Министерство образования и науки Российской Федерации

Государственное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

Курсовая работа

Проблемы организации режима дня для детей до одного года

Содержание

Введение

. Правильный режим для мамы и ребенка - залог здоровья и хорошего самочувствия

.1 Режим дня: основные моменты

.2 Как установить правильный режим?

. Практическое применение теоретических знаний в жизни (рекомендации и советы)

.1 Рекомендации педиатров по смене режима ребенка первого года жизни

.2 Советы мамам как наладить быт в доме, если в доме маленький ребёнок

Заключение

Список использованной литературы

Введение

Первый год после рождения очень важен для малыша, так как именно в этот период происходит закладывание многих его привычек.

Грамотно организованный режим дня для ребенка до года помогает уравновесить сон и бодрствование, а посредством определения правильного питания - обеспечить детский организм всеми самыми необходимыми питательными веществами, минералами и витаминами [1].

Первый месяц своей жизни малыш находится в состоянии сна приблизительно до 20 часов в сутки, а в недолгие моменты бодрствования, ребёнок сосёт грудь. На втором месяце ребёнок начинает всё дольше спать по ночам и бодрствовать днём, а к трём месяцам уже на протяжении всей ночи малыш стареется не тревожить маму.

Чёткое чередование бодрствования и сна, как правило, устанавливается со временем. Для этого родителям необходимо постепенно приучать ребёнка к определённому режиму, который поможет малышу поддерживать бодрое, эмоционально положительное и уравновешенное состояние в течение дня. Однако все люди разные и живут соответственно своим заданным биологическим ритмам, с которыми необходимо считаться, а попытки их изменить нередко приводят к значительным расстройствам организма.

Ребёнок уже с рождение настроен на необходимый, предназначенный только ему жизненный режим, поэтому переделывать его не стоит. Для здорового и активного роста вашего чада необходимо чётко следить за ним, чтобы выяснить все особенности его суточного режима. Это поможет родителям подобрать для малыша наилучший режим, который будет полностью соответствовать его биоритмам.

Правильный режим для мамы и ребёнка - залог здоровья и хорошего настроения любой семьи. Особенно это важно понять тем женщинам, которые стали мамами в первый раз.

Как правило, они по инерции стараются жить активно и упорно не желают признаваться себе в том, что с рождением ребёнка мир изменился раз и навсегда и теперь ваше жизненное пространство прочно и надолго ограничено зоной досягаемости любимого карапуза.

Необходимо мамам понять одну простую вещь - со временем ребёнок будет требовать всё больше внимания, и если вы сейчас не научитесь правильно организовать режим дня, то и для мамы и для ребёнка это станет впоследствии очень серьёзной проблемой.

Данная работа направлена на исследование проблемы организации правильного режима дня, как для самого ребенка, так и для его матери, ведь мать и дитя понятия, в особенности только после рождения, понятия совершенно не разделимые.

Курсовая работа основана на современных взглядах на проблемы детской педиатрии, к примеру, на основе работ Караваевой А.Л., врача-неонатолога, м.н.с. отделения новорожденных отдела неонатологии и педиатрии ФГБУ НЦАГиП им. В.И. Кулакова [2]. А также на материале интернет - ресурсов: журнал "Растим - ребёнка" http://www.rastim-baby.ru/, http://www.vashaibolit.ru/, http://zayplyushki.ru/, http://www.mamkinyanki.ru/, http://www.rebenokdogoda.ru/ и http://riff.mirbb.net/.

Целью курсовой работы является - изучение режима ребенка первого года жизни и решение проблемы урегулирования режимных моментов матери и малыша.

Объект изучения - дети первого года жизни и их мамы, режим дня ребёнка и его матери.

Исходя из вышеуказанной цели, можно определить следующие задачи:

. Провести исследование режимных моментов для детей первого года жизни.

. Изучить материалы в области педиатрии в сете настоящего дня.

. На основе полученной информации сформулировать советы и рекомендации для родителей малышей до года жизни.

. Сделать выводы и подвести общие итоги.

Курсовая работа состоит из: введения, двух глав (теоретической и практической), заключения и списка использованной литературы.

1. Правильный режим для мамы и ребенка - залог здоровья и хорошего самочувствия

.1 Режим дня: основные моменты

Особенности дневного режима

На протяжении первого года жизни у ребёнка несколько раз может измениться режим. Постепенно у него устанавливается ночной сон и два дневных, которые длятся 2-3 часа. Примерная суточная потребность грудных детей в отдыхе составляет около 12-14 часов, однако при значительном утомлении или заболевании это время может продлеваться. Следует также учесть, что переутомиться ребёнок может и вследствие полученных негативных впечатлений от частых ссор и наказаний, поэтому необходимо создать своему ребёнку более спокойные и комфортные условия, так как их резкая смена может негативно отразиться на детской психике.

Режим дня от рождения до 3 месяцев

Режим питания у грудничка до полугода должен быть достаточно свободным, так как стремление мамы приучить ребёнка кушать в определённые часы могут привести к дополнительным проблемам и нарушить грудное вскармливание. Чтобы сохранить молоко и обеспечить своего ребенка всеми его защитными свойствами, рекомендуется придерживаться свободного графика кормления.

До трёх месяцев ребёнка кормят до 8 раз за сутки, интервал между кормлениями может достигать 4,5 часов. Спит ребёнок, как правило, до 4 раз в день с промежутками для бодрствования в 1,5-2,5 часа [3].

Режим дня от 3 до 6 месяцев

В этот период потребность малыша в еде составляет около 6 раз с дневными перерывами на 3-3,5 часа и обязательным ночным отдыхом в течение 10 часов. В таком возрасте ребёнок нуждается в четырёхразовом дневном сне [3].

Режим дня от 6 до 10 месяцев

Дети полугодовалого возраста кушают примерно 5 раз за сутки, выдерживая между кормлениями интервалы по 4 часа. Время бодрствования у таких деток увеличивается до двух часов, дневной сон уменьшается до трёх раз, а ночной составляет около 10 часов [3].

Режим дня от 10 месяцев до года

В этот период количество кормлений за сутки, как правило, не превышает 5 раз, а интервал между ними составляет около 4,5 часов. При этом устанавливается двухразовый дневной сон с перерывами для бодрствования на 3,5 часа. В годовалом возрасте у малыша уже устанавливается чёткий режим и крепкий ночной сон [3].

.2 Как установить правильный режим?

Режим дня для ребёнка до года очень важен, особенно если и родители живут по определённому распорядку. Как известно, детям нравится некая повторяемость действий, поэтому рекомендуется укладывать малыша спать в одно и то же время, регулярно гулять с ним на свежем воздухе - это поможет успокоить его, придаст уверенности и сделает окружающий мир более понятным и безопасным.

Если с раннего возраста приучить ребёнка к режиму, он уже в два месяца сможет самостоятельно просить кушать, укладываться спать в определённое время, что очень обрадует его маму и даст её возможность полноценно отдохнуть. Очень важно постоянно поддерживать малыша в его стремлениях, проявлять чуткость к его поведению, нежно прикладывать к груди, петь колыбельные для скорейшего засыпания. Следует избегать активной деятельности и шума возле спящего ребенка, чтобы не напугать его и не нарушить такое хрупкое равновесие сна и бодрствования.

Если ваш малыш самостоятельно установил подходящий ему режим, следует помнить, что до трёхмесячного возраста ребёнок должен кушать не реже, чем через два часа, поэтому рекомендуется предлагать ему грудь даже во сне, чтобы простимулировать достаточную выработку грудного молока и дать возможность маме хоть немного выспаться.

Насильно прививать режим маленькому ребёнку до года не следует, так как его психика достаточно чувствительна к любому насилию и грубости. Если заставлять малыша спать, когда он этого не хочет, можно довести его до стресса, поэтому необходимо научиться понимать его желания. Лучше уложить ребёнка спать на час позже, когда он, нагулявшись, сам захочет уснуть.

Полугодовалого ребёнка рекомендуется кормить грудным молоком по требованию, а давать прикорм в то время, когда вся семья сидит за столом. Только таким образом можно привить малышу правильный распорядок питания, не нарушив при этом режима грудного вскармливания.

Следует помнить, что правильный режим дня необходим для нормального функционирования организма, как взрослого человека, так и ребёнка, поэтому нет сомнений, что правильная его организация принесёт только пользу. Основываясь на биологических ритмах ребёнка необходимо подбирать грамотный режим и подстраивать свои повседневные дела [4].

Режим дня: основные моменты [2]

Каждый малыш, вне зависимости от того, на каком виде вскармливания он находится, должен научиться придерживаться определенного распорядка. Режим дня приучает ребенка к правильной смене сна и бодрствования, учит различать кроху день и ночь, а также предохраняет малыша от переутомления, гарантирует его активность и бодрость, что является залогом своевременного физического и умственного развития.

Кроме того, ежедневно повторяющиеся действия успокаивают кроху, создают чувство безопасности, формируют дисциплину и закладывают многие положительные черты на будущее. По некоторым наблюдениям, дети, приученные к режиму, менее тревожны, спокойнее спят, отличаются лучшим аппетитом.

Кормление

У детей на грудном вскармливании и получающих грудь по требованию, только в первые 1-1,5 месяца во время установления лактации график будет скользящим, но со временем мама сможет понять, какие примерно промежутки времени проходят между прикладыванием к груди. Обычно, они составляют 1,5-2 часа в первые месяцы и по мере роста ребенка постепенно увеличиваются. Сокращение промежутков между кормлениями или, наоборот, их увеличение на 30-60 минут не являются катастрофическими. Не стоит строго выдерживать между кормлениями 3 часа, как любят советовать бабушки и педиатры старой школы, потому что такой немного скользящий режим кормлений является оптимальным и для малыша, и для мамы. Для ребенка материнское молоко - это не только еда, но вода, а также способ общения с мамой и успокоения, например, во время смены погоды, или когда кроху мучают колики. Материнское тепло, вкусное и полезное молоко - самые лучшие успокаивающие средства, дарующие ребенку помимо насыщения чувства защищенности, стабильности, спокойствия и даже радости.

Регулярное прикладывание малыша к груди является залогом успеха грудного вскармливания, становления лактации, что поможет избежать многих проблем, например, сцеживания, появлению застоя молока (лактостаза) и многих других.

Дети, по тем или иным причинам находящиеся на искусственном вскармливании, имеют более стабильные интервалы между кормлениями. Объем и частота кормления определяются врачом, наблюдающим малыша в зависимости от его веса, возраста, а также с учетом его физиологической зрелости. Недоношенные и маловесные дети, как правило, получают питание чаще (примерно каждые 2-2,5 часа), чем крупные доношенные (3-3,5 часа).

Начиная, с четырех-шести месяцев вводится прикорм, ребенок должен постепенно приобщаться завтракать, обедать и ужинать в отведенное время, желательно - вместе со всеми членами семьи.

Сон

В первые месяцы после рождения малыш довольно много спит. В среднем, продолжительность сна на первом месяце составляет около 20 часов в сутки. Начиная, со 2-го месяца время сна в основном перемещается на ночные часы, а время бодрствования - на дневные. К 3 месяцам дети спят в среднем 17-18 часов в сутки, а к полугоду - 16 часов, при этом на ночной сон приходится примерно 10-11 часов. Конечно же, чередование периодов сна и бодрствования, а также преобладание ночного сна устанавливается не сразу.

Многие родители не могут понять: почему их кроха на первом месяце жизни более активно ведет себя именно в вечернее и, зачастую, в ночное время? Для этого достаточно вспомнить, характер внутриутробной активности ребенка. Наглядный пример: будущая мама в течение дня достаточно подвижна (она работает, гуляет, совершает передвижения по дому) при этом младенец укачивается и активность его невелика. Вечером же, когда наступает время сна, расслабляются мышцы живота мамы, укачивающих движений больше нет, малыш начинает активно толкаться и шевелиться, чем несказанно радует будущих родителей. Однако, после рождения эта вечерняя активность никуда не исчезает, как бы нам ни хотелось. Ребенок за время внутриутробного развития уже привык жить в таком режиме и, естественно, ему потребуется время для того, чтобы свой ритм перестроить.

Бодрствование

В первые месяцы после рождения, режим дня ребенка, по сути, представлен кормлением и последующим сном. Со временем количество и продолжительность дневного сна сокращается, а время бодрствования - увеличивается. Таким образом, режим ребенка начинает меняться. Можно выделить несколько этапов:

С рождения до месяца

Малыш долго спит до 20 часов в сутки, перерывы между кормлениями могут варьировать в зависимости от вида вскармливания. В этот период скорее мама подстраивается под режим ребенка, чем наоборот.

С месяца до 3 месяцев

Общая продолжительность сна ребенка сокращается до 17-18 часов, количество периодов сна в дневное время - до 4 раз. Максимальная продолжительность бодрствования - от 1 до 1,5 часа.

С 3 до 6 месяцев

Общая продолжительность сна ребенка немного сокращается и составляет уже 16-17 часов, количество периодов сна в дневное время - 3-4 раза. Бодрствует малыш уже 1,5-2 часа. Перерывы между кормлениями могут увеличиться до 3,5-4 часов.

С 6 до 9 месяцев

Общая продолжительность сна ребенка уже составляет 15,5-16 часов. В этот период малыш переходит на трехразовый дневной сон. Бодрствует малыш уже по 3 часа. Среднее количество кормлений в сутки сокращается до 5 раз, перерывы между кормлениями до 3,5 часов.

С 9 месяцев до года

Общая продолжительность сна 15,5-14,5 часов. Теперь малышу достаточно двухразового сна, приблизительно по 2,5 часа. К году у большинства малышей остается один 2-3 часовой послеобеденный сон. Перерывы между кормлениями могут достигать 4,5-3,5 часов.

Конечно же, такое распределение на периоды весьма условно. Зачастую дети сами выбирают себе режим (в соответствии со своим биологическим ритмом) и каждой маме необходимо внимательно следить за поведением малыша. Например, если он активно трет, глазки и зевает, капризничает или же мерно посасывает грудь, то необходимо уложить его раньше. Также потребность в длительном сне может увеличиваться во время заболеваний малыша, после перенесенных ярких эмоций (как положительных, так и отрицательных), при утомлении. В такие дни необходимо создать своему ребенку более спокойные и комфортные условия, так как их резкая смена может негативно отразиться на состоянии его психического здоровья. И наоборот, если ребенок не хочет спать - насильно укладывать его нельзя. Нужно дать ему возможность еще немного позаниматься, чтобы "нагнать" сон.

Следует помнить, что все дети, как и взрослые, неодинаковы, поэтому в зависимости от возраста ребенка и типа его темперамента количество дневного сна может сильно варьироваться. Большинство детей к году имеют в среднем продолжительность сна около 12-14 часов, но если ваш кроха не совсем придерживается этой "нормы", но при этом хорошо себя чувствует, то повода для беспокойства, даже при не очень стабильном дневном сне, нет.

Для того, чтобы помочь ребенку первого года постепенно приучиться к режиму дня, необходимо стараться придерживаться определенного правила: засыпать и просыпаться в определенное время. Укладывая кроху вечером вовремя можно быть уверенным, что он лучше выспится, и меньше будет капризничать днем. Однако помните, что это правило "не работает" в первые месяц-полтора. Так как в этот период именно мама подстраивается под потребности своего малыша.

Ритуалы

Каждый ребенок чувствует себя более комфортно, если перед засыпанием, особенно ночным, совершается определенная последовательность действий - ритуал засыпания. Как правило, это купание, успокаивающий массаж перед сном, кормление, укачивание или мамина колыбельная. Повторяясь изо дня в день, эта последовательность настраивает ребенка на засыпание и на крепкий сон.

Ритуал утреннего пробуждения малыша всегда должен проходить в радостной и спокойной атмосфере - это залог его хорошего настроения в течение дня. Улыбнитесь малышу, нежно обнимите и поцелуйте его. Если малыш проснулся раньше, чем обычно, но при этом лежит тихо, не торопитесь сразу вынимать его из кроватки, брать его на руки: немного повертевшись, он, скорее всего, опять уснет.

Гигиенические процедуры

С самых первых дней после рождения, уже в родильном доме каждому новорожденному проводится утренний туалет. Утреннее умывание сигнализирует о том, что начинается новый день. Во время периодов бодрствования, как правило, перед кормлением, новорожденным проводятся такие гигиенические процедуры, как смена подгузника, подмывание.

У детей с 6-месячного возраста присоединяются гигиенические навыки - мытье ручек после возвращения с прогулки, а также перед каждым приемом пищи и после него (во время введения прикорма), вытирание рта, одевание нагрудника и проч.

Вечернее купание означает завершение дня и подготовку ко сну. Помочь установлению такого успокаивающего ритуала могут детские косметические средства с успокаивающими ароматами, которые можно использовать во время вечернего купания и массажа. Например, серия средств JOHNSON’S® Baby "Перед сном" обладает успокаивающим ароматом лаванды. В сочетании с вечерним купанием и массажем эти продукты помогают малышам быстрее заснуть вечером и крепче спать ночью. Их эффективность доказана клиническими исследованиями.

Все перечисленные ежедневные проводимые в одно и то же время "ритуалы" помогут крохе легче привыкнуть к режиму и научат распознавать разное время суток. Поэтому их значение, обязательность и систематичность очень важны.

Ежедневные прогулки

Во время организации правильного режима дня у ребенка первого года жизни нельзя забывать о ежедневных прогулках, которые должны проводиться минимум дважды в день и их общая продолжительность должна составлять не менее 3-4 часов. С детьми до 6 месяцев удобно гулять во время их сна. Начиная с 6-месячного возраста, предпочтительнее выходить на прогулку во время бодрствования, так малыши с большим энтузиазмом познают окружающий мир. Когда малыш начинает ходить, прогулки должны быть достаточно активными. Не стоит заставлять кроху сидеть в коляске, пусть он какое-то время ходит, бегает, играет.

Профилактический массаж

Подрастающему малышу в течение дня во время периодов бодрствования обязательно нужно выделить время для проведения профилактического массажа. Для массажа подойдет время днем или вечером, когда малыш лучше себя чувствует, не хочет спать или кушать. Длительность массажа должна составлять от 5 до 10 минут, чтобы не вызвать усталость и беспокойство у крохи. Во время проведения массажа следите за реакцией ребенка, т.к. эта процедура должна приносить только положительные эмоции. Если малыш капризничает или голоден, перенесите массаж на другое удобное время, чтобы не сформировать отрицательные эмоции на эти полезные процедуры.

Психология режима

Если в вашей семье есть традиции жить по расписанию или придерживаясь определенного распорядка дня, то и ваш малыш со временем будет вести себя точно также.

Однако в первые месяцы режим должен определяться именно биологическим ритмом вашего ребенка, и это требует внимательности, чуткости и терпения со стороны мамы и папы. Сначала родители подстраиваются под режим малыша, а начиная с 3-6 месячного возраста, ребенок постепенно приучается к традициям и распорядку семьи (прием пищи, прогулки и пр.). При этом именно "постепенность" имеет огромное значение. Принуждать ребенка к режиму, выгодному родителям, очень опасно, так как могут возникнуть не только нарушения со стороны органов пищеварения, если, к примеру, ребенок получает недостаточное питание (мама выдерживает ровные удлиненные интервалы между приемами пищи), но помимо всего прочего, это сильно травмирует нервную систему малыша.

Придерживаться режима дня следует и в выходные и праздничные дни, чтобы не сбить малыша с толку.

Малыш "перепутал" день и ночь

Малыши не только в первые недели после рождения, но и в течение первого года часто "путают" день и ночь. Это означает, что в привычное вечернее время ребенок продолжает активно себя вести, аукать, гулить или петь песни, ползать по кроватке, тянуться за игрушками, что совершенно не радует родителей, которые уже настроились на отдых. И, конечно же, первым побуждением мамы будет взять малыша на ручки и начать укачивать. Но и такие мероприятия не всегда приводят к желаемому эффекту.

Очень часто такие периоды возникают при уменьшении необходимости в дневном сне, то есть при переходе ребенка, например, с трехразового на двухразовый сон, а также при перевозбуждении малыша, несоблюдении режима дня, более длительном дневном сне (более 3-4 часов) и пр. Конечно же, рано ли поздно малыш уснет, но для того, чтобы данная ситуация не повторялась каждый вечер, на следующий день нужно обратить внимание на сон ребенка в течение дня.

Если днем ваш малыш крепко уснул и спит более 2-3 часов, особенно если до предполагаемого ночного сна остается менее 3-4 часов, то не бойтесь его разбудить. Делать это нужно аккуратно, чтобы не вызвать негативной реакции со стороны крохи. Можно взять ребенка на руки, погладить его по спинке, ножкам, ручкам, ласковым голосом поговорить с ним, включить негромкую музыку.

После таких искусственных пробуждений малыш может очень активно выражать свое недовольство, капризничая. Приготовьте бутылочку или приложите ребенка к груди, заинтересуйте чем-нибудь интересным, например, игрушкой, или просто поносите его по дому, показывая разные комнаты и предметы.

Во время дневного сна не изолируйте ребенка от бытового шума, не зашторивайте окна от дневного света, достаточно ограничить попадание солнечных лучей на кроватку, чтобы кроха осознавал, что сейчас день.

Если малыш начал увеличивать интервалы между дневным сном, постарайтесь пропустить одно укладывание. Но при этом помните, что нужно быть готовым организовать более ранний ночной сон.

В течение дня старайтесь занимать малыша активными играми, песнями, танцами и, обязательно, прогулками на свежем воздухе. Но перед ночным сном все активные игры и упражнения нужно прекратить, иначе ребенок перевозбудится и не сможет уснуть.

Последнее кормление перед сном ребенка по возможности сделайте более сытным. Если малыш засыпает с грудью, то дайте возможность сосать ее ровно столько, сколько ему необходимо.

Старайтесь в ночное время в комнате, где спит малыш, не оставлять яркий свет, если вам все же необходим ночью свет, то лучше воспользуйтесь приглушенным ночником. Иначе малыш может подумать, что настал новый день и снова пора играть.

Есть и еще один очень действенный способ помочь ребенку уснуть - совместный сон, мамино тепло и ровное дыхание, близость к материнской груди поможет малышу успокоиться и уснуть вовремя.

Выноска: Привлекать к составлению режима дня для малыша родственников либо следовать их советам не нужно. Никто лучше мамы, которая проводит больше всего времени со своим ребенком, не сможет понять потребности своего крохи и понять в какие часы планировать прогулки, массаж, гигиенические процедуры.

Режим дня во время путешествий

Путешествия с ребенком могут оказывать воздействие не только на физическое, но и психологическое здоровье малыша, так как переезды сопряжены с посещением людных мест, сменой климата, привычной и комфортной обстановки, а часто и с характером питания. Поэтому для создания спокойной атмосферы во время путешествий, а также психологического комфорта постарайтесь придерживаться привычного для ребенка ритма жизни и режима дня.

Если поездка предстоит со сменой часового пояса, то в первые дни постарайтесь придерживаться "домашнего" расписания. Через несколько дней малыш постепенно начнет адаптироваться к изменившемуся световому дню.

Захватите с собой игрушки, книжки и другие вещи, которые ассоциируются у ребенка с домом. Они позволят соблюсти ставшие привычными ритуалы засыпания, утреннего пробуждения, дневные игры, в каком бы месте вы ни находились - в другой стране или у бабушки в деревне.

В первые несколько вечеров уделите крохе немного больше времени перед вечерним ритуалом засыпания - это поможет успокоиться после полученных эмоций и впечатлений и ощутить себя более комфортно в изменившейся обстановке.

Будьте готовы к тому, что сон ребенка может быть беспокойным, поэтому возможно несколько дней вам придется организовать совместный сон, чтобы ребенок чувствовал психологический комфорт.

По возвращении домой вы снова вернетесь к строгому режиму. Не бойтесь, что придется начинать обучение заново, ведь у малыша уже сформировались нужные навыки, и если вначале он немного собьется с ритма, то быстро вернется к правильным привычкам.

2. Практическое применение теоретических знаний в жизни (рекомендации и советы)

.1 Рекомендации педиатров по смене режима ребенка первого года жизни

На протяжении первого года жизни режим ребенка должен меняться 4 раза. Перевод на каждый последующий режим необходимо осуществлять только по рекомендации врача-педиатра.

. С рождения до 2,5-3 месяцев ребенка кормят 6-8 раз в сутки с интервалом между кормлениями в 3-3,5 часа (интервал может колебаться от 2,5 до 4,5 часов при свободном вскармливании). Бодрствование между кормлениями составляет при этом режиме 1 - 1,5 часа. Спит ребенок 4 раза в день по 1,5-2 часа.

. От 3 до 5-6 месяцев ребенка кормят 6 раз в сутки с интервалом между кормлениями в 3,5 часа и обязательным 10-11-часовым ночным перерывом. В этом возрасте ребенок спит 4 раза в день, бодрствует по 1,5-2,0 часа. По этому режиму могут жить и дети до 3 месяцев, если они хорошо едят и выдерживают промежуток между кормлениями в 3,5 часа.

. От 5-6 до 9-10 месяцев ребенка кормят 5 раз в сутки с интервалом между кормлениями 4 часа. Время бодрствования увеличивается до 2,0-2,5 часов, дневной сон - 3 раза в день по 2,0 часа, ночной - 10-11 часов.

. От 9-10 до 12 месяцев. Число кормлений - 5-4, интервал между кормлениями составляет 4-4,5 часа. Время бодрствования 3-3,5 часа, дневной сон - 2 раза в день по 2,0 -2,5 часа, ночной - 10-11 часов.

Для того чтобы обеспечить спокойный сон и бодрствование (до 4-5 недель), следует установить только правильный ритм кормления, то есть кормить ребенка в одно и то же время, через одинаковые промежутки. В течение первого месяца довольно трудно добиться какого-то определенного режима дня.

Потребность в еде у малышей возникает в зависимости от индивидуального насыщения: малыш может высосать больше или меньше молока, в связи с чем промежуток между кормлениями значительно варьируется от 2,5 до 4,5 часов. Постепенно малыш выработает "свой" определенный режим.

При упорядоченном кормлении потребность в пище возникает в определенные часы, и примерно к началу второго месяца ребенок обычно сам просыпается к моменту кормления. Постепенно после кормления начинает возникать спокойное бодрствование. Отрезки бодрствования становятся более длительными (от 40 минут до 1 часа), а сон более глубоким.

Примерно с 4-6 недель у детей следует вырабатывать ритм бодрствования и сна[5].

.2 Советы мамам как наладить быт в доме, если в доме маленький ребёнок

Как успевать делать домашнюю работу, если в доме маленький ребенок? А если детей несколько? Нужно приготовить еду, позаботиться о чистоте дома, постирать, помыть посуду и многое другое. Надо найти время поиграть с детьми. А как же время на себя? У каждой хозяйки, конечно же, есть своя система позволяющая справляться с домашней работой. Не хочу никого поучать, а просто приведу проверенные временем рекомендации из личного опыта.

Совет 1: Здоровый сон всему голова

Здоровый сон абсолютно необходим любому организму. Поэтому сделайте все возможное, чтобы ребенок давал вам высыпаться. Существует много разных вариантов. Прислушайтесь к себе и своему ребенку и поймите, что именно вам поможет. Бессонные ночи у детской кроватки почему-то считаются у нас обязательным атрибутом " счастливого материнства". Это не правильно.

Совет 2: Даешь полноценное питание

Полноценно питаться надо обязательно. Это не так сложно как кажется. Недостаточно просто пить чай с сухариками по много раз на день. Отдавайте предпочтение простым рецептам, где процессы приготовления пищи не требуют постоянного присутствия и больших временных затрат. Например, отварной картофель и запеченная в духовке курица. Хорошо совмещать то, что не требует постоянного внимания и то, что надо постоянно переворачивать и помешивать. Рецепты более сложные и изысканные оставляем для праздничных дней.

Совет 3: Время, когда ребенок спит, лучше потратить на себя.

Когда ребенок спит, лучше всего отдохнуть. Почитать, выпить чаю в тишине, посмотреть хороший фильм. Домашняя и прочая работа никуда не убежит, а отдых необходим, иначе и до депрессии недалеко. Особенно актуально это если ребенок совсем маленький и мама еще "не втянулась" в новый образ жизни.

Бывают, конечно, и исключения, но в целом эффект от отдыха намного значительней.

Совет 4: Вначале то, что может делаться самостоятельно. Затем то, что требует постоянного участия.

Объясню на примере. Поставить бульон, в это время помыть посуду. Включить стиральную машину, а в это время пропылесосить. Поставить на плиту чайник, и пока он закипает умыться. Таким образом экономиться время.

Совет 5: Если сели обедать (или просто поесть) и вдруг вспомнили, что не повешено белье, не поддавайтесь искушению, не подхватывайтесь с намерением быстренько доделать.

Через минуту заплачет ребенок, зазвонит телефон и этому конца не будет.

Совет 6: Стиральная машина автомат значительно облегчает нашу жизнь.

Однако недостаточно просто загрузить белье и включить. Надо еще достать, развесить, погладить и разложить по местам. Так что, дерзайте!

Совет 7: Нужно стремиться к снижению коэффициента ручного труда.

А попросту говоря не надо делать в ручную то, что может сделать кухонный комбайн, миксер и т.д.

Исключение: для того чтобы потереть одну морковку нужно собирать, разбирать и мыть кухонный комбайн.

Совет 8: Относитесь к домашним делам без фанатизма.

Не берите пример с женщин в рекламе, рассматривающих под лупой белье и ломающих голову: безупречно ли оно выстирано?

Не предлагается разводить грязь, просто всему нужна разумная мера. Не стоит бегать по дому с бутылкой "Domestos" в одной руке и зубной щеткой в другой. режим ребенок родитель малыш

Совет 9: Больше отдыхайте

Избегайте суеты, бывайте больше на свежем воздухе.

Совет 10: Не стесняйтесь привлекать родных

Очень хорошо если есть бабушки и дедушки могут посидеть с ребенком (детьми). Совсем не обязательно каждый день, 1-2 раза в неделю это тоже реальная помощь. Или 1 раз в неделю помочь с домашними делами. Муж может погулять с ребенком, или приготовить ужин, или еще что-нибудь.

Совет 11: Выбирайте наиболее актуальные дела среди всех в списке.

На первое место следует поставить каждодневные нужды, такие как приготовление еды, стирка, мытье посуды ит.д. На второе, то, что не относиться к каждодневным нуждам, но делать надо. Например, помыть зеркало в ванной или убрать зимние вещи.

Таким делам удобно уделять от 20 минут до получаса в день.

Совет 12: Ничего не откладывайте на потом, иначе быстро накопиться, много незаконченных дел, довести которые до конца не будет времени.

Конечно, это проще сказать, чем сделать, но возьмите за правило, например, достав из шкафа сахарницу и насыпав сахара в чашку сразу убрать сахарницу обратно.

В заключении хочется сказать, что домашние дела имеют большое значение. Намного приятнее жить в доме, где царят чистота и уют, это позволяет чувствовать себя, как сказано в одном фильме "добропорядочным гражданином добропорядочной страны".

Но в тоже время ведение домашнего хозяйства не может наполнить жизнь смыслом. Поэтому не стоит увлекаться, и делать безупречно наглаженное белье и идеальный порядок в доме целью своего существования.

Ребенок очень быстро растет и меняется на глазах, поэтому профессиональный фотограф сможет сохранить эти прекрасные моменты жизни.

Заключение

Правильно организованный режим способствует умственному и физическому развитию ребенка: он с удовольствием гуляет, подолгу играет, интересуется новыми предметами, людьми, подвижен, охотно улыбается, легко вступает в контакт.

Обычно дети часто сами прекрасно чувствуют режим дня, и родителям остается лишь поддерживать этот режим. Даже 2-месячные малыши уже могут просить кушать и укладываться спать в определенное время. Кроха сам подсказывает маме, когда пора действовать - а мама отлично знает особенности поведения своего малыша [6].

С рождения до года режим для мамы и ребёнка меняется кардинальным образом, а потому приведённый ниже режим может подвергаться корректировкам, однако, и подан он здесь только для того, чтобы помочь составить правильное представление об удобной организации дня, а не для того, чтобы убедить мамочек неукоснительно следовать рекомендациям.

В настоящее время многие родители предпочитают активный образ жизни, даже если у них маленький ребенок. При условии, что кроха здоров, такой ритм жизни вполне допустим. В основном все зависит от маминого настроя, если она не делает проблемы из совместного с малышом похода в магазин или гости, то и кроха будет относиться к "выходам в свет" спокойно. Обычно вопрос строго режима встает перед родителями, когда малыша пора отдавать в детский сад. К таким переменам кроху нужно готовить заранее.

Список использованной литературы

1. Журнал "Растим - ребёнка" http://www.rastim-baby.ru/

. http://www.vashaibolit.ru/

. http://zayplyushki.ru/, http://www.mamkinyanki.ru/

. http://www.rebenokdogoda.ru/ и http://riff.mirbb.net/

5. http://sva-mama.ru