишь,
лишь бы не плакал малыш.
Вот бы так было все дни!
Спи, моя радость, усни.

Песенка для Умки

Ложкой снег мешая, ночь идет
большая,
Что же ты, глупышка, не спишь?
Спят твои соседи - белые медведи,
Спи скорей и ты, малыш!

Мы плывем на льдине, как на
бригантине,
По седым суровым морям.
И всю ночь соседи - звездные
медведи
Светят дальним кораблям.
Носики-курносики

Наконец-то, полземли излазав,
Крепким сном мои мальчишки спят
Сон свалил страну синеглазую,
Спят мои сокровища чумазые,
Носики-курносики сопят.

Спят такие смирные, хорошие,
В целом мире лучше нет ребят.
Одеяла на сторону сброшены
И зеленки яркие горошины
На коленках содранных горят.

Ну, а завтра... Если б знать заранее,
Сколь исповедимы их пути.
Что им стоит так, без расписания,
Улизнуть с урока рисования,
В космос просто пешими уйти.

Бьют часы усталыми ударами.
На Земле спокойно - дети спят.
Спят мои отчаянные парни,
Спят мои Титовы и Гагарины,
Носики-курносики сопят.

ТЕЛЕФОННЫЙ СПРАВОЧНИК

Название учреждения	Адрес	Телефоны
Горячая линия пенсионного фонда	ул. Чкалова, 160	36-95-55 (справочная) 36-95-39 (отдел социальных выплат)
Государственная инспекция труда	ул. Богомягкого, 23	32-37-77
Городская детская поликлиника №1	5 мкр., 33	25-46-26 25-13-00
Городская детская поликлиника №2	пр. Советов, 13	20-40-67 24-34-46
Детская городская клиническая поликлиника №3	ул. Полины Осипенко, 35	35-24-69 35-35-00
Городская детская поликлиника №4	пр. Советов, 13	23-96-05 23-96-03
Городская детская поликлиника №5	ул. Федора Гладкова, 4	41-92-73 41-92-68
Краевая детская поликлиника	ул. Новобульварная, 20	35-56-52
Женская консультация Железнодорожного района	ул. Набережная, 76	20-61-70
Женская консультация Центрального района	ул. Шилова, 47	41-50-79
Женская консультация Ингодинского района	ул. Лазо, 36	99-50-37
Женская консультация Черновского района	5 мкр., 23	25-46-83
Гинекологическое отделение	ул. Энергетиков, 18, «А»	23-95-69
Гинекологическое отделение	ул. Назара Губина, 2	39-23-50
Забайкальское региональное отделение фонда социального страхования	ул. Курнатовского, 79	31-79-68
ЗАГС Железнодорожного района	ул. Анохина, 73	26-74-85
ЗАГС Ингодинского района	ул. Богомягкого, 23	26-22-60
ЗАГС Центрального района	Пр. Советов, 4	20-51-26
ЗАГС Черновского района	ул. Шестипёрова, 66	32-73-87
ЗАГС Читинского района	ул. Богомягкого, 23	26-52-22 26-47-54
Комитет здравоохранения администрации городского округа «Город Чита»	Пр. Фадеева, 2	25-47-27 25-40-20
Комитет образования администрации городского округа «Город Чита»	ул. Ленина, 157	26-05-96 32-34-07
Краевая аптечная справка	ул. Петровская, 37	26-29-19
Министерство здравоохранения Забайкальского края	ул. Заб. Рабочего, 94	35-46-25 (приёмная) 32-41-13 (отдел дошкольного образования)
Министерство образования, науки и молодёжной политики Забайкальского края	-	35-95-95
Министерство социального обеспечения Забайкальского края	ул. Богомягкого, 23	32-11-37
Отделение пенсионного фонда по Забайкальскому краю	ул. Амурская, 106 «А»	35-94-85
Центр занятости населения	ул. Курнатовского, 7	35-50-85
	ул. Чкалова, 160 «Б»	36-94-04
	ул. Петровская, 37	26-89-17 26-84-91 26-33-25

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ

www.DETISHKY.com

Сайт родителей Забайкалья

тел.: 8-924-370-37-10
E-mail: info@detishky.com
Web: <http://detishky.com/>

Сайт родителей Забайкалья «DETISHKY.COM» информирует Вас о возможности размещения рекламной информации на сайте.

Сайт родителей Забайкалья «DETISHKY.COM» существует с 1 го января 2008 года. Сайту уже почти 4-ре года и мы плотно завоевали рынок в сегменте интернет общения среди родителей в Чите и Забайкалье. Мы – наш сайт, единственный и уникальный в своём роде в Чите и Забайкалье.

Целевая аудитория сайта – беременные девушки/женщины, семьи с детьми до 10 лет, родители. Посетители нашего сайта в подавляющем большинстве имеют высшее образование, осознанно подходят к проведению семейного досуга и созданию благоприятного психологического климата в семье. Всего, примерно, около 20000 уникальных посетителей в месяц.

Задача сайта - рассказать посетителям о современных подходах к беременности, родам, воспитанию ребёнка, о ценности игры в жизни ребенка, о взглядах специалистов на детскую игру, предложить игровые приемы общения с малышами. Часть родителей профессионально связаны с педагогикой. Сайт содержит множество разделов и подразделов: Новости, Статьи, Форум, Фото, Игры, Он-Line консультации со специалистами разного направления и т. д.

По вопросам размещения рекламно-информационных материалов на Сайте родителей Забайкалья - «DETISHKY.COM» Вы можете обратиться по электронному адресу: info@detishky.com, по телефону 8-924-370-37-10 или через [форму обратной связи](#) на сайте <http://detishky.com/>

РАСЦЕНКИ НА РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННЫХ МАТЕРИАЛОВ

№	Позиция	Размер	1 месяц	3 месяца	скидка 3%	12 месяцев	скидка 5%
01	Рекламный блок в шапке сайта, все страницы (ротированный, до 10 рекламодателей)	468x60 max	4 000,00р.	12 000,00р.	11 640,00р.	48 000,00р.	45 600,00р.
02	Блок ссылок на форуме в каждом первом сообщении на странице (возможны изображения)	468x60 max	2 500,00р.	7 500,00р.	7 275,00р.	30 000,00р.	28 500,00р.
03	Сквозной рекламный блок на всех страницах форума сверху (ротированный, до 5 рекламодателей, размеры: 468x60, 468x80, 728x90, 900x60, 900x90, 900x120)	900x120 max	4 000,00р.	12 000,00р.	11 640,00р.	48 000,00р.	45 600,00р.
04	Сквозной рекламный блок на всех страницах форума снизу (ротированный, до 5 рекламодателей, размеры: 468x60, 468x80, 728x90, 900x60, 900x90, 900x120)	900x120 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
05	Рекламный блок 1 на главной странице (ротированный, до 5 рекламодателей)	468x60 max	3 000,00р.	9 000,00р.	8 730,00р.	36 000,00р.	34 200,00р.
06	Рекламный блок 2 на главной странице (ротированный, до 5 рекламодателей)	468x60 max	2 000,00р.	6 000,00р.	5 820,00р.	24 000,00р.	22 800,00р.
07	Рекламный блок 3 на главной странице (ротированный, до 5 рекламодателей)	468x60 max	1 500,00р.	4 500,00р.	4 365,00р.	18 000,00р.	17 100,00р.
08	Рекламный блок 4 на главной странице (ротированный, до 5 рекламодателей)	468x60 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
09	Рекламный блок в сайдбаре справа 1 главная страница (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	2 000,00р.	6 000,00р.	5 820,00р.	24 000,00р.	22 800,00р.
10	Рекламный блок в сайдбаре справа 2 главная страница (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	2 000,00р.	6 000,00р.	5 820,00р.	24 000,00р.	22 800,00р.
11	Рекламный блок в сайдбаре справа 3 главная страница (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 500,00р.	4 500,00р.	4 365,00р.	18 000,00р.	17 100,00р.
12	Рекламный блок в сайдбаре справа 4 главная страница (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 500,00р.	4 500,00р.	4 365,00р.	18 000,00р.	17 100,00р.
13	Рекламный блок в сайдбаре справа 5 главная страница (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
14	Рекламный блок в сайдбаре справа 6 главная страница (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
15	Рекламный блок на странице новостей в сайдбаре 1 (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
16	Рекламный блок на странице новостей в сайдбаре 2 (ротированный, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
17	Рекламный блок на странице новостей верхний (ротированный, до 2 рекламодателей)	468x60 max	1 500,00р.	4 500,00р.	4 365,00р.	18 000,00р.	17 100,00р.

18	Рекламный блок на странице новостей нижний (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	468x80 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
19	Рекламный блок на странице статей в сайдбаре 1 (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
20	Рекламный блок на странице статей в сайдбаре 2 (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
21	Рекламный блок на странице статей верхний (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	468x80 max	1 500,00р.	4 500,00р.	4 365,00р.	18 000,00р.	17 100,00р.
22	Рекламный блок на странице статей нижний (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	468x80 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
23	Рекламный блок на странице игр в сайдбаре 1 (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
24	Рекламный блок на странице игр в сайдбаре 2 (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	200x200 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
25	Рекламный блок на странице игр верхний (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	468x80 max	1 500,00р.	4 500,00р.	4 365,00р.	18 000,00р.	17 100,00р.
26	Рекламный блок на странице игр нижний (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	468x80 max	1 000,00р.	3 000,00р.	2 910,00р.	12 000,00р.	11 400,00р.
27	Рекламный блок на странице пользователя сверху (ротуруемый, до 2 рекламодателей)	468x80 max	500,00р.	1 500,00р.	1 455,00р.	6 000,00р.	5 700,00р.
28	Размещение новости, статьи (возможно прикрепление фото, видео и аудио материалов)	-	300,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
29	Единовременное спонсорство фотоконкурсов, конкурсов, акций (+ предоставление призов)	-	5 000,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
30	Изготовление промо странички (визитка, на нашем хостинге и домене)	-	3 000,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
31	Написание новостного, статейного материала (без предоставления заказчиком материалов)	-	5 000,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
32	Написание новостного, статейного материала (с предоставлением заказчиком материалов)	-	3 000,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
33	Изготовление рекламного баннера (статический, без анимации)	-	500,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
34	Изготовление рекламного баннера (анимированный, gif)	-	1 000,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
35	Изготовление рекламного баннера (анимированный, flash)	-	2 500,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
36	Единовременная рассылка информационных сообщений среди пользователей сайта	-	2 000,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.
37	Официальная тема Вашей организации в специализированном форуме	-	2 000,00р.	- р.	- р.	- р.	- р.

- * Примеры размещения рекламных блоков Вы можете посмотреть на сайте, в разделе «Рекламодателям», по адресу: <http://detishky.com/index/0-122>*
- * Рекламные материалы размещаются только по факту оплаты.*
- * Рекламные материалы могут быть представлены: в готовом виде (в форматах GIF, SWF) или заказаны художникам/дизайнерам за отдельную плату.*
- * При заказе рекламной площадки на год Вы получаете бонус. Бонус – это ежемесячная новость в период действия рекламной площадки на нашем сайте, об обновлениях Вашей продукции или ассортимента.*
- * Так же возможно спонсорство, совместная организация фотоконкурсов, конкурсов, благотворительных акций, которые будут проходить в рамках нашего сайта.*