

1-й тиждень

УПРОДОВЖ ПЕРШИХ ТИЖНЯВ НЕМОВЛЯТА НЕ СПЛЯТЬ ЛИШЕ 10 % ЧАСУ.

Зір дитини розплаваючий, хоча вона впізнає вас одразу після народження.

Коли малюк прокинеться, він буде зачарований своїм новим світом — вашими очима та вашим голосом.



ВАШ МАЛЮК МІСЯЦЬ ЗА МІСЯЦЕМ

Дитина впізнає вас

Ваш голос і запах знайомі немовляті з народження, але тепер вона впізнає ваше обличчя й пошується в безпеці, коли бачить вас.

Хоча дитина ще дуже маленька й не може чітко зосередитися на вашому обличчі, вона впізнає вас і просто обожнює дивитися вам в очі. Згідно з дослідженнями, немовлята дивляться на знайомі обличчя значно довше та з більшою ретельністю, тому ви можете помітити, як пильно малюк розглядає вас. Насправді, коли їх стижують та зацікавлюють, вони прямиляють рукою й дуже уважно спостерігають за вами. Задовольніть цю пристрасть і подивіться своїй дитині в очі. Зоровий контакт важливий

не лише для встановлення зв'язку — це рання форма спілкування між вами та немовлям. Намагайтеся, щоб ваше обличчя було розташоване на відстані приблизно 30 см від обличчя малюка: це оптимальна для нього відстань фокусування. Навіть якщо дитина ще не впізнає вас, вона затронується на голос і хотіло дивитися на вас. Ваші очі та німія воноса найбільш контрастні, тому дитина буде найбільше сфокусуватися на них. Незабаром вона поглядатиме до вашого обличчя, щоб доторкнутися.

Формування прихильності
У перші дні й тижні після народження батьки та діти мають унікальне бажання бути ближче одне до одного. Подальший тісний контакт утішатиме дитину. Вона може впізнавати ваше серцебиття в матці, а знайомий запах заспокоїть її та спонукає до годування. А ще немовля звикає до дотиків і по-новому відчуває дошкіру до того, як ви з ним поведетесь, що допомагає пошукуватися в безпеці.

КУПАЙТЕ ДИТИНУ

Якщо педіатр говорить, що ви не можете чекати, доки відпаде пуповина, левно, як можете купати дитину вже цього тижня. Частіше мийте обличчя водою і купайте спочатку для них ретельно частіше розпорядку дня. Переконайтеся,

що в кімнаті тепло, візьміть чистий рушник, селю пелюшку й одяг, щоб усе було наготові. Мийте дитину теплою водою наповненою й перевіряйте її температуру водним термометром (віно має бути приблизно 37°C).



Уважні. Посадіть дитину з комфортом підтримуючи її плечі та голову.



Мийте волосся. Підтримуйте плечі та голову, потім мийте волосся рушником, ніжно вмочивши або губкою.



Вийте рушник. Загорніть дитину в м'який рушник, а потім одягніть вбирати її одяг.

ЗАПИТАЙТЕ ПЕДІАТРА

Чому дитина плаче щоразу, коли вкладаю її спати? Більшість немовлят люблять, коли їх тримають на руках, зокрема в перші тижні. Дов, коли вони пристосовуються до життя поза маткою. Співбачення (див. с. 53) допоможуть їм почуватися захищеними. Можете власні мамою спати й поглядувати, поки він не заспокоїться. Більшість немовлят плачуть від однієї до трьох годин на день — це може означати, що дитина втомилася й потребує розслаблення за допомогою сльозного плячу.

0-3 МІСЯЦІ

Погляд у далечинь

Усе, що бачить дитина, є новим і захопливим, тому вона пиляно зосереджується на предметах, розташованих подалі.

Малюк буде в захваті від усього, що бачить як поблизу, так і вдалекі. До трьох місяців очі дитини стають більш скоординованими, добре бачить разом. Вони вже не так косять і можуть плано рухатися, стежачи за предметом. Розмовляється зір на відстані, тож тепер малюк розгортає обрис вашого обличчя, коли ви виходите до кімнати. Ви помітите, що дитина

спостерігає за речами, ротаючими за кілька метрів від неї. Розкладіть речі, на які вона дивиться. Тримайте малюка обличчям назовні, щоб він міг бачити, що відбувається навколо, й покажіть йому на різні об'єкти. Покличте дитину з іншого кінця кімнати й спостерігайте за радісною реакцією, коли та побачить ваше обличчя. Потрастіть шухлячку іграшками трохи далі.

наколюючи малюка повернутися й подивитися. Приблизно до 12 тижнів немовлята можуть жмуритися, оскільки їхній зір розвивається. Це нормальна фаза розвитку, але якщо дитина робить це після трьох місяців, поміняйте педіатру, щоб він звично анонсував на ранній стадії та вже загоді для корекції зору малюка за потреби.

Перевертання

Можливо, дитина збирається перевернутися з животика на спинку. Обережно! Незабаром почнеться акробатика.

Легкожак на животі (див. с. 116) справля зводило м'як, задляки від час перевертання. Немовлятам найлегше перевертатися з животика на спинку, тому значно саме таке перевертання відбувається пораном. Найчастіше воно трапляється випадково. Щобмо малюк перевертатися один раз, то здатен робити це знову і знову. Тому стежте за ним і за тим, що перебуває в межах його досяжності. Залізати дитину на ліжку чи совиальному століку, навіть на секунду зраз точно не можна. Майте на увазі, що деякі діти не перевертаються. Якщо малюк проврунтя щоб етап, не давайтесь.



Перевертання. До трьох місяців руки малюка стають сильнішими. Він може вискоцітиситися підняти до очей, можливо, щоб перевернутися та бути до вас ближче.

Особистість дитини

Немовля, як і всі ми, індивідуальні. Познаючи унікальних рис та особливостей дитини допомагають їй розвиватися.

У перші кілька тижнів і місяців особистість малюка вже проявляється. Він може бути легким на підйом, збудливим або навіть трохи буркотливим, і його складно заспокоїти. Якщо у вас уже є дитина, ви можете здивуватися, виявивши, що малюк має наслід інший темперамент.

Особистість немовляти формується задовки подвійно успадкованим рис, поточним потреб та навколишнього середовища, зокрема вашої реакції на малюка. Дивайтесь в батька, чи були ви спокійні на свою дитину в цьому віці: можливо, ви були спокійними, або вас було складно заспокоїти, так само, як і вашого малюка. Ваша реакція на дитину і ваш душевний стан можуть впливати на те, як та реагує на вас у повсякденному житті.

Якщо малюк спокійний, чуйний та усміхнений, вам буде легше виконувати його й реагувати на нього. Проте якщо він менш спокійний, можливо, засмучений через складнощі, як-от колики, будите більш уважним до його потреб і витрачайте більше часу на заспокоєння, наприклад, робить дитячий масаж (див. с. 119), щоб розслабити й заспокоїти дитину.

Деякі немовлята менш товариські, їх важко прилучити і втиснути групи людей та галаслива вікрива обстановка. Якщо дитина має нагоду зустрічатися з новими людьми в теплій і доброжелателній атмосфері, вона



Чувство безпеки. Малюка, як і друге спокійно контактувати з новими людьми, потребує додаткового кохання.



Немовляється. Дитині необхідно більше контакту, спілкування з людьми і щирої співчутливості гостей.

швидко подолає будь-які природні страхи. Малюк може бути енергійним і любити фізичні вправи або ж спокійним та зривомажним та зрозуміти, які види діяльності запропонувати їй. Праймайте й потребувати чіткого розпорядку.

щоб почуватися в безпеці. Всі діти унікальні. Познаючи й розуміючи особистості дитини дасть вам змогу адаптуватися та зрозуміти, які види діяльності запропонувати їй. Праймайте й таким, якою вона є.

СОНЦЕ ТА БЕЗПЕКА

Малюком потрібен вітамін D від сонячного світла для зміцнення кісток і зубів, але такі мікро шкіра може легко обгоріти, й вони можуть перегрітися. Уникайте прямих сонячних променів і тримайте дитину в тіні, коли сонце найбільш палюче (з 10:00 до 15:00). Немовлятам до шести місяців не можна перебувати під прямими сонячними променями. Одноразово дитину на прогулянку в легкій одязі з довгими рукавами та шортами, щоб захистити шкіру. Якщо немовляло уникнути прямих сонячних променів, нанесіть сонцезащитний крем (SPF 30-50) на обличчя, руки та інші відкриті ділянки шкіри. Модруйте на дитину головний убір.

Зуби дитини

Зуби малюка почали розвиватися в яснах на початку вагітності — тепер прорізуватимуться перші з 20 молочних зубів. Деякі діти відчувають дискомфорт, тоді як інші під час прорізування зубів почувуються майже так само, як завжди.

У більшості немовлят зуби починають прорізуватися у віці від чотирьох до восьми місяців, хоча у деяких і в 12 місяців.

Першими прорізуються нижні різці (нижні передні зуби), за ними приблизно за місяць з'являються верхні різці. У віці від восьми до 12 місяців з'являються верхні бічні різці (обидві верхні передні зуби). Приблизно через місяць прорізується нижні бічні різці, а приблизно в 16 місяців — ікла (загострені зуби обидвох нижніх і верхніх різців). Молари (задні зуби) можуть з'явитися раніше ікла, а другі молари, заду, — лише після 20 місяців. До трьох років прорізується всі 20 молочних зубів.

Догляд за молочними зубами

Щоб у дитини прорізується перший зуб, регулярно чистіть його (див. с. 162). Користуйтеся зубною щіткою, призначеною для немовлят. Навчіть на щітку правильну криву дитячої зубної пасти з кількома умістом фтору (1.000 ч / мл). Немаленька кількість фтору зміцнює зубну емаль і дає змогу запобігти кариєсу.

Започаткуйте щоденне піклування про рідні після годування, перш ніж чистити зуби, щоб антибактеріальні властивості слюни вистигли подіяти. Аккуратно чистіть зуби колоніями рухомих, ретельно очищаючи ділянку міжкожною водою.



Чистіть зуби. Зробіть процес чистки зубів цікавим для малюка за допомогою іграшного м'якого щетинистого зубної щітки з м'якою ручкою. Читайте далі й не плачте, коли розпочнете це.

оскільки саме там накопичується зубний наліт. Якщо дитина чинить опір під час чистки зубів, перетворіть це на гру. Рухайте зуби, коли чистите їх, і давайте малюкові зубу щітку після чистки, щоб він поекспериментував самостійно. Ви можете чистити зуби дитині доки, доки їй не виповниться сім років (а деякі спеціалісти радять робити це дітям до 10 років).

Візит до стоматолога. Вивчіть дитину із собою на прийом до стоматолога, щоб познайомити її з ним, а перший повноцінний візит організуйте приблизно у віці від шести до 12 місяців.

ЗАПИТАЙТЕ ПЕДІАТРА

Чи нормально, що в дитини під час прорізування зубів виникає діарея? Хоча навіть жидкий стілець, з яких у малюка можуть вилітати відділи кишечника, деякі батьки спостерігають це у своїх дітей під час прорізування зубів. Якщо процес короточасний, не страшно. Не можна стверджувати, що прорізування зубів спричиняє діарею. Але якщо вона не припиняється, дитина має нездоровий вигляд або її жвавість, зателефонуйте педіатрові.

Батьківство зі сльозами на очах

Кажуть, що коли ви стоїте батьками, сльози можуть литися з очей з будь-якого приводу. Читайте далі й не плачте.

Сумний сюжет у новинах, зворушлива картка, навіть тривожна серія улюбленого серіалу можуть змусити вас почуватися дуже чутливим, особливо у всіх питаннях щодо дітей. Іноді, це приходить з безглуздом. Почуття сильної любові до дитини відкидає вашу обізнаність про страждання інших людей, особливо дітей.

Якщо ви годуйте грудьми й ваша стямність до сніг сувороюдується важким передмісцевим синдромом (PMS), а також перебуває в процесі відлучення дитини від грудей, ваші почуття — це наслідок гормональних змін. Коли ви припиняєте годувати грудьми, пролактин, який допомагає почуватися спокійно та розслаблено,

знижується, а рівень прогестерону та естрогену підвищується. Почуття агресії, гніву або поганого настрою, пов'язані з ПМС, зникають, щойно гормональний фон нормалізується. Якщо погані настрої не зникають, зверніться до лікаря — можливо, у вас післяпологова депресія.

Вільні руки

Щойно дитина зможе сидіти з опорою, вона більше залучатиме руки й незбором використовуватиме їх ефективніше й результативніше.

Дві вільні руки дають малюкові змогу легше тримати зорово-моторну координацію та розвивати вміння передавати іграшки з руки в руку. Дитина також виборює іграшки для кожної руки й стукатиме ними разом або в цілковитій розкладці обидві, перш ніж хвилювати одну, щоб зосередитися на іншій. Здатність використовувати обидві руки для маніпуляції предметом відомо як двосторонню координацію, яка зазвичай розвивається впродовж першого року життя малюка. Будь-які дії обома руками є торкочним практиком. Вибарайте іграшки з циферблатом, які потрібно повертати, з кнопками, на які необхідно смикати,

та з кнопками, на які можна натиснути, а також коробочки із завданнями, дошки для ігор, сортувальники форми, блоки для складання та кішки для іграшок.

Не в кожній дитині ця навичка розвивається так рано, тому якщо в шість місяців малюк може схилити предмет і покласти його до рота, віднести ноги до рота, тримати невеликі предмети й навіть час від часу цілеспрямовано відпускати їх, отже, він на шляху розвитку, необхідного для двосторонньої координації.

Дослідження дитячих рук. Для розвитку двосторонньої координації дозволяйте дитині тримати, наприклад використовувати обидві руки.



Завершення грудного вигодовування

Чимало дітей перебувають на грудному вигодовуванні впродовж першого року життя й далі. Однак, якщо для вас і вашої дитини настав час завершити годування, не поспішайте й відмовляйтеся від нього по одному годуванню за раз, щоб зробити перехід безболісним для вас обох.

ЗАПИТАЙТЕ ДІЄТОЛОГА

Мама (чи) страждає на алергію. Чи варто відлучати дитину від грудного молока, додати їй суміші на соєвому чи козячому молоці замість коров'ячого? Якщо ви стурбовані тим, що ваша дитина має більший ризик виникнення алергії на суміші із коров'ячого молока, краще проконсультуватися з педіатром, перш ніж змінювати грудне вигодовування. Педіатр дасть вам неупереджену пораду про переваги й недоліки різних видів сумішей. Він також може порадити вам не робити жодних припусків, перш ніж ви відлучите дитину від грудей.

Коров'яче молоко містить білок, на які малюк може відреагувати, тому це не найкраще альтернатива. Та й таке молоко не рекомендує вживати немалюкам, тому що білок у ньому занадто концентрований.

Своє імені рекламують як альтернативу для дітей з алергією на коров'яче молоко. Однак значно частіше дітей з алергією на коров'яче молоко також реагує й на соєві молочні суміші. Якщо від відлучення ви поспішите, щоб у дитини з'явився висип чи, наприклад, ротові запалення, поговоріть із своїм педіатром, який може призначити спеціальний тип суміші — повністю гідролізований (див. с. 229), у якій білок розщеплено так, що їх легко засвоювати.

Деякі жінки за природою втрачають цікавість до грудного вигодовування, звважаючи за краще мати біля молока з пляшечки чи чашки, бо так простіше. Якщо їм подобається доводити суміш, це дає вам змогу доволі легко завершити грудне вигодовування. А деякі діти заспокоюються комфортом годування, тому, коли настане той момент, коли грудного молока їм стає недостатньо, вони складно відлучити їх від грудей.

Тривалість грудного вигодовування — це особисте рішення. Якщо б не була

причина, лише для вашої дитини сміццільно та для вас фінансово, якщо ви замиристе годувати поступово. Звичайне плакування й ретельне розраховування часу приликання годування забезпечить вам успішний перехід. Намагайтеся уникати моментів, коли дитина почуватиметься неспокійно, наприклад, якщо вона щойно перебрала у власну кімнату чи недужає.

Молоко залишається найкращим джерелом харчування впродовж першого року життя вашої дитини. Коли малюк



На грудях до пляшечки. Годувати з пляшечки досі зможе вашому малюку, а якщо роздуми доглядати за дитиною й у такій формі залишити собі місце і час.

починав їсти прикорм, молоко однаково становить основну частину калорій, тоді як дитина звикає до нових текстур і смаків. Відлучення від грудного молока в перший рік життя малюка передбачає зміну грудного молока сумішшю (не коров'ячим молоком). Попри те, що не існує чіткого графіку, рекомендуємо спробувати відмовитися від одного годування на тиждень або змінивши його сумішшю щонайменше на чотири-п'ять днів, щоб дитина та грудні час пристосувалися. Заплануйте перше годування сумішкою на час, коли малюк не буде голодним.

Можливо, ви захочете залишити окремі годування жового доволі, якби це гарний спосіб розслабитися й часто є заповнювачем частково процедури відходу до сну. Ваша дитина може бути більш стійкою до втрати цього годування, особливо якщо ви цілий день перебували на роботі. Немає жодної причини, чому ви не можете продовжити давати дитині одне чи два грудні годування на день так довго, як ви обоє цього бажаєте.

Коли дитина чинить опір. Якщо малюкові складно відмовитися від грудного вигодовування, попросіть партнера / партнерку чи друга / подругу погодити дитину сумішшю з пляшечки або чашки. Трохи змініть свій розпорядок дня, аби дитина не так чітко усвідомлювала, що годування перед сном не відбулося. Відмовити малюка за допомогою книжки подальше від нідці, де ви завжди годували, й запропонуйте пляшку суміші перед казною, а не після їжі. Намагайтеся тримати дитину подальше від своїх грудей і не переодягайтеся перед нею.

Як боротися з дискомфортом

Повільне відлучення запобігає набряклості грудей та протиприкази молока. Коли груді перешкоджають, їх можна змочити прохолодним компресом. Обов'язково носіть підтримувальний бюстгальтер. Якщо надлишок молока не витікає природним шляхом, спробуйте відітати трохи більше, але тільки під час годування, щоб не стимулювати лактацію. Збільшення невеликої кількості молока може зменшити кількість його вироблення — у такій спосіб ваше тіло поступово пристосуватиметься. Якщо полегшення не відбувається, у вас відзначається температура чи ан підозра на мастит (див. с. 59), зверніться до лікаря.

Завершення грудного вигодовування може виявитися складним для вас обох. Але будьте певні: малюк не голодуватиме й буде щасливим, якщо не завалює комфорт і ласка до яких він звик.



Обійми перед сном. Попри відлучення від грудей, не забувайте кількість обіймів перед сном.

ЗАПИТАЙТЕ ЕКСПЕРТА З ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Май надруги приймають грудні груді, а в яку годувати й далі. Чи це слушно і так? Неможливо жодної причини, чому ви не можете продовжити грудне вигодовування дитини, доки це подобається їй вам, і вашій дитині. Це може тривати протягом першого року чи навіть до двох років. Чимало дослідників стверджують, що грудне молоко виробляє антибіотики, що допомагає від, що допомагає вашій дитині протистояти інфекціям. Також воно містить білок, неземні жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали й допомагає здоров'ю різноманітній раціон дитини.

Це корисно і для вашого здоров'я. Доведено, що грудне вигодовування знижує ризик розвитку деяких форм раку. Грудне вигодовування забезпечує емоційне відчуження та комфорт і може відігравати важливу роль

у формуванні здорових стосунків із дитиною. Якщо ви боїтеся, що поведінка на роботу ускладнить приликання грудного вигодовування, переключіть на 185 проконсультуватися, ви можете й далі годувати дитину груддю. Це може тривати протягом першого року чи навіть до двох років. Чимало дослідників стверджують, що грудне молоко виробляє антибіотики, що допомагає від, що допомагає вашій дитині протистояти інфекціям. Також воно містить білок, неземні жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали й допомагає здоров'ю різноманітній раціон дитини. Це корисно і для вашого здоров'я. Доведено, що грудне вигодовування знижує ризик розвитку деяких форм раку. Грудне вигодовування забезпечує емоційне відчуження та комфорт і може відігравати важливу роль у формуванні здорових стосунків із дитиною. Якщо ви боїтеся, що поведінка на роботу ускладнить приликання грудного вигодовування, переключіть на 185 проконсультуватися, ви можете й далі годувати дитину груддю. Це може тривати протягом першого року чи навіть до двох років. Чимало дослідників стверджують, що грудне молоко виробляє антибіотики, що допомагає від, що допомагає вашій дитині протистояти інфекціям. Також воно містить білок, неземні жири, вуглеводи, вітаміни та мінерали й допомагає здоров'ю різноманітній раціон дитини. Це корисно і для вашого здоров'я. Доведено, що грудне вигодовування знижує ризик розвитку деяких форм раку. Грудне вигодовування забезпечує емоційне відчуження та комфорт і може відігравати важливу роль