**Период новорожденного**

Физиологические особенности новорожденного. Родители, не знающие особенностей развития новорожденных, часто пугаются, не знают, как поступить в тех или иных случаях.

*Плач* – нормальное явление в жизни ребенка и не должен пугать окружающих. Это средство общения малыша с окружающим миром. Во время плача расширяются легкие и укрепляются шейные и грудные мышцы. Но в любом случае надо прислушиваться и стараться понять, чем вызван плач. Чаще всего дети плачут, когда у них мокрое белье или они испытывают голод, жажду. Причинами плача может быть метеоризм, запоры. Часто это просто сигнал: «мне жарко», «я замерз», «надоело лежать на одном боку» и др. Но крик может быть и проявлением заболевания, особенно если он пронзительный, либо тихий, стонущий. В таких ситуациях следует посоветоваться с врачом. Если ребенок вскрикивает или плачет во время кормления, а иногда отказывается от груди, то это чаще всего указывает на заболевание ушей.

*Метеоризм –* переполнение кишечника газами. Ребенок плачет от неприятных ощущений в животе, ему мешают скопившиеся газы, от которых он не может освободиться самостоятельно. Малыш становится беспокойным, «сучит» ножками, притягивает их к животу (живот при этом напряжен). При прикосновении к нему беспокойство ребенка усиливается. Полезно периодически поглаживать живот по часовой стрелке, перед каждым кормлением выкладывать младенца на несколько минут на живот или приложить к животу теплую простынку, нагретую пеленку. Укропная вода и другие настои, применяемые при избыточном газообразовании, не оказывают желательного действия. После консультации с врачом для освобождения кишечника от газов можно применять газоотводную трубку. Ее очень осторожно вводят в задний проход. Перед использованием трубку надо прокипятить и смазать вазелином. Введенную в задний проход, ее оставляют на 15–20 мин. При длительной задержке газов следует обратиться к врачу.

*Испражнения ребенка.* У здорового грудного ребенка стул должен быть ежедневно от 1 до 4–5 раз в сутки. Испражнения имеют светло-желтый цвет, кашицеобразную или мазеобразную консистенцию, иногда содержат беловатые хлопья. Если испражнения долго остаются на воздухе, они зеленеют. Испражнения зеленого цвета с мелкими комочками считаются симптомом заболевания лишь при наличии ряда других признаков (частый стул, примесь слизи и крови, падение массы тела, рвота, вздутие живота, повышение температуры).

Запоры у новорожденных бывают довольно часто, особенно при погрешностях вскармливания или неправильном питьевом режиме. Нельзя допускать, чтобы стула не было более суток. Запоры чаще всего возникают после перенесенного заболевания, когда возникает так называемая атония кишечника, или вследствие недостатка пищи. При запоре ребенка кладут на живот, поглаживают живот рукой по часовой стрелке или же прикладывают к нему теплую пеленку. Если это не помогает, ребенку делают очистительную клизму. Малыш при этом лежит на боку с полусогнутыми ногами на пеленке, под которую положена клеенка. Конец клизмы с баллончиком №1 смазывают вазелиновым маслом и осторожно вводят в задний проход. Для очистительной клизмы используют кипяченую воду (30 мл) с температурой 30 «С.

*Срыгивания* – довольно частое явление у новорожденных. Они объясняются особенностями строения желудка и пищевода в этом возрасте. Кроме того, при сосании дети часто заглатывают воздух, который затем выделяется и увлекает за собой молоко. Для предупреждения срыгивания необходимо подержать ребенка после кормления некоторое время на руках вертикально или положить на живот. Если новорожденный срыгивает после каждого кормления или обильно, вплоть до рвоты «фонтаном», необходимо срочно обратиться к врачу.

*Икота,* как правило, проходит самостоятельно. При длительной икоте можно дать ребенку попить, уложить его в кровать и не беспокоить.

*Опрелость* чаще всего возникает при недостаточном уходе, но может быть и признаком экссудативно-катарального диатеза. Она проявляется сильным покраснением кожи и ее мокнутием в области кожных складок, ягодиц. Для предупреждения опрелости после каждого испражнения ребенку меняют белье, а кожные складки в паху и ягодицы смазывают стерильным вазелиновым или подсолнечным маслом, детским кремом. При выраженной опрелости младенца пеленают так, чтобы покрасневшие участки кожи на некоторое время оставались открытыми. При сильном раздражении и ссадинах в области опрелости эти участки по рекомендации врача смазывают синтомициновои, стрептомициновои эмульсией или линиментом синтомицина и стрептомицина.

Следующий период в жизни ребенка – это грудной возраст (до 1 года). Это время бурного роста и развития организма. За год длина тела ребенка увеличивается в среднем на 25 см, к 4–5 мес масса удваивается, а к году возрастает втрое и достигает в среднем 10 – 11 кг. Очень быстро развиваются двигательная и психическая сферы: ребенок начинает сидеть, стоять, узнавать близких, а к году уже ходит, говорит первые слова. Органы и системы организма все более развиваются, хотя в функциональном отношении еще довольно несовершенны и имеют ряд особенностей.

Кожа у детей грудного возраста очень нежная, легкоранимая и требует тщательного ухода. В первые 3–4 мес функция потовых желез недостаточная, что ухудшает теплорегуляцию. Поэтому при смене температуры ребенок может легко перегреваться или переохлаждаться.

Постепенно начинается отложение солей кальция в костях, они становятся более твердыми. В области хрящей появляются так называемые точки окостенения. Большой родничок закрывается, как правило, к концу первого года жизни. К 3–4 мес постепенно уплотняются швы между костями черепа. При неправильном уходе, недостаточном пребывании на свежем воздухе процессы формирования скелета ребенка нарушаются. Это в свою очередь может привести к появлению рахита и других заболеваний. К 6–8 мес. начинают прорезываться зубы. Сначала появляются нижние центральные резцы, затем верхние – вначале центральные, затем боковые, а к концу года – и нижние боковые резцы. Годовалый ребенок должен иметь 8 зубов. Прорезывание зубов у некоторых детей сопровождается беспокойством, недомоганием, бессонницей, небольшим повышением температуры, жидким стулом. При появлении этих симптомов необходимо обратиться к врачу.

Мышечная система развита еще недостаточно, но по мере того как ребенок начинает сидеть, вставать, ходить, она совершенствуется, мышцы становятся более сильными, выносливыми. Сгибание их перестает быть преобладающим к 3–4 мес., в связи с этим характерная поза новорожденного с согнутыми руками и ногами постепенно меняется. Наиболее правильно и гармонично мышечная система развивается при систематических занятиях ребенка физкультурой.

По сравнению с новорожденными у детей в этом возрасте дыхательная мускулатура более развита, и грудная клетка активно участвует в дыхании. Увеличивается емкость легких. Дыхание становится более глубоким, его частота постепенно урезается и к году достигает 30–35 в 1 мин. Легкие несут большую нагрузку, слизистая оболочка дыхательных путей нежная, и при плохом уходе легко возникают заболевания органов дыхания.

Развивается и совершенствуется сердечно-сосудистая система. Особенности строения сердца и сосудов облегчают циркуляцию крови. Частота пульса постепенно уменьшается, а артериальное давление увеличивается.

Продолжают развиваться органы пищеварения. К 4–6 мес увеличивается количество слюны, больше вырабатывается пищеварительных соков, желчи. С 3–4 мес начинают давать малышу помимо молока необходимые продукты растительного и животного происхождения строго в соответствии с возрастом, т.е. по мере развития желудочно-кишечного тракта. Количество опорожнений кишечника постепенно уменьшается и к году составляет 1–2 раза в сутки. Нагрузка органов пищеварения больше, чем у взрослых (на 1 кг массы тела ребенку требуется пищи в 2–2,5 раза больше, чем взрослому). При неправильном вскармливании развиваются желудочно-кишечные заболевания и различные нарушения обмена веществ.

Увеличивается объем мочевого пузыря, его стенки становятся более эластичными. Число мочеиспусканий к концу года уменьшается до 15–16 раз в сутки.

Стремительно совершенствуется нервная система. К концу первого года масса мозга увеличивается в 2,5 раза. Движения ребенка становятся все более сложными, появляются положительные и отрицательные эмоции, начинает развиваться речь. Периферические нервы (отходят от головного и спинного мозга) к концу года покрываются миелиновой оболочкой, своего рода изолятором; на различные раздражения ребенок начинает реагировать не хаотичными, а целенаправленными движениями. Появляются и развиваются все новые условные рефлексы, которые вырабатываются в процессе жизни ребенка. Так, горизонтальное положение на руках у матери, запах молока заставляют его поворачивать голову, искать грудь.

В возрасте 1 мес. ребенок уже фиксирует взгляд на предмете, при появлении чувства голода плачет, сосет пальцы. Почувствовав близость материнской груди, оживляется, поворачивает голову, открывает рот, производит сосательные и глотательные движения. Несколько секунд может удерживать голову в вертикальном положении, а лежа на животе, старается поднять ее. При прикосновении к подошвам в положении лежа на животе отталкивается ногами и пытается ползти. Если его поддерживать под мышки, он опирается на ноги. При пеленании малыш размахивает руками и ногами, поворачивает голову, улыбается. В этом возрасте дети спят около 20 ч в сутки.

Двухмесячный ребенок обычно хорошо удерживает голову в вертикальном положении 1 – 1,5 мин; лежа на животе, поднимает го-

лову и грудь и некоторое время удерживает их в этом положении. Он следит за движущимися предметами, реагирует на голос поворотом головы, при появлении яркого предмета или при достаточно громком звуке перестает сосать. Исчезает рефлекс ползания при прикосновении к подошвам. В ответ на обращение к нему малыш реагирует более осмысленно и разнообразно – улыбается в ответ на улыбку, при разговоре с ним «гулит» или издает неопределенные звуки. Предметы охватывает всей ладонью и крепко их удерживает.

В возрасте 3 мес. ребенок легко удерживает голову в вертикальном положении в течение 5–6 мин, улавливает направление звука, поворачивается в его сторону и активно следит за движущимся предметом. Появляется четкая зрительная реакция на кормление: при близости груди матери, бутылочки с молоком или ложки открывает рот, тянется к груди или в сторону предмета. Лежа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти, переворачивается со спины на бок. Движения рук становятся более свободными и целесообразными – ребенок тянется за игрушкой, засовывает пальцы в рот, тянет пеленку. Любит, когда с ним играют взрослые, улыбается, начинает узнавать мать и кричит, если с ним перестают заниматься.

Еще через месяц он свободно переворачивается со спины на живот; лежа на животе, приподнимается и следит за движущимся предметом. Может сидеть при поддержке. Начинает определенно реагировать на знакомые и незнакомые лица. Играет с висящими над кроваткой игрушками, берет их в руки, ощупывает, тянет в рот. Приподнимаясь, опирается только на ладони. Постоянно гулит, может издавать мелодичные звуки, во время игры не только улыбается, но и смеется, различает некоторые цвета.

В возрасте 5 мес. хорошо знает мать, не идет на руки к чужим. Различает тон голоса, с которым к нему обратились. Движения ребенка становятся более уверенными, он подолгу удерживает игрушки в руках. При поддержке или опоре садится, но удерживать прямо спину еще не может. Поддерживаемый под мышки, стоит на ногах.

Полугодовалый малыш самостоятельно садится и сидит ровно без поддержки. Переворачивается с живота на спину, при поддержке за руки или за грудь встает и делает попытки переступать ногами. Пытается ползать на четвереньках. Охотней играет с игрушками – перекладывает из одной руки в другую, размахивает ими, поднимает упавшую погремушку. При виде пищи открывает рот, может есть из ложки. Начинает произносить первые слоги: «ма», «ба» и др.

В возрасте 7 мес. ползает, поднимается на четвереньки, сидит самостоятельно и уверенно, при опоре встает на колени. Поддерживаемый под мышки, хорошо переступает ногами. Тянется к своему изображению в зеркале. Внятно повторяет слоги: «ма-ма», «па-па», «ба-ба».

Восьмимесячный ребенок ползает; цепляясь за кроватку, встает и садится. Пытается хлопать в ладоши, повторяет выученные движения. Встает и пробует ходить при поддержке за руки. Мимика его становится разнообразной – на лице можно прочитать интерес и удивление при появлении новой игрушки, незнакомого человека.

Малыш взглядом ищет нужный предмет и проявляет настойчивое стремление достать его. Много играет с игрушками, рассматривает их, постукивает одной о другую и др.

В возрасте 9 мес. умеет делать довольно сложные движения – перебирает кубики, собирает мелкие предметы, выполняет простые просьбы: «дай ручку», «помаши ручкой» и т.д. Ищет упавший или спрятанный предмет, отыскивает предметы, находящиеся в разных местах. Пытается стоять без опоры, держась за предметы или руку, ходит. Садится из вертикального положения.

Ребенок в возрасте 10 мес. сам поднимается и стоит без опоры. Ходит, держась лишь за одну руку взрослого, стул или коляску. Мелкие предметы берет двумя пальцами и не отдает понравившуюся игрушку. Хорошо подражает движениям взрослых. Выполняет простые требования, просьбы. Начинает произносить односложные слова, называет отдельными слогами окружающие предметы и животных.

В возрасте 11 – 12 мес. малыш хорошо ориентируется в пространстве – встает, садится, нагибается, ходит при поддержке за руку, в конце первого года делает первые шаги без поддержки. Знает названия многих предметов и показывает названную игрушку, части своего тела и др. Понимает запрещения и выполняет многие требования. Произносит отдельные короткие слова, его словарный запас насчитывает около 10 слов. Спит малыш 14–16 ч в сутки.

**Уход за ребенком грудного возраста.** Основные принципы ухода те же, что и за новорожденным, но есть и особенности, связанные с возрастом. Высота стенок кроватки не должна быть ниже уровня груди ребенка (около 60 см), чтобы он не выпал из нее, так как во втором полугодии дети становятся достаточно активными и подвижными. Все, чтонаходится вруках ребенка (пиша, игрушки, соскаидр.), должно быть тщательно вымыто или прокипячено. Не давайте ребенку упавшую на пол игрушку или соску. В первые 6 мес купания должны быть ежедневными, а позже 2–3 раза в неделю (время купания до 8 мин). Примерно с 3-месячного возраста на малыша можно надевать ползунки, вязаные башмачки. По мере того как ребенок начинает стоять, ему необходима одежда, не стесняющая движений, – штанишки, колготки, гольфы и т.д.

Помните, что навыки, приобретаемые ребенком на первом году жизни, во многом зависят от ухода, правильного режима, воспитания. Развитию ребенка способствуют занятия с ним родителей, правильно подобранные игрушки. В период бодрствования малыш должен получить достаточно зрительных, двигательных и слуховых впечатлений, однако постарайтесь, чтобы они его не утомляли.

*Физическое воспитание и закаливание* играют огромную роль в правильном формировании и развитии организма ребенка грудного возраста. Физически развитые и закаленные дети легче приспосабливаются к окружающей среде, реже болеют и лучше переносят заболевания. В основе физического воспитания и закаливания лежат правильный уход за ребенком, соответствующая погоде одежда.

Прогулки – важный фактор закаливания в грудном возрасте. Ребенок должен бывать на воздухе ежедневно независимо от времени года и погоды (исключение – сильный ветер, дождь и т.д.). Зимой гуляют 2–3 раза в день; продолжительность прогулок составляет приблизительно до 4 ч. Летом время пребывания на улице не ограничивается. Гуляя с ребенком, следите, чтобы его нос и руки оставались теплыми, а по возвращении домой он не был потным. Небольшой насморк при отсутствии температуры не повод для отказа от прогулки.

Воздушные ванны летом проводят на улице, а зимой в помещении; в любом случае температура воздуха не должна быть ниже 20–22 °С. Начинают в 1 – 1,5 мес., оставляя ребенка обнаженным на 1–2 мин 2–3 раза в день. Затем продолжительность воздушной ванны постепенно увеличивают до 8–10 мин (6 мес.), 12–15 мин (12 мес.). Во время процедуры надо менять положение ребенка; одновременно полезно проводить массаж или гимнастику. Летом воздушные ванны принимают в тени, так как у детей до года прямые солнечные лучи могут легко вызвать тепловой удар или ожоги кожи.

Водные процедуры начинают обычно в 3–4-месячном возрасте с влажных обтираний. Вначале в течение 1,5–2 нед. кожу ребенка 2 раза в день осторожно растирают сухой фланелью или кусочком мягкой шерстяной ткани до покраснения. После сухих обтираний начинают влажные. Для этого пользуются обычно варежкой, сшитой из мягкой махровой ткани. Ее смачивают в воде, отжимают и равномерно растирают туловище и конечности. Затем поочередно растирают отдельные участки тела, остальные в это время находятся под одеялом. Температура воды вначале составляет 35–36 °С, затем каждый месяц ее снижают на 1 °С (но не ниже 30 °С). Обтирания делают обычно после утреннего сна в течение 4–6 мин.

Закаливание должно вызывать у ребенка только положительные эмоции. При заболевании, недостаточном увеличении массы тела, повышенной возбудимости процедуры прекращают и обращаются к врачу. После перерыва с разрешения врача закаливание возобновляют с начальных этапов.

Массаж и гимнастика способствуют развитию всех органов и систем организма, правильному формированию скелета и мышц. Подробно о комплексе упражнений и технике массажа можно узнать в поликлинике у участкового врача или медсестры. Массаж и гимнастику начинают обычно с 1,5–2 мес. Комнату предварительно хорошо проветривают, температура воздуха в ней должна быть не ниже 20 «С. Для занятий удобен стол высотой около 70 см, покрытый сложенным в несколько слоев одеялом, клеенкой и пеленкой. Летом их можно проводить на воздухе, в тени, при температуре не ниже 20–22 °С. Для процедур лучше выбирать одно и то же время – за 30 мин до еды или через 1 –1,5 ч после нее. Каждое упражнение или прием массажа повторяют от 2 до 6 раз, общая продолжительность занятия не больше 10–12 мин. Можно проводить их и 2 раза в день.

Массаж улучшает кровообращение и обмен веществ в коже и мышцах. Они становятся более эластичными и упругими. Главными приемами массажа для ребенка грудного возраста являются поглаживание и растирание легкими, нежными и плавными движениями от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к паховой складке и т.д.). Перед началом массажа обязательно моют руки. Во время массажа рук и ног им придают положение легкого полусгиба.

Под влиянием физических упражнений улучшается деятельность всех органов и систем организма, развиваются двигательные навыки, ребенок быстрее растет. Основное внимание уделяют развитию правильных движений (до 3–4 мес. активно сгибать и разгибать руки и ноги малыша не следует, чтобы не растянуть мышцы и связки).

В возрасте 1,5–3 мес. применяют так называемые пассивные упражнения, основанные на безусловных рефлексах: проведение пальцами по позвоночнику вызывает его разгибание, при укладывании на живот ребенок старается приподнять голову, при прикосновении к стопам отталкивается ногами и др. Полезно вызывать у ребенка активные движения ногами, руками и всем телом в ответ на поглаживание и обращение к нему.

В возрасте 3–6 мес. вводят пассивные движения конечностями ребенка – скрещивание рук и ног, растягивание мышц-разгибателей спины и др. В конце этого периода полезны активные упражнения, стимулирующие ползание, движение рук.