

## Содержание

Школа для будущих пап и мам. Пренатальная педагогика .....	1А	Что делать, если ребенок подавился? .....	13Б
Что такое неонатальный скрининг? .....	1Б	Съедобное, несъедобное — что мы должны рассказать малышу? .....	14А
Правила прикладывания к груди .....	2А	Профилактика детского травматизма .....	14Б
Как часто кормить новорожденного? .....	2Б	Открываем мир книг вместе с малышом .....	15А
Если малыш отказывается от груди .....	3А	Подготовка ребенка к поступлению в детский сад .....	15Б
Учимся засыпать правильно .....	3Б	Подготовка к профилактическим прививкам .....	16А
Первое купание .....	4А	Наблюдение детей в поствакцинальном периоде .....	16Б
Туалет новорожденного .....	4Б	Нормальная реакция на прививку .....	17А
Кишечные колики — как их избежать? .....	5А	Закаливание .....	17Б
Как быть, если ребенок срыгивает? .....	5Б	Рекомендации по закаливанию .....	18А
Что такое докорм и для чего он нужен? .....	6А	Рекомендации по закаливанию .....	18Б
Какие бывают смеси? Какая лучше? .....	6Б	Что происходит в организме при закаливании? .....	19А
Что такое прикорм, когда вводить? .....	7А	Основные требования к проведению закаливания .....	19Б
Что ввести в рацион ребенка в качестве первого прикорма? .....	7Б	Группы закаливания. Особенности закаливания детей из разных групп .....	20А
Какие продукты будут в рационе ребенка первого года жизни? .....	8А	Правила формирования режима дня ребенка .....	20Б
Что взрослые должны знать про игрушки? .....	8Б	Режим дня у детей первого года жизни .....	21А
Развитие детей первого года жизни .....	9А	Особенности развития ребенка от 1,5 до 3 мес и рекомендации по физическому воспитанию .....	21Б
Что должен уметь малыш в 1 год? .....	9Б	Гимнастический комплекс упражнений № 1 (для детей от 1,5 до 3 мес) .....	22А
Эмоциональное развитие ребенка раннего возраста .....	10А	Особенности развития ребенка от 3 до 4 мес и рекомендации по физическому воспитанию .....	22Б
Речевое развитие малыша .....	10Б	Особенности развития ребенка от 4 до 6 мес и рекомендации по физическому воспитанию .....	23А
Если ваш ребенок не начал говорить .....	11А		
Что такое аутизм? .....	11Б		
Температура у ребенка — как ему помочь? .....	12А		
Аллергическая реакция — что делать? .....	12Б		
Отравления у детей .....	13А		

## Содержание

Особенности развития ребенка от 6 до 10 мес и рекомендации по физическому воспитанию .....	23Б	Принципы составления индивидуального рациона питания ребенка 2–3 лет .....	27Б
Особенности развития ребенка от 10 мес до 1 года 2 мес и рекомендации по физическому воспитанию .....	24А	Специализированные продукты питания для детей 2–3 лет.....	28А
Особенности развития ребенка от 1 года до 2 лет и рекомендации по физическому воспитанию .....	24Б	Как накормить малоежку? Советы родителям. Что делать? .....	28Б
Примерный гимнастический комплекс упражнений для детей от 1 года до 1 года 6 мес .....	25А	Как накормить малоежку? Советы родителям. Чего не следует делать? .....	29А
Примерный гимнастический комплекс упражнений для детей от 1 года 6 мес до 2 лет .....	25Б	Особенности пищевого поведения у детей 2–3 лет .....	29Б
Примерный гимнастический комплекс упражнений для детей от 2 до 3 лет .....	26А	Профилактика избыточной массы тела у детей 2–3 лет.....	30А
Организация питания ребенка первых трех лет жизни.....	26Б	Организация питания детей 2–3 лет, имеющих склонность к запору.....	30Б
Примерное меню для здоровых детей .....	27А	Витамины .....	31А
		Организация питания детей 2–3 лет с целью профилактики железодефицитных состояний.....	31Б
		Профилактика витамин D-дефицитных состояний у детей.....	32А
		Содержание витамина D в некоторых продуктах.....	32Б



- Подбородок ребенка касается груди.
- Его рот широко открыт.
- Его нижняя губа вывернута наружу.
- Большая часть ареолы соска — над верхней губой, а не под нижней.
- Ребенок вытягивает ткань молочной железы в форме длинной «соски».
- Язык выдвинут вперед, находясь между нижней десной и млечным синусом. Он принимает чашевидную форму у «соски» тканей груди.
- Благодаря рефлекторно вырабатываемому окситоцину грудное молоко отделяется.
- При движении языка на стыке мягкого и твердого нёба создается отрицательное давление, и молоко поступает в рот малыша.
- Если ребенок правильно приложен к груди, он с легкостью высасывает молоко, и этот процесс называется «эффективным сосанием».
- При эффективном сосании рот и язык ребенка не повреждают кожу груди и соска.

### Почему грудное вскармливание и мамино молоко незаменимы?

- Грудное молоко способствует быстрой адаптации ребенка к внеутробному существованию.
- Обеспечивает малышке надежную защиту от многих возбудителей инфекций.
- Сохраняет и поддерживает здоровье (дети на грудном вскармливании реже и легче болеют ОРВИ, кишечными инфекциями, отитом).
- Содержащиеся в женском молоке железо, кальций, фосфор в нужной концентрации и пропорции предохраняют ребенка от развития рахита и анемии.
- Дети меньше подвержены аллергическим проявлениям, таким как атопический дерматит и бронхиальная астма.
- Грудное молоко способствует становлению собственного иммунитета ребенка.
- Дети, получающие грудное молоко, имеют качественную микрофлору кишечника и реже страдают дисбактериозом.
- Грудное молоко регулирует процессы роста и развития ребенка (в том числе нервной системы и мозга).
- Способствует развитию устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды.
- Помогает ребенку преодолевать стрессовые ситуации, расти эмоционально устойчивым.
- Развивает тактильную, вкусовую и обонятельную чувствительность.
- Формирует чувство безопасности, защищенности и любви, позитивные *психоэмоциональные* отношения матери и ребенка.

- Четкого расписания при грудном вскармливании нет. Мать и дитя вырабатывают индивидуальный режим кормления.
- «По требованию» значит «по признакам голода», а не беспорядочно (по любому вскрику). При этом знак голода — крик со звуком Н (нэ-э, на-а).
- Прикладывание к груди обычно не меньше 10–12 раз в сутки.
- Ночные кормления минимум дважды обязательны.
- Надо будить ребенка для кормления, если он спит в дневное время больше 3 ч.
- Время нахождения у груди решает сам ребенок, но оно не должно быть более 20 мин.
- Достаток молока — «тест сухих пеленок». После 7-го дня жизни ребенок при хорошей лактации мочится более 6–8 раз в день.
- При искусственном вскармливании в периоде новорожденности:
  - ребенок кормится 7 раз в день через каждые 3 ч с ночным перерывом в 6 ч;
  - количество смеси зависит от массы тела и возраста ребенка.



### Сцеживание и хранение грудного молока

#### Основные показания к сцеживанию:

- недостаток молока (гиполактация), сцеживание стимулирует его выработку;
- противопоказания (в том числе временные) к грудному вскармливанию со стороны матери и ребенка;
- расцеживание груди при застое молока;
- для создания индивидуального банка грудного молока.

#### Особенности ручного сцеживания:

- экономично, не требует материальных затрат;
- иногда не лишне участие помощников, так как это весьма трудоемко;
- неправильная техника может привести к разочарованию, раздражению, а также к травматизации грудных желез и сосков.

#### Особенности сцеживания молокоотсосом:

- удобно;
- атравматично;
- безболезненно;
- требует материальных затрат.

#### Грудное молоко может храниться:

- при комнатной температуре (+23... +25 °С) — не более 3–4 ч;
- в холодильнике (при температуре +4 °С) — до 24 ч;
- в морозильной камере (при температуре -16...-18 °С) — до 3–6 мес.

Причина отказа от груди	Решение проблемы
Неправильное прикладывание к груди, давление на голову сзади при прикладывании к груди. Лактационный криз	Комфортное для ребенка прикладывание к груди, обеспечить неограниченный доступ к груди. Полноценное питание и отдых матери
Кормление по часам, использование бутылочки	Кормление по требованию, устранить бутылочки и соски
Много молока, вытекает с большой скоростью	Сцедить некоторое количество молока. Использовать при кормлении позицию «верхом на маме». Теплый компресс на грудь перед кормлением, охлаждающий — после кормления
Болезнь малыша: заложенный нос, болят уши, молочница во рту, инфекция	Обеспечить носовое дыхание и незамедлительно обратиться к врачу, строго выполнять его назначения
Плоские или втянутые соски	Использовать накладку на сосок
Крупный сосок, который ребенок не в состоянии захватить	Использовать накладку на сосок
Отказ кормиться из «нелюбимой» груди	Чаще прикладывать к «нелюбимой» груди
Анатомические особенности ребенка (короткая уздечка языка)	Консультация стоматолога и хирурга для решения вопроса о подрезании уздечки языка
Шумные гости, частые походы в шумные места. Нервозная обстановка дома	Избегать шумных компаний
Разлука с мамой, новое ухаживающее лицо в окружении	Мама — первая из ухаживающих за малышом. Остальные в соответствии с реакцией ребенка