

## **ЗАНЯТИЕ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ «УХОД И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА ДО ГОДА»**



**Врач по гигиеническому воспитанию Евстафьева В. А.**

# ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО УХОДА В ПЕРВЫЙ ГОД

Каждый любящий родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми! Важно, чтобы дети жили в ладу с собой, с людьми, с окружающим их миром!

## Грамотный уход в первый год жизни:

- Соблюдение режима дня
- Правильное питание
- Обязательные прогулки на свежем воздухе
- Регулярные гигиенические процедуры
- Массаж, гимнастика
- Психоэмоциональный климат в семье
- Наблюдения педиатра и патронаж
- Образ жизни и здоровье родителей
- Уход за домом

**Внимание!** На формирующуюся иммунную систему ребёнка влияют экологическая обстановка региона в котором он проживает и наследственность!



## СРАЗУ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

Ребенок попадает в обстановку, с температурой воздуха в два раза ниже, при которой он развивался в утробе матери!

Терморегуляционная система организма грудничка несовершенна: не способна постоянно удерживать нормальную температуру тела 36,5 - 37°C

При чрезмерном укутывании, находясь длительно на солнце, выделяется избыток тепла, вызывая перегрев

Теряется важная для организма жидкость при потении (*восполнить можно из воздуха или материнского молока*)

- Повышается температура
- Увеличивается возбуждение
- Появляется на теле сыпь (*потница*)
- Разлаживается работа пищеварительного тракта

**Внимание!** Родители должны научиться ухаживать за новорожденным так, чтобы ему всегда было тепло, но без перегрева!



## КОМНАТА НОВОРОЖДЕННОГО

**Создание оптимального микроклимата – первостепенная задача родителей!**

Температура воздуха детской – 20 – 22°C, влажность воздуха 50 – 70%

В холодное время при работе отопительных приборов воздух становится сухим:

- ❑ Пересыхают кожа и слизистые оболочки
- ❑ Появляются корочки в носу
- ❑ Затрудняется дыхание
- ❑ Проявляются аллергические реакции (*пыльца растений, споры грибков, экскременты пылевых клещей*)

**Внимание!** Измерять влажность можно с помощью специального прибора **гигрометра**, а контролировать и изменять – при помощи **увлажнителя!**

Простые доступные способы:

- ❑ Увлажнить воздух водой из пульверизатора
- ❑ Расставить в комнате емкости с водой
- ❑ Обернуть мокрой тканью батареи



## ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ С РОЖДЕНИЯ

### Ежедневный уход:

- ❑ Умывать ребенка теплой кипяченой водой

Сначала протирать лицо (*используя специальные ватные шарики*), затем - ушные раковины

- ❑ Протирать глаза ватными дисками, смоченными в кипяченой воде от наружного угла глаза к внутреннему, используя отдельный ватный диск для каждого глаза

**Внимание!** Если заметили, что глаза загрязняются больше обычного, используйте раствор фурацилина (*1:5000 аптечной заготовки*)

- ❑ Обрабатывать пупочную ранку по рекомендации врача (*следить за её чистотой и сухостью*)
- ❑ Смазывать кожные складочки детским кремом, стерильным вазелиновым или растительным маслом



# ОСНОВЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ С РОЖДЕНИЯ

Подмывать ребенка после каждого мочеиспускания и дефекации

*(обязательно проточной водой)*

**Внимание!** Подмывание в тазу или в ванночке увеличивает риск загрязнения и инфицирования мочеполовых путей!

## Правила подмывания:

- ❑ Проводят рукой, на которую направлена струя теплой воды ( $37 - 38^{\circ} \text{C}$ ), девочек подмывают спереди назад

**Внимание!** Прежде чем начать подмывание, проверьте температуру воды!  
*(сначала подставьте свою руку, а после - ребенка)*

## После подмывания:

- ❑ Осушить кожу малыша чистой сухой пеленкой, промокательными движениями
- ❑ Смазать кожные складочки детским кремом или стерильным растительным маслом
- ❑ Менять подгузники каждые 2—3 часа *(после опорожнения кишечника - немедленно)*



## ОСОБЕННОСТИ ЕЖЕНЕДЕЛЬНОГО УХОДА

- ❑ Очищать носовые ходы ватными жгутиками, смоченными в стерильном вазелиновом или растительном масле
  - Ввести жгутик в носовой ход на глубину не более чем 1—1,5 см
  - Очистить изнутри наружу вращательными движениями
  - Очищать каждый носовой ход отдельным жгутиком

**Внимание!** Во избежание травм слизистой оболочки носа избегайте длительно и часто проводить очищение, использовать плотные предметы (**спички, ватные палочки**)!

- ❑ Очищать наружные слуховые проходы вращательными движениями с помощью сухих ватных жгутиков или ватных палочек с ограничителями
- ❑ Обрезать ногти ребёнка ножницами с закругленными концами или безопасными щипчиками для ногтей

**Внимание!** Слизистые оболочки полости рта протирать не следует, так как они очень легко травмируются!



## РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Являются обязательными для ребенка первого года жизни:

- ❑ Насыщают организм кислородом, необходимым для всех органов и тканей
- ❑ Под влиянием ультрафиолетовых лучей в коже ребенка образуется витамин D (*способствует формированию крепкого скелета и росту зубов*)
- ❑ Позитивно влияют на настроение
- ❑ Развивают познавательные функции (*ребенок видит других людей, животных, растения, что вызывает его живой исследовательский интерес*)
- ❑ Развивают двигательную активность (*закрепляют навыки хождения, развивают мелкую моторику*)
- ❑ Развивают первые навыки социальной адаптации (*игры с другими детьми*)
- ❑ Улучшают аппетит и работу органов пищеварения



## ПЕРВАЯ ПРОГУЛКА ЛЕТОМ

Врачи педиатры рекомендуют выходить на следующие сутки после возвращения домой *(при отсутствии противопоказаний)*

Максимальная длительность 30 минут:

- ❑ Увеличивать время прогулок постепенно при хороших погодных условиях
- ❑ К четырем - пяти месяцам можно проводить на свежем воздухе целый день
- ❑ Планировать прогулки исходя из графика кормления и солнечной активности

**Внимание!** В жаркий период повышается риск солнечного ожога или теплового удара! Оптимальное время до 10 утра и после 18 вечера!

- ❑ Одевать малыша легко *(одежда из хлопка, на голове обязательен чепчик или тонкая шапочка)*
- ❑ Использовать москитную сетку для предупреждения укусов насекомых
- ❑ Взять бутылочку с водой *(успокоить и напоить малыша)*



## ПЕРВАЯ ПРОГУЛКА ОСЕНЬЮ ИЛИ ВЕСНОЙ

**Внимание!** Весной наиболее подходящий климат для прогулок с новорожденным (*зимние холода прошли, летний зной не наступил*) Воздух свежий и в меру влажный!

В первый день после выписки проводить на свежем воздухе 30 минут

- ❑ Стараться гулять весь период между кормлениями и дневным сном (*лучшее время для дневного сна с 12 до 15 часов дня*)
- ❑ Избегать выходить в дождливую погоду
- ❑ Применять дождевик для коляски только при крайней необходимости (*создает парниковый эффект, закрывая доступ свежему воздуху*)
- ❑ Учитывать переменчивость погоды (*холодный ветер провоцирует появление насморка*)
- ❑ Повременить сильно раздевать малыша (*даже если на улице солнечно*)



## ПЕРВАЯ ПРОГУЛКА ЗИМОЙ

Длительность не более 10 минут

В мороз, ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  выходить через 1,5-3 недели после выписки из роддома на 10-15 минут

- ❑ При комфортной температуре до  $-10^{\circ}\text{C}$  рекомендуемое время прогулки до 1,5 часов
- ❑ Выставлять коляску на застекленный балкон в ветренную погоду

Основная задача родителей - правильно одеть ребенка:

Ориентироваться на количество одежды как на взрослом, плюс один слой - для ребенка

Оптимальная верхняя одежда - комбинезон-трансформер (*легкий, теплый*)

**Внимание!** В зимнюю ветреную погоду (*t ниже  $-15^{\circ}\text{C}$* ) нельзя выводить ребёнка младше 2 лет!

Как определить, замерз ли ребенок на улице:

- ❑ Потрогать теплой рукой открытые участки: нос, щеки, лоб (*они могут быть прохладными, но не ледяными*)
- ❑ При замерзании ребенок бледен, лежит очень тихо

**Внимание!** Заметив подобные проявления, быстро вернитесь домой!



## МАССАЖ

**Внимание!** Общий массаж здоровым детям проводят с 1,5 – месячного возраста до 1 – 1,5 лет жизни одновременно с гимнастикой! Если раньше, то только по показаниям врача!

Под влиянием массажа:

- Расширяются капилляры кожи
- Улучшается циркуляция крови
- Нормализуется трофика тканей и обмен веществ
- Повышается мышечная сила
- Улучшается эластичность и подвижность связочного аппарата
- Тонизируется центральная нервная система

Процедуру выполнять ежедневно, через 40 - 45 минут после приема пищи в течение 6 - 12 минут одновременно с гимнастикой

**Внимание!** Нельзя выполнять массаж сразу после еды, а также перед сном!



## УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАССАЖА

- ❑ Комнату предварительно проветрить (*t не ниже +20 °C*)
- ❑ Накрыть стол одеялом, клеенкой и простыней
- ❑ Уложить ребёнка, расположившись напротив
- ❑ Руки массажиста чистые, теплые, мягкие, с коротко остриженными ногтями, без украшений
- ❑ Разговаривать с ребенком во время процедуры, поддерживая радостное настроение

**Внимание!** *Беспокойство и плач – сигнал для прекращения массажа!*

*Присыпки и вазелин при общем массаже у детей не использовать!*

Основные приёмы общего и местного массажа:

- ❑ Поглаживание (*им начинают и заканчивают процедуру*)
- ❑ Растирание
- ❑ Разминание
- ❑ Легкое поколачивание (*вибрация*)

Детям старше 3 месяцев рекомендуют выполнять растирание, разминание и легкое поколачивание



# УЧИМ АКТИВНОСТИ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

**Внимание!** У ребёнка от 0 до года легко воспитать полезные для здоровья привычки, облегчающие родителям воспитание и уход!

- ❑ Есть в определенные часы дня с шести – семичасовым перерывом ночью
- ❑ Засыпать в своей постели без укачивания и ношения на руках
- ❑ Спать свободно спеленатым

Именно родители с рождения формируют у детей потребность в систематических занятиях физической культурой и в здоровом образе жизни!

Показателен пример как родителей, так старших детей и прочих членов семьи!

**Внимание!** Регулярные занятия взрослых физической культурой и спортом, соблюдение режима, правил гигиены и закаливания побуждают ребенка поступать также!



## ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ

Упражнения по характеру движений и участию в них ребенка подразделяются на рефлексорные, пассивные и активные

По участию определенных мышечных групп различают: упражнения для рук и плечевого пояса, ног и стоп, спины, позвоночника и брюшного пресса

Выполнение гимнастических упражнений направлено на развитие координации, равновесия, увеличения глубины дыхания

- Усиливают кровоток
- Уменьшают застойные явления в органах и тканях
- Улучшают обмен веществ
- Повышают содержание гемоглобина и эритроцитов
- Усиливают иммунологическую активность крови и тканей
- Повышают эмоциональный тонус ребенка



# ФИТБОЛ ДЛЯ ГРУДНИЧКОВ

- ❑ Полезен как для здоровья, так и для развлечений
- ❑ Снимает гипертонус мышц, характерный для новорожденных
- ❑ Укрепляет и развивает мышцы спины, живота, рук и ног
- ❑ Дает массажный эффект
- ❑ Налаживает пищеварение
- ❑ Предупреждает появление колик
- ❑ Развивает координацию движений малыша
- ❑ Помогает в развитии вестибулярного аппарата



Как выбрать мяч? Диаметр от 45 до 75 см (**75 см - универсальный, подходит для детей и взрослых**)

**Важно!** Перед началом занятий получить консультацию педиатра и убедиться в отсутствии противопоказаний (**врач поможет выбрать нужный комплекс упражнений**)

**Внимание!** Упражнения противопоказаны: малышам, имеющим врожденные травмы, болезни сердца, мочеполовой системы, легких, при высокой  $t^{\circ}\text{C}$ , недостаточном весе, повышенном внутричерепном давлении

## ГРУДНИЧКАМ В 1-2 МЕСЯЦА

Главная задача — улучшение пищеварения малыша и предотвращение колик

**1.** Поместить младенца животиком на фитбол

*(взрослый одной рукой поддерживает его голову и плечи, второй — ножки и бедра)*

Делается по 5 - 6 раскачиваний вперед и назад

**2.** Малыш переворачивается и удерживается таким же способом, но лежит на спине

Делается 5 - 6 раскачиваний

Ближе к двум месяцам можно выполнять круговые движения и раскачивания в стороны



## ГРУДНИЧКАМ 2-3 МЕСЯЦЕВ

При умении малыша держать головку, комплекс усложняется упражнениями, на укрепление мышечного корсета

### 1. Положить ребенка на живот

*(одной рукой придерживать ягодицы, пальцы второй держат лодыжки)*

При выполнении раскачивать малыша вперед-назад

Сделать 10 повторений

### 2. Младенца кладут на мяч спиной

*(одной рукой фиксируют плечи и грудь, другой — ножки и бедра)*

Делаются раскачивающие движения с легким надавливанием на мяч

Выполнить 10-12 повторений, постепенно ускоряя темп

### 3. Малыша кладут на бок

*(одной рукой поддерживают за плечи, второй — за ножки)*

Делаются аккуратные пружинистые движения по 10 повторений

После, упражнение повторить на второй стороне, спине и на животе



## В 3 - 4 И 5 - 6 МЕСЯЦЕВ

Фитбол для малыша — большая игрушка, которую он будет пытаться толкать, пробовать на вкус

### 1. Ребенок располагается на полу на спине

*(родитель прикатывает мяч к его ногам и просит оттолкнуть)*

Первую неделю выполнять 4 – 5 раз, прибавляя по 2 раза через 3 дня, доведя до 15 - 20 повторений

### 2. Положить малыша на фитбол животом

*(взрослый придерживает его за подмышки и двигает вперед-назад в конце амплитуды, задержаться на 5-6 секунд)*

Упражнение растягивает мышцы около позвоночника

Количество повторений — пять

### 3. Малыша поместить на мяч животом, возле мяча кладется яркая игрушка

*(взрослый поддерживает за ножки, наклоняет мяч к игрушке, пока ребенок не схватит ее)*

После – сразу же вернуть малыша в исходное положение *(нельзя надолго сохранять такую позицию)* Повторить 3 - 4 раза



## ОТ 7 МЕСЯЦЕВ И СТАРШЕ

Малыш пытается сидеть, а после – ходить

*(мышцы и кости нуждаются в активных тренировках для укрепления)*

Ускоряется физическое развитие, тренируется координация

### 1. Упражнение для малыша, если он умеет уверенно сидеть и держать спинку

Ребенка сажают на мячик

*(взрослый одной рукой поддерживает за талию, другой — за вытянутые ручки)*

Ребенку надо удерживать равновесие

Выполнять в течение 25 - 30 секунд

### 2. Прыжки на мяче

Расположить малыша спиной или лицом к взрослому

*(взрослый удерживает за туловище, показывает, как пружинит мячик, и слегка поднимает вверх, выполняя прыжки)*

Вначале делать по 10 - 20 простых прыжков вверх - вниз

После, в процессе движений, разворачивать ребенка поочередно в стороны

1



2



## НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ГИМНАСТИКИ

- ❑ Согласование с врачом – педиатром
- ❑ Соответствие двигательным умениям детей *(не возрастным, а фактическим)*
- ❑ Проведение без принуждения, от более легких по нагрузке к более трудным
- ❑ Повторение упражнения не более 5-6 раз *(профилактика переутомления одной группы мышц)*

**Внимание!** Выполнять комплексы, разработанные для более старших возрастных групп, недопустимо!

Строго учитывать анатомо-физиологические особенности детей раннего возраста *(чрезмерная и ранняя нагрузка на нижние конечности может привести к плоскостопию, нарушению осанки и деформации костей)*

Пассивно - вынужденные движения способствуют растягиванию суставной сумки и связок

Физиологическая нагрузка регулируется количеством повторных движений, их ритмом и продолжительностью



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАКАЛИВАНИЯ

**Внимание!** *Оздоровительный эффект закаливания возможен только при условии его грамотного осуществления и обязательного соблюдения правил:*

- Проводить с разрешения врача – педиатра, при условии полного здоровья ребенка
- Начинать в теплое время года
- Использовать индивидуальный подход (*возраст, состояние здоровья и пр.*)
- Проводить систематически, при оптимальном температурном состоянии
- Обязательное условие - положительный эмоциональный настрой ребёнка
- Начинать со слабых воздействий, постепенно увеличивая силу закаливающего фактора
- Чередовать процедуры по силе, продолжительности
- Учитывать возможность сочетать с физическими упражнениями
- Начинать сначала после длительного перерыва (*10 дней и дольше*)



# ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ ЗАКАЛИВАНИЯ

Это тренировка организма для повышения его устойчивости к разнообразным воздействиям внешней среды:

- ❑ Повышается устойчивость организма к меняющимся условиям среды
- ❑ Возрастает сопротивляемость к инфекционным болезням
- ❑ Стимулируется физическое и нервно-психическое развитие
- ❑ Повышается выносливость ребенка к физическим и умственным нагрузкам

Для закаливания используют естественные природные факторы: воздух, воду

Оптимальный эффект наблюдается при комбинированном воздействии

**Внимание!** Закаливание солнечными лучами детям первого года жизни не проводится!



# ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ

Водные процедуры: местные (*умывание, местное обтирание, обливание ног*) и общие (*полное обтирание, обливание, ванна*)

Для умывания вначале используют теплую воду, затем температуру понижают (*на 1 °С каждые 2-3 дня*) доведя до 15-16 °С

❑ Важно умывать лицо, шею, верхнюю часть груди, подмышечные впадины

Обтирание (*местное и общее*) начинают с 6 - месячного возраста

Стартовая  $t$  – 33-32 °С, постепенно снижают детям 1-го года жизни до 28 °С

❑ Обтирать руки (*от пальчиков до плеча*) смоченной, слегка отжатой рукавичкой

❑ Через 3 дня начать обтирать грудь, затем спину, живот, ноги и все тело

❑ Длительность обтирания 6 - 8 минут

❑ После водной процедуры расти тело мягким сухим полотенцем

Мощным закаливающим средством является ванна

Учить плавать детей в домашних условиях, начинать с возраста 14 -15 дней



## ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ

Начинать с первых дней жизни ребенка во время пеленания и прогулок

### Осуществляют закаливание:

- до 3 месяцев при  $t$  воздуха + 23 °С
- с 3 месяцев до года при  $t$  воздуха + 22 °С
- каждые 3 - 4 дня  $t$  воздуха снижать на 1 °С и доводить до + 17 - 18 °С в зависимости от физического состояния и самочувствия ребенка
- облегчение одежды осуществлять постепенно

### Продолжительность процедуры:

- 5 - 6 минут в первом полугодии жизни
- 10 - 12 минут – во втором





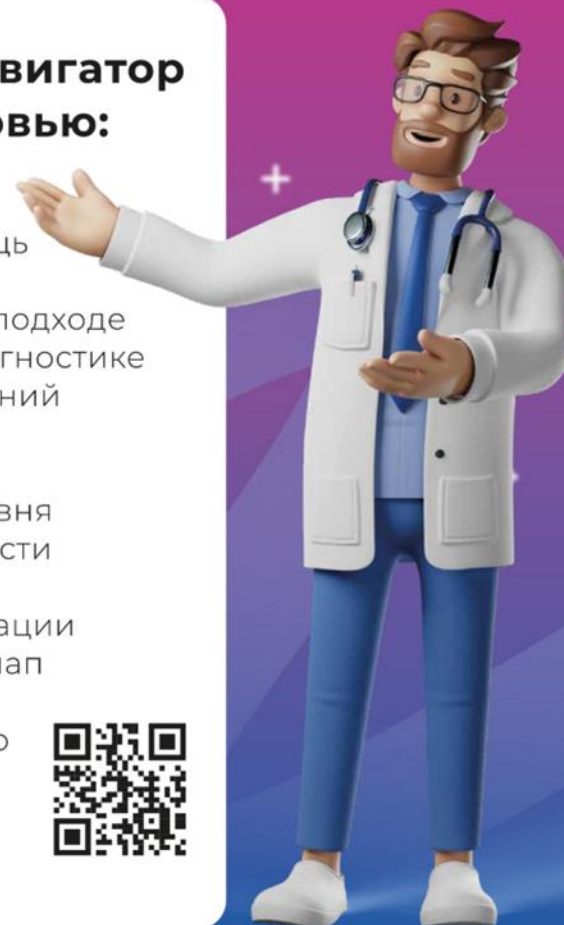
**Зарегистрируйтесь на сайте TAKZDOROVO.RU  
и получите доступ ко всем сервисам сайта**

## Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



### Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое



**СЧАСТЬЕ — ЭТО КОГДА ТВОЙ РЕБЕНОК ЗДОРОВ!**



**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**