

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Сегодня свершилось одно из главных событий в вашей жизни — у вас родился ребенок. Основное предназначение каждой семьи — рождение и воспитание детей, продолжение рода.

Помните, чем сильнее ваша взаимная любовь, тем крепче семья, чем выше ваша заинтересованность как молодых родителей в сохранении семьи, тем счастливее и перспективнее будущее ваших детей.

Самая большая радость для родителей — рождение и воспитание здоровых детей. А для сохранения здоровья будущих детей нужно совсем немного: любовь, внимание и забота родителей.

Надеемся, что предлагаемая брошюра поможет вам получить основные знания, необходимые для воспитания и развития вашего ребенка.



## О ПОЛЬЗЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ КАК ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ГРУДНОГО ВОЗРАСТА. ДЕТИ, КОТОРЫХ КОРМЯТ ГРУДЬЮ, МЕНЬШЕ БОЛЕЮТ И ПОЛУЧАЮТ БОЛЕЕ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ПО СРАВНЕНИЮ С ТЕМИ, ЧЕЙ РАЦИОН СОСТОИТ ИЗ ПРОДУКТОВ, ЗАМЕНЯЮЩИХ ГРУДНОЕ МОЛОКО. КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА ГРУДЬЮ СПОСОБСТВУЕТ ЕГО ЗАЩИТЕ ОТ РЯДА РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ОБЕСПЕЧИВАЕТ НОРМАЛЬНЫЙ РОСТ И ХОРОШЕЕ ФИЗИЧЕСКОЕ И НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ.

## КАЖДАЯ МОЛОДАЯ МАМА ДОЛЖНА ЗНАТЬ:

- материнское молоко является самой лучшей пищей для ребенка, оно легче усваивается детским организмом;
- в первые шесть месяцев жизни малышу необходимо только материнское молоко. При грудном вскармливании в этот период обычно не требуется никакая другая пища, а также вода;
- новорожденный ребенок должен находиться вместе с матерью, его следует прикладывать к груди в первый час с момента рождения. Единственным противопоказанием к грудному вскармливанию является наличие у матери таких заболеваний, как ВИЧ или гепатит;
- начиная с шестимесячного возраста, детям необходимо давать прикорм (каши, мясное, овощное и фруктовое пюре), однако грудное вскармливание должно быть обязательно продолжено.

## ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

1. Малыш должен расти и набирать вес. В возрасте до одного года ребенка нужно взвешивать каждый месяц. Если вес ребенка не увеличивается в течение двух месяцев, то следует проконсультироваться с врачом.

2. В первые шесть месяцев жизни ребенку необходимо только молоко матери. С шести месяцев в рацион питания вводится прикорм.
3. В возрасте старше одного года грудное вскармливание продолжается по желанию матери и ребенка.
4. Для профилактики инфекционных заболеваний и предупреждения снижения зрения детям необходим витамин А.
5. Для нормального физического и нервно-психического развития детям необходимы продукты питания, обогащенные железом.
6. Во время болезни дети должны питаться регулярно. В период выздоровления им необходим один дополнительный прием пищи в день в течение недели.

## РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА

Забота и внимание, которые ребенок получает в первые восемь лет жизни, и особенно в первые три года, имеют решающее значение для его роста и развития и оказывают влияние на всю его дальнейшую жизнь.

Беря его на руки, обнимая, беседуя с ним, вы стимулируете его рост и эмоциональное развитие.

Осязание, слух, обоняние, зрение и вкус являются первыми инструментами познания ребенком окружающего мира. Ребенок развивается быстрее, если с ним разговаривают.

Дети учатся с момента своего рождения. Физические, умственные, эмоциональные и социальные потребности у мальчиков и девочек в ранний период жизни одинаковы. И те, и другие обучаемы в равной мере. И тем, и другим одинаково необходимы ласка, внимание и поощрение.

Поощрение детей к играм и познанию мира помогает им в обучении, социальном, эмоциональном, физическом и интеллектуальном развитии.

Дети учатся вести себя, подражая близким и родственникам. В воспитании ребенка особенно важна роль отца. Именно отец помогает создать вокруг ребенка такую обстановку, в которой он будет чувствовать себя в безопасности.

Общение с другими людьми — важный фактор развития ребенка и познания им мира. Поэтому вы



должны беседовать со своим ребенком, даже если он еще младенец или малолетний. Ему нужно читать, петь и слушать вместе с ним музыку. Ваш ребенок пока еще не понимает смысл слов, но «ранние» беседы развивают его язык и способность к обучению.

Внимательно наблюдая за тем, как ваш ребенок реагирует на прикосновение, звук и взгляд, вы можете выявить признаки возможного заоблавления или отклонения в развитии ребенка. Это позволит вам своевременно обратиться за помощью к специалисту.

## КАРТА РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА

КАРТА ВКЛЮЧАЕТ  
В СЕБЯ СВЕДЕНИЯ  
ОБ УМЕНИЯХ  
РЕБЕНКА  
В ОПРЕДЕЛЕННОМ  
ВОЗРАСТЕ, А ТАКЖЕ  
О ТРЕВОЖНЫХ  
СИМПТОМАХ,  
НА КОТОРЫЕ  
РОДИТЕЛИ  
ДОЛЖНЫ ВСЕГДА  
ОБРАЩАТЬ  
ВНИМАНИЕ.

## РЕБЕНОК ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ МОЖЕТ:

- поворачивать голову в сторону руки, касающейся его щеки;
- подносить обе руки ко рту;
- реагировать на голос и звук;
- сосать грудь и трогать ее руками.

## ПЕДИАТРЫ РЕКОМЕНДУЮТ ВАМ:

- в первый час после родов приложите ребенка к груди матери и обеспечьте кормление грудью не реже, чем через каждые четыре часа;
- поддерживайте голову ребенка, когда он находится в вертикальном положении;
- чаще массируйте и прижимайте ребенка к себе;
- беседуйте с ребенком, читайте ему и пойте, обращайтесь при этом к ребенку по имени;
- педиатр должен осмотреть ребенка в день после выписки из роддома и наблюдать его еженедельно в течение первого месяца жизни.

## ОБРАТИТЕ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ НА РЕБЕНКА, ЕСЛИ У НЕГО:

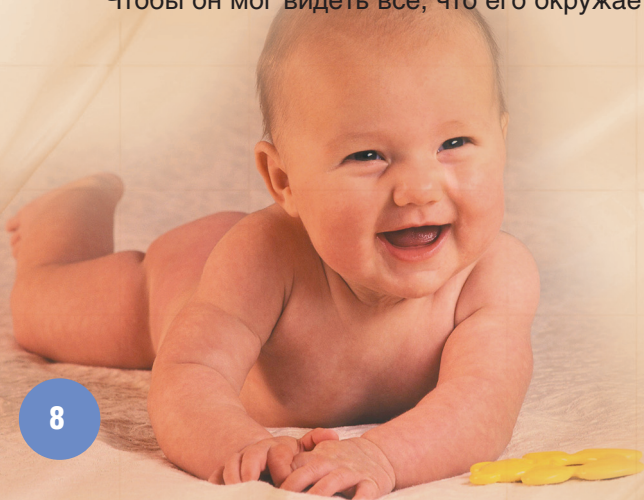
- вялое сосание груди или отказ от нее;
- малая подвижность рук и ног;
- слабая реакция или ее отсутствие на громкие звуки или яркий свет;
- продолжительный плач без видимой причины;
- рвота и диарея;
- отсутствие прибавки в весе.

## В ВОЗРАСТЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ВАШ РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ:

- поднимать голову и грудь, лежа на животе;
- дотягиваться до висящих предметов;
- захватывать и трясти предметы;
- поворачиваться в обе стороны;
- сидеть при поддержке;
- исследовать предметы ртом и руками;
- подражать звукам и мимике;
- реагировать на свое имя и знакомые лица.

## ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ СЛЕДУЮЩИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ:

- кладите ребенка на чистую плоскую и безопасную поверхность так, чтобы он мог свободно двигаться и дотягиваться до предметов;
- удерживайте ребенка в таком положении. Чтобы он мог видеть все, что его окружает;





- продолжайте грудное вскармливание и начинайте давать прикорм;
- как можно чаще разговаривайте с ребенком, используя простые предложения;
- с трехмесячного возраста обеспечьте ребенку прививки в соответствии с установленным календарем.

### **СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ЕСТЬ СИМПТОМЫ:**

- неподвижность или затрудненное движение конечностей;
- постоянное движение головой;
- слабая реакция (или ее отсутствие) на звуки, яркий свет, знакомые лица или грудь;
- отказ брать грудь или принимать другую пищу;
- отсутствие прибавки роста и веса.

### **В ВОЗРАСТЕ ОДНОГО ГОДА ВАШ РЕБЕНОК:**

- сидит без поддержки;
- ползает на четвереньках и пытается встать;
- шагает, держась за опору;
- подражает словам и звукам и отвечает на простые вопросы, выговаривает от двух до восьми слов;
- повторяет звуки и жесты для привлечения внимания;
- поднимает предметы двумя пальцами;
- держит ложку и чашку, пытается есть самостоятельно.

## ПОМОГАЙТЕ ЕМУ, СОБЛЮДАЯ РЕКОМЕНДАЦИИ:

- указывайте на предметы и называйте их, часто разговаривайте и играйте с ребенком;
- используйте время кормления ребенка для его общения с другими членами семьи;
- не оставляйте ребенка без присмотра;
- обеспечьте ребенку максимальную безопасность;
- помогайте ребенку, когда он пытается есть самостоятельно;
- обеспечьте ребенку все необходимые прививки, рекомендуемые дозы витаминов и микроэлементов.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТРЕВОЖНЫЕ СИМПТОМЫ:

- ребенок не подает ответных звуков;
- ребенок не смотрит на движущиеся предметы;
- ребенок апатичен и не реагирует на мать или отца;
- снижение аппетита или отказ от пищи;
- отсутствие прибавки роста и веса.



## **В ВОЗРАСТЕ ДВУХ ЛЕТ ВАШ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН УМЕТЬ:**

- ходить, карабкаться, бегать, подниматься по лестнице;
- указывать на называемые картинки или предметы;
- произносить сочетания слов;
- выполнять простые указания;
- выводить каракули карандашом или мелом;
- играть в кубики или мяч;
- понимать простые рассказы, сюжетные картинки и песенки;
- подражать поведению других;
- начинать есть самостоятельно.

## **РАЗВИВАЙТЕ РЕБЕНКА, СОБЛЮДАЯ РЕКОМЕНДАЦИИ:**

- читайте, пойте, играйте с ребенком;
- учите ребенка избегать опасных предметов;
- разговаривайте с ребенком нормальным языком — не «сюсюкая»;
- поощряйте, но не заставляйте ребенка есть;
- хвалите ребенка за его успехи;
- играйте с ребенком в простые развивающие игры.

## **ПОКАЖИТЕ РЕБЕНКА ВРАЧУ, ЕСЛИ У НЕГО:**

- отсутствует реакция на окружающих;
- трудности с поддержанием равновесия при ходьбе;

- травмы и неожиданные перемены в поведении;
- отсутствие аппетита;
- отставание в росте, психическом и моторном развитии.

## **ВАШЕМУ РЕБЕНКУ ТРИ ГОДА, ОН УЖЕ УМЕЕТ:**

- ходить, бегать, лазать, пинать мяч, прыгать, ходить на цыпочках, открывать крышки, поворачивать ручки, разворачивать бумагу, ездить на трехколесном велосипеде, подниматься по лестнице, владеть карандашом;
- узнавать обычные предметы и их изображения на картинках, указывая на них;
- составлять предложения из нескольких слов;
- называть свое имя и возраст;
- называть цвета;
- понимать числа;
- использовать в игре воображаемые предметы;
- есть самостоятельно;
- выражать чувства любви и расположения.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАЗВИТИЮ:**

- читайте и рассматривайте книги вместе с ребенком;
- рассказывайте ребенку истории, разучивайте с ним песенки и стихи;

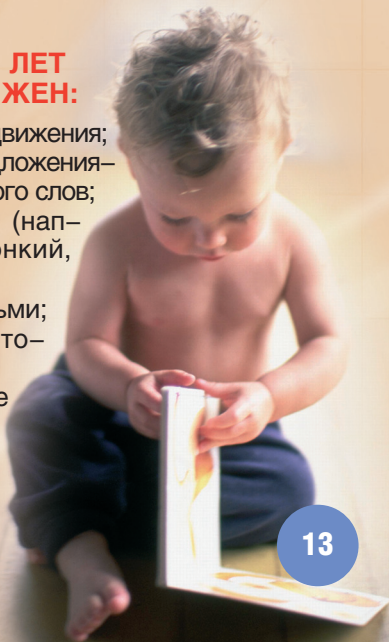
- учите ребенка самостоятельно одеваться, мыть руки и пользоваться туалетом;
- учите ребенка игре на простом музыкальном инструменте.

## **ВАС ДОЛЖНЫ ВСТРЕВОЖИТЬ:**

- потеря интереса к играм;
- частые падения;
- затрудненные манипуляции с мелкими предметами;
- неспособность понимать простые сообщения;
- неспособность говорить несколькими словами;
- слабый интерес к еде или его отсутствие.

## **В ВОЗРАСТЕ ПЯТИ ЛЕТ ВАШ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН:**

- координировать свои движения;
- говорить целыми предложениями и использовать много слов;
- понимать антонимы (например, толстый–тонкий, длинный–короткий);
- играть с другими детьми;
- одеваться без постоянной помощи;
- отвечать на простые вопросы;
- считать до 10 и далее;
- мыть руки.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЩЕНИЮ С РЕБЕНКОМ:

- выслушивайте ребенка;
- чаще общайтесь с ним;
- если ребенок запинается, просите его говорить медленнее;
- читайте и рассказывайте ребенку истории;
- поощряйте ребенка к играм и исследованиям.

## ВНИМАНИЕ:

- наблюдайте за распределением ролей между играющими детьми. Если ребенок напуган, сердит или груб, это может свидетельствовать об эмоциональном расстройстве или грубом обращении с ним в прошлом.

**Обращаем ваше внимание, что приведенные советы основываются на последних достижениях мировой медицинской науки. Следуя этим советам, вы сможете сохранить жизнь и здоровье своего малыша.**

## **ВНИМАНИЕ!**

**ПО ВСЕМ ВОПРОСАМ, КАСАЮЩИМСЯ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ДЕТЕЙ, ВЫ МОЖЕТЕ ОБРАТИТЬСЯ  
К УПОЛНОМОЧЕННОМУ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА  
В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ.  
ВАМ ВСЕГДА ОКАЖУТ НЕОБХОДИМУЮ ПРАВОВУЮ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ  
ПО ТЕЛЕФОНУ «ДОВЕРИЯ»:**

**8 (861) 268-41-17**

**ИЛИ НА ЛИЧНОМ ПРИЕМЕ ПО АДРЕСУ:**

**г. КРАСНОДАР, ул. СОВЕТСКАЯ, 35,  
ТЕЛ. (861): 267-31-18; 267-31-19.**

## ПОЛЕЗНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

- Департамент здравоохранение  
Краснодарского края  
☎ 8 (861) 268-02-12;
- Департамент образования и науки  
Краснодарского края  
☎ 8 (861) 235-10-36;
- Детская краевая клиническая больница  
☎ 8 (861) 268-59-69;
- Детский диагностический центр  
☎ 8 (861) 267-17-64;
- Главный педиатр Краснодарского края  
☎ 8 (861) 262-92-51;
- Главный детский психиатр  
Краснодарского края  
☎ 8 (861) 268-55-23;
- Центр диагностики и консультирования  
Краснодарского края  
☎ 8 (861) 257-05-26;
- Отдел по надзору за исполнением  
законов о несовершеннолетних  
и молодежи прокуратуры  
Краснодарского края:  
☎ 8 (861) 268-34-75;  
262-12-40