

Методическое пособие подготовлено при поддержке



ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

ШАГАЕМ ВМЕСТЕ



Фамилия, имя, отчество ребенка

Дата рождения



Фото при рождении

Фото в 1 год

Дневник роста и развития малыша

Дорогие мамы и папы, бабушки и дедушки!

От всей души поздравляем Вас с появлением малыша!

Мы подготовили для Вас этот дневник роста и развития, чтобы вместе, шаг за шагом, наблюдать за динамикой состояния вашего ребенка в течение первых лет жизни, своевременно отреагировать на проблемы и ответить на волнующие Вас вопросы.

Пожалуйста, возьмите это пособие с собой на прием в наше отделение.

Амбулаторное отделение для детей раннего возраста, нуждающихся в динамическом наблюдении и реабилитации
ГБУЗ Ярославской области «Областной перинатальный центр»

Телефон регистратуры: 8 (4852) 78-81-50



Фамилия, имя, отчество ребенка _____

Дата рождения _____

Предполагаемая дата родов _____

Срок гестации при рождении (срок беременности) _____

Macca _____ Рост _____

Объем головы _____ Объем груди _____

Диагноз (основной и сопутствующий) при выписке ребенка из отделения патологии недоношенных и новорожденных детей

Фамилия, имя, отчество

Педиатра _____

Невролога _____

Офтальмолога _____

Прочие специалисты _____

В амбулаторном отделении для детей раннего возраста, нуждающихся в динамическом наблюдении и реабилитации областного перинатального центра созданы условия для приема малышей, рожденных раньше срока, работают специалисты, квалифицирующиеся на работе с такими детьми. Специалисты отделения – педиатр, офтальмолог, невролог, врач лечебной физкультуры, физиотерапевт, логопед, педагог-дефектолог – постараются помочь Вам рекомендациями, назначат необходимые реабилитационные мероприятия, расскажут Вам о режиме дня, правилах гигиены, особенностях здоровья ребенка первого года жизни.

Необходимо создать щадящие условия для скорейшей адаптации в домашней среде. Температура воздуха – 23–24 градуса до 3-месячного возраста, далее – 21–22 градуса, влажность воздуха – не менее 50%, ежедневная уборка помещения. Не оставляйте ребенка на пеленальном столе без присмотра, не перекутывайте, не переохлаждайте. При беспокойстве ребенка не трясите его сильно, так как это может привести к негативным последствиям. Пожалуйста, ограничьте контакты вашего ребенка с посторонними детьми и взрослыми, так как у недоношенных малышей очень слабые защитные реакции от инфекций.

При выписке из отделения вам будет назначена дата посещения специалистов отделения. Не забудьте взять на прием документы: Ваши и малыша, выписку, пеленку, запасную одежду, подгузники, соску, погремушку. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, не лишним будет взять с собой готовую смесь.

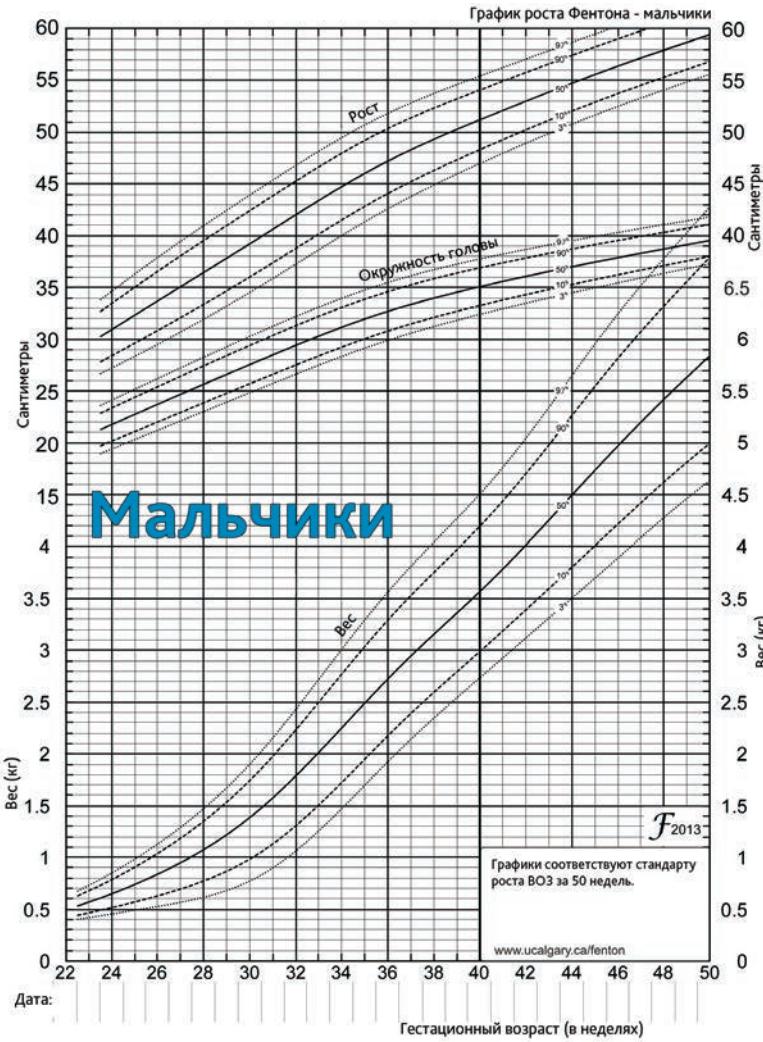
Педиатр ежемесячно, при необходимости чаще, осматривает малыша, оценивает физическое, нервно-психическое развитие ребенка.

Оценка физического и нервно-психического развития ребенка, рожденного раньше срока, проводится на скоректированный возраст (сколько бы было месяцев вашему ребенку, если бы он родился вовремя). В данной книжке представлена информация, которая касается развития малыша, для контроля и наблюдения не только врачом, но и родителями ребенка в домашних условиях.

Оценка физического развития

Показатели массы, роста, окружности головы являются очень важными показателями здоровья детей. Отметьте, пожалуйста, на графике значения массы, роста и окружности головы вашего малыша. Ваш доктор на приеме поможет Вам оценить динамику физического развития ребенка и, при необходимости, даст рекомендации. Обсудите со своим лечащим врачом, как правильно фиксировать и оценивать физическое развитие вашего малыша. Отмечайте на графиках рост, вес и окружность головы ежемесячно.

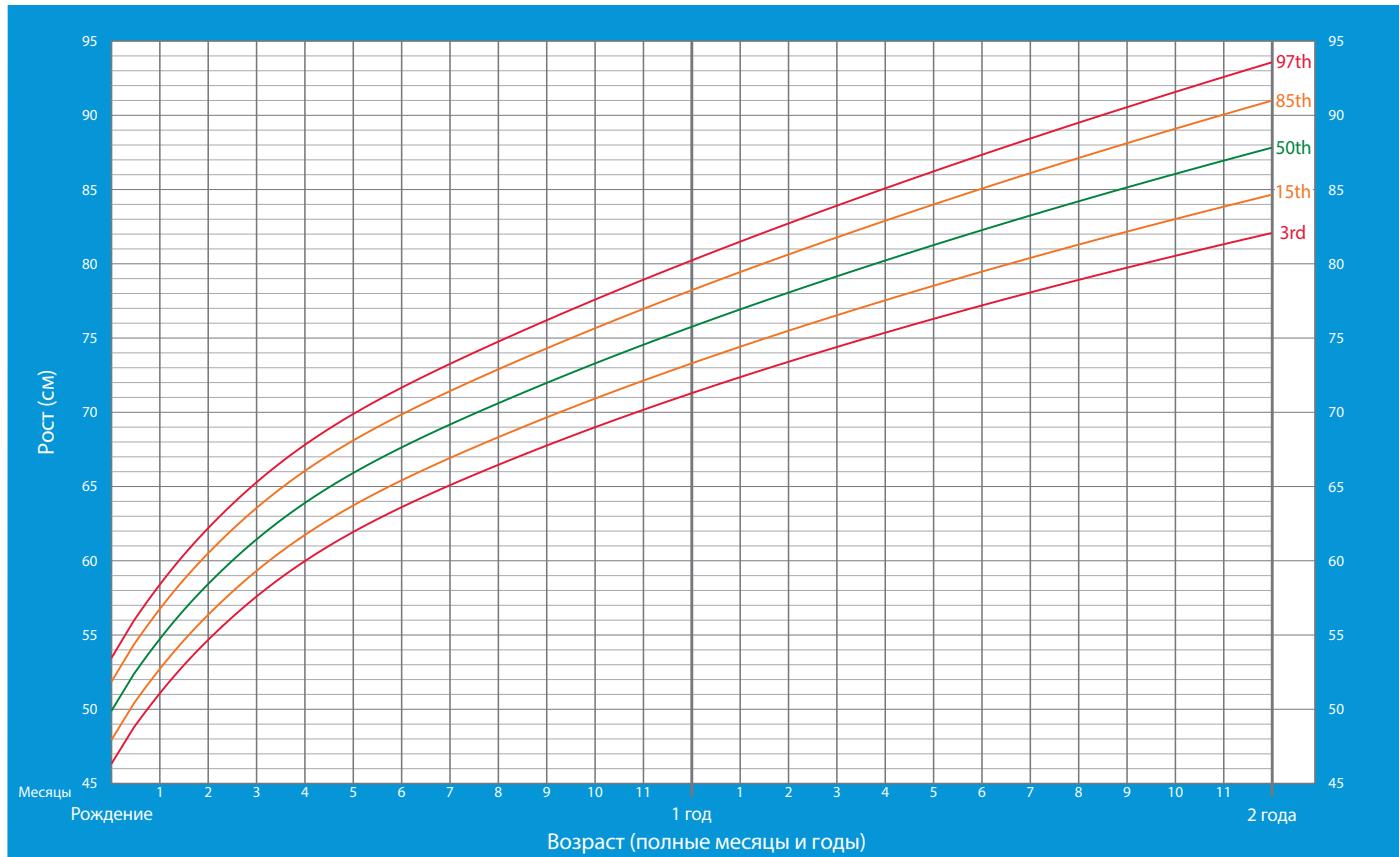




Рост по возрасту Мальчики

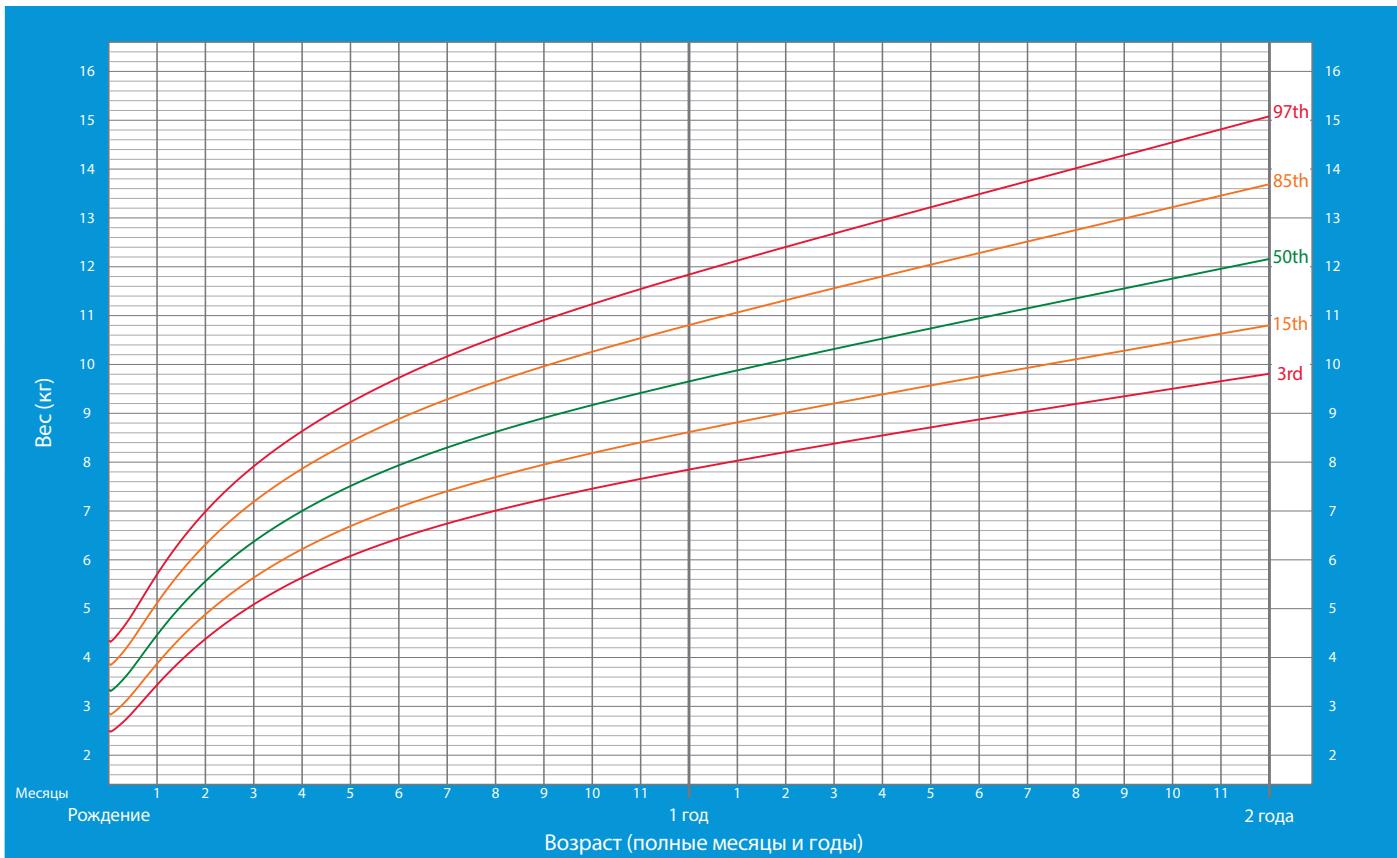


С рождения до 2-х лет



Вес по возрасту Мальчики

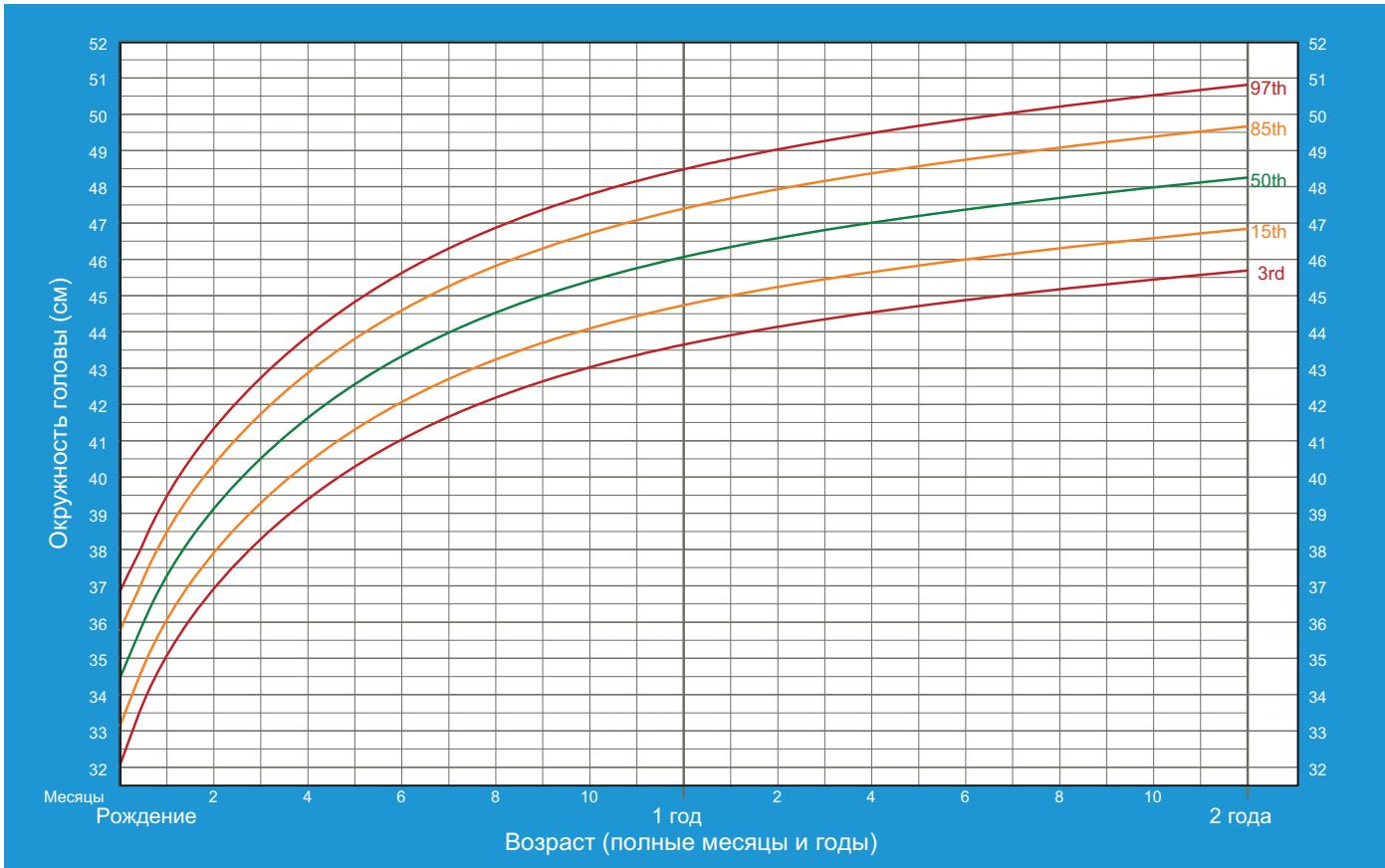
С рождения до 2-х лет

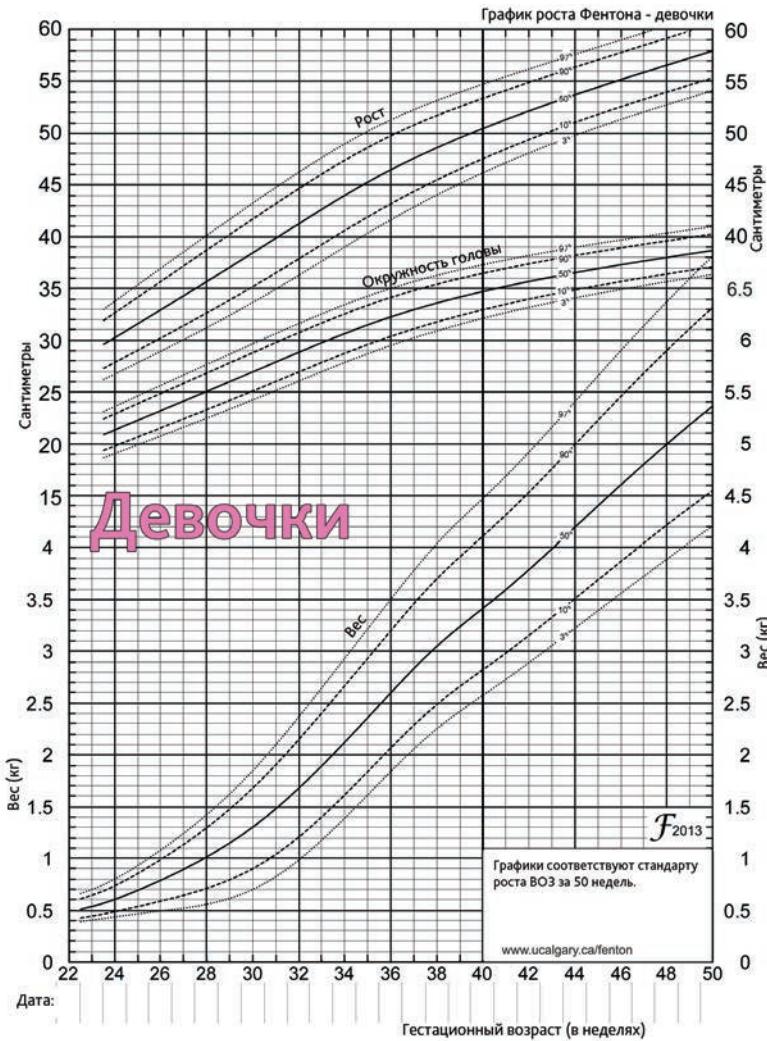


Окружность головы по возрасту Мальчики



С рождения до 2-х лет





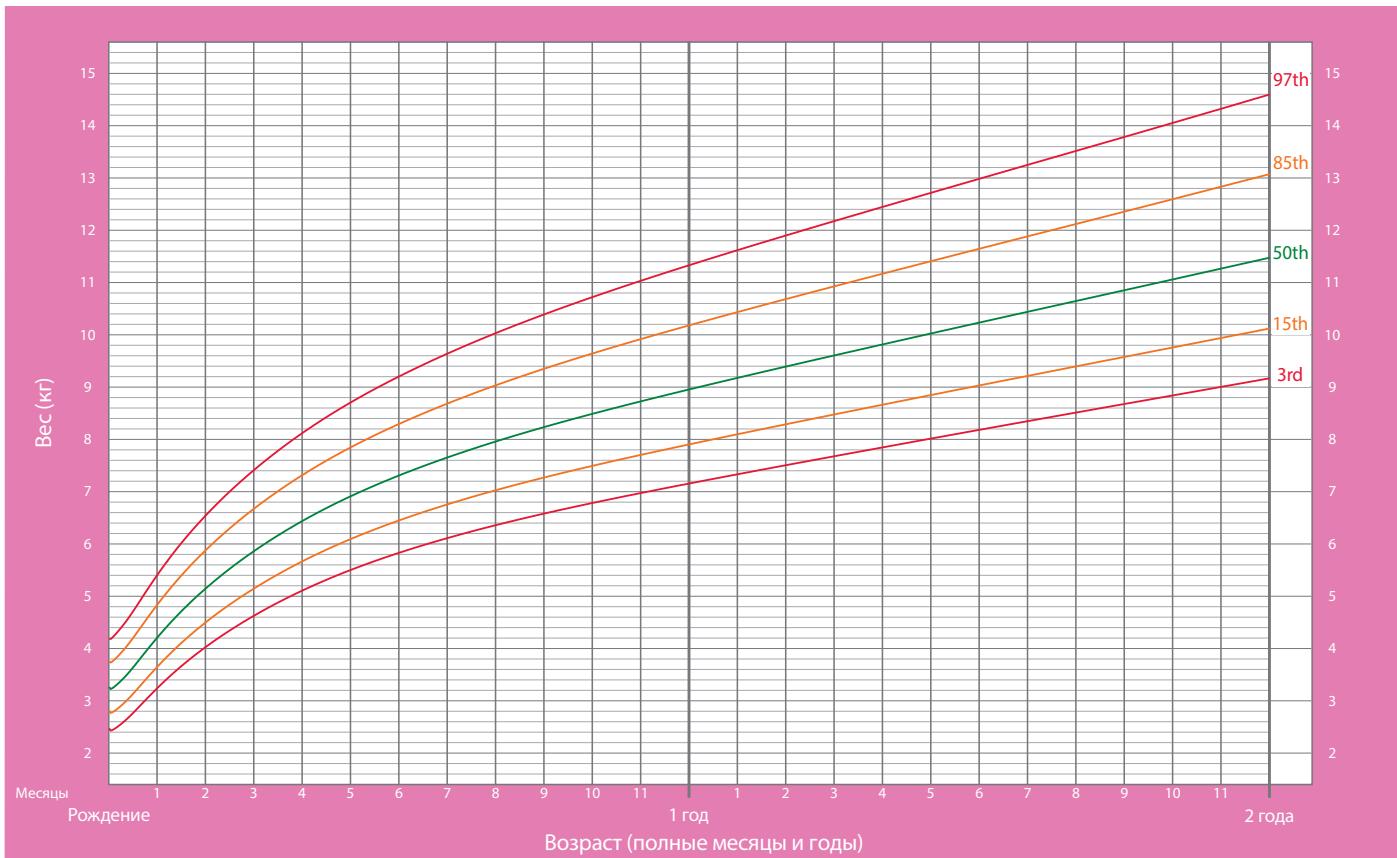
Рост по возрасту Девочки

С рождения до 2-х лет



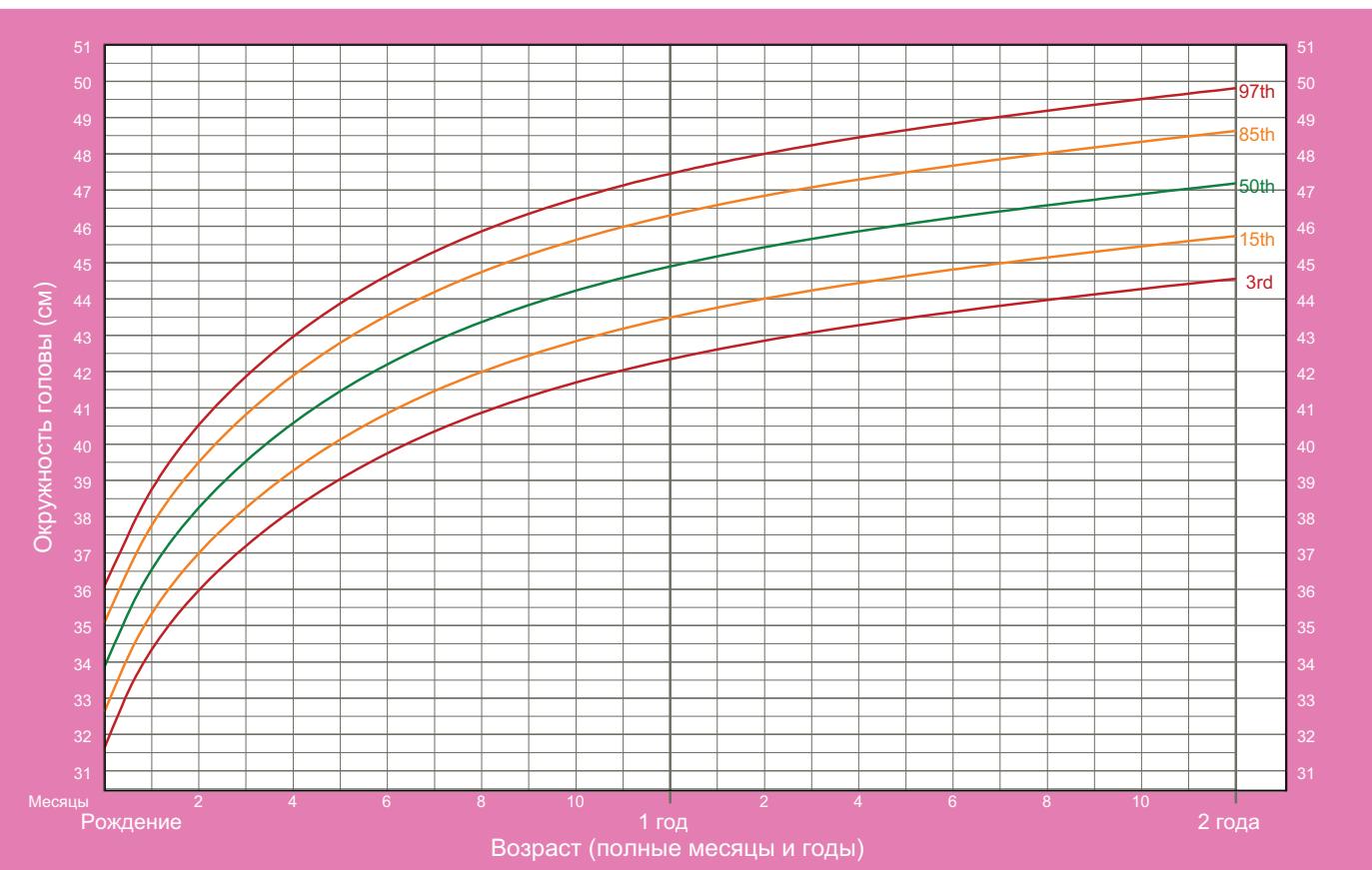
Вес по возрасту Девочки

С рождения до 2-х лет



Окружность головы по возрасту Девочки

С рождения до 2-х лет



Мам всегда интересует вопрос: как развиваются малыши, рождённые раньше срока? Каждый ребёнок проходит одни и те же этапы развития (переворачивается, ползает, садится, произносит первые слова). Только недоношенный малыш развивается, учитывая свой **корректированный возраст**. Очень важно, чтобы малыш не стоял на месте в своём развитии, а приобретал новые навыки каждый месяц. И ни в коем случае не торопите малыша, не надо его учить садиться или активно ставить на ножки, пользоваться ходунками и водить за руки. Важно создать условия, чтобы малыш развивался хорошо (выкладывать на жесткую поверхность, правильно выбирать игрушки).

Возраст	Зрительное восприятие	Слуховое восприятие	Социально-эмоциональное поведение	Движения общие (крупная моторика)
1 месяц	Фиксирует взгляд, присматривается к яркой игрушке	Прислушивается к голосу, к музыке	Первая улыбка осознанная	Удерживает голову лежа на животе несколько секунд
2 месяца	Длительно сосредотачивает взгляд на предметах	Замирает на мгновение, прислушиваясь к звуку, смотрит на звучащую погремушку	Отчетливая улыбка в ответ на общение, концентрирует внимание на лице взрослого	В положении на животе ребёнок поднимает голову и удерживает ее более 10 секунд, при этом руки под грудью согнуты в локтевых суставах
3 месяца	Ребенок следит за погремушкой с движением головы или без него, рассматривает собственные руки, пальцы, следит за их движениями. Движение руки, направленное к маме или к игрушке, выполняется под зрительным контролем	Ищащие повороты головы при звуке	Появляется комплекс оживления, начинает смеяться в голос	В положении на животе вытягивает руки вперед, опираясь на предплечье, в положении на спине сводит руки по средней линии

Для эффективного развития ребенка мы рекомендуем посетить педагога-дефектолога с первых месяцев жизни. Специалист расскажет, как заниматься с ребенком, какие игрушки в какие возрастные периоды ему покупать, на что обращать внимание при игре с малышом.

Оценка нервно-психического развития ребенка проводится по различным линиям - крупная, мелкая моторика, речь, зрение, слух, и для родителей мы предлагаем использовать специальную таблицу.

Возраст	Движения рук, движения с предметами (мелкая моторика)	Речь активная	Речь пассивная	Навыки самообслуживания
1 месяц		Первые звуки		
2 месяца		Произносит звуки «а», «э», пытаясь вступить в контакт, может копировать мимику взрослых, вытягивая губы трубочкой или высовывая язык	Малыш с удовольствием слушает обращенный к нему голос взрослого, быстро отвечает улыбкой на разговор с ним	
3 месяца	Кисть раскрыта, захватывает и удерживает погремушку	После звуковой стимуляции ребенок охотно издает гласные звуки, выражющие хорошее настроение ребенка, начало «гуления»	Останавливает взгляд в ответ на голос взрослого с проявлением эмоциональных реакций	

Возраст	Зрительное восприятие	Слуховое восприятие	Социально-эмоциональное поведение	Движения общие (крупная моторика)
4 месяца	Узнает мать (радуется при ее виде)	Находит глазами невидимый источник звука активно прислушивается к нему, поворачивает голову в сторону звука	В ответ на эмоциональное обращение у ребенка быстро и ярко появляется «комплекс оживления», он выражает удовольствие от общения с близкими людьми громким смехом	Начинает переворачиваться со спины на бок, а после – на живот
5 месяцев	Ребенок внимательно рассматривает, изучает окружающие предметы, расположенные в разных местах. Подносит игрушку к глазам, рассматривает	Малыш хорошо различает не только громкие звуки, но и очень тихие, например, шуршание бумаги, прислушиваясь и поворачивая голову в направлении звука	Ребенок положительно относится к своему отражению в зеркале, улыбается ему. Отличает близких людей от чужих	Долго лежит на животе, опираясь на ладони выпрямленных рук, тянется к игрушкам, вытягивая одну руку вперед, с опорой на другую согнутую ручку
6 месяцев	Ребенок рассматривает крупные картинки, прослеживает падение игрушки. Рассматривает окружение на улице	По-разному реагирует на свое и чужое имя. Прислушивается к шепоту и другим тихим звукам	Малыш четко отличать своих и чужих, проявляя это своим поведением, выражая свое отношение к «близким» и «чужим». Эмоционально реагирует на разные голоса. Подражает действиям взрослого	В положении на животе ребенок достаточно долго может опираться на выпрямленные руки и раскрытые ладони, при этом при желании может тянуться за игрушкой одной рукой. Переворачивается с живота на спину. Ползает на животе вокруг себя и назад, начинает подниматься на четвереньки

Возраст	Движения рук, движения с предметами (мелкая моторика)	Речь активная	Речь пассивная	Навыки самообслуживания
4 месяца	Тянетсѧ к расположенной перед глазами игрушке, захватывает ее, подносит ко рту. Важно, чтобы активны были обе руки	Появляется интонационная выразительность голосовых реакций, первые нечеткие звуковые и слоговые цепочки, выражающее хорошее настроение ребенка, «гуление»	Малыш больше реагирует на голос, чем на простой звук, различает и по-разному реагирует на ласковые и строгие интонации	
5 месяцев	Ребенок четко берет игрушку из рук взрослого, захватывает ее ладонью без противопоставления первого пальца («обезьяний захват»), удерживает в руке. Подолгу играет с игрушками	Подолгу певуче гулит	Отвечает на обращенную речь визгом, улыбкой	Ребенок может есть с ложки полугустую и густую пищу, снимая ее губами, не сасывая
6 месяцев	Свободно берет игрушку из разных положений, перекладывает из одной руки в другую. Гремит погремушками, стучит, бросает	Появляются лепетные слоги	Быстро поворачиваются к источнику звука, когда слышит свое имя.	Ребенок сам держит бутылочку, из которой сосет, тянет ее ко рту или отталкивает. Ест с ложки, снимая пищу губами

Возраст	Зрительное восприятие	Слуховое восприятие	Социально-эмоциональное поведение	Движения общие (крупная моторика)
7 месяцев	Ребенок следит за предметом, который упал, даже если на мгновение потерял его из виду, меняя положение, наклоняя голову и туловище в поисках предмета, пока не обнаружит его на полу	Ищет источник звука, произносит слоги, имеющиеся в лепете	Малыш осознанно тянет ручки, чтобы его взяли из кроватки, начинает понимать смысл игр. Одна из любимых им игр – это «найди меня»: с удовольствием сам прячется под платком или ищет спрятавшихся взрослых	Ползает по-пластунски или на четвереньках
8 месяцев	Характерным является расширение круга интересов ребенка и сосредоточение внимания на всем, что непосредственно окружает его. Ребенок способен к дифференцированному восприятию близких и знакомых людей	Активно интересуется звучащими предметами, проявляет интерес к веселой музыке, вызывающей плясовые движения	Появляется отчетливая пугливость и страх при виде посторонних людей. Ребенок не позволяет взять себя на руки, реагируя плачем	Малыш хорошо ползает на четвереньках, путешествуя по квартире. Встает у опоры
9 месяцев	Следит за игрой в мяч	Привлекают внимание тихие звуки, например, тиканье часов, которое ребенок может внимательно слушать. Он способен долго удерживать внимание, прислушиваясь к негромким, мелодичным звукам, ищет взором спрятанную у него на глазах	Ребенок легко вступает в контакт на речевом, игровом, эмоциональном уровнях. Знает свое имя	Садится самостоятельно из любых положений, сидит уверенно. Может ходить вдоль опоры. Совершает плясовые движения под мелодию

Возраст	Движения рук, движения с предметами (мелкая моторика)	Речь активная	Речь пассивная	Навыки самообслуживания
7 месяцев	Может взять сразу два предмета одновременно обеими ручками, крепко удерживая их и постукивая между собой	Много лепечет, тренируясь в произношении ранее приобретенных звуков, с удовольствием копируя взрослых. Ребенок может имитировать звуки высоких и низких тонов, громкие и тихие	Ребенок понимает и охотно выполняет некоторые задания взрослого, сопровождающиеся жестовым подкреплением. На вопрос взрослого «где» ищет и находит взглядом предмет, постоянно находящийся в определенном месте	Малыш начинает ожидать от близких людей характерных действий: кормления от матери, индивидуальной игры от каждого члена семьи
8 месяцев	Схватывает мелкий предмет указательным, большим и средним пальцами. Упорно тянется к игрушкам, которые не может достать. Подражает действиям взрослого (катает, стучит, вынимает и пр.)	Появляются двойные звуковые сочетания типа «ба-ба». Копирует слоги, подражает взрослому (произносит слоги шепотом)	На вопрос «Где?» находит несколько предметов на постоянных местах. По слову взрослого выполняет разученные ранее действия (например, «Ла – душки», «Дай ручку»)	Ребенок помогает одевать себя: подает руку, ногу. Ест корочку хлеба, которую держит в руке. Пьет из чашки, которую держит взрослый. Детей, умеющих хорошо сидеть, следует во время кормления сажать на специальный стульчик с высокой спинкой, подлокотниками и подставкой для ног
9 месяцев	Снимает, сбрасывает кольца со стержня пирамидки	Подражая взрослому, малыш осваивает новые слоги, беспредметно произносит первые простые слова: «ма – ма», «ба – ба»	По просьбе взрослого находит знакомые предметы, спрятанные в непривычном месте, уверенно показывает части лица у куклы и у взрослого	Ребенок запоминает, как реагировать на определенные фразы (например, поднимает руки, когда слышит слова «вот какой большой»). Хорошо пьет из поильника с трубочкой, удерживая его в руках

Возраст	Зрительное восприятие	Слуховое восприятие	Социально-эмоциональное поведение	Движения общие (крупная моторика)
10 месяцев	С удовольствием рассматривает картинки в книжках	Ребенку доставляет радость шум, издаваемый различными предметами во время игры	Замирает, когда ему говорят «нельзя» или «подожди». Машет ручкой – «до свидания», играет в «Ладушки» и т.п. Учится первым жестам общения: «пока», «спасибо», особенно радуется одобрению со стороны взрослых	Ребенок уверенно садится и сидит с выпрямленными ногами и спиной, не теряя равновесия. Ходит вдоль опоры
11 месяцев	Запоминает, куда спрятан предмет, и быстро находит его, узнает и показывает любимые игрушки	Расширяются умения, приобретенные к 10 месяцам	Ребенок пытается имитировать эмоционально значимые действия взрослых, например, машет рукой на прощание, подает предмет, если его просят словом или жестом, протягивает игрушку другому человеку, не выпуская ее из своих рук	Ползая, малыш может преодолеть небольшие препятствия, например, дверной порог, сохраняет уверенное равновесие в положении сидя. Совершает первые шаги на месте или в сторону, придерживаясь одной рукой за опору. Стоит без поддержки непродолжительное время, иногда, заигравшись, может простоять самостоятельно довольно долгое время
12 месяцев	Ребенок понимает, что может достать игрушку, потянув за привязанную к ней веревочку. Узнает и показывает отдельные бытовые предметы	Легко подражает новым словам, повторяя по просьбе взрослого два из четырех слов (дай, на, ляля, ба)	Выполняет самостоятельно разученные действия с игрушками (играет с мячом, катает коляску). Переносит действия, разученные с одним предметом, на другой (всех водит, кормит, баюкает). Ребенок обнимает родителей по их просьбе, побуждает близких людей к совместной игре	Начинает ходить самостоятельно

Возраст	Движения рук, движения с предметами (мелкая моторика)	Речь активная	Речь пассивная	Навыки самообслуживания
10 месяцев	Ребенок берет мелкие предметы выпрямленными большим и указательным пальцами – «пинцетный захват». Использует пальцы, чтобы касаться мелких элементов на предметах	Пытается воспроизводить серии звуков, имитируя животных (ав-ав, мяу-мяу), природные явления (дождик – кап-кап), привычные интонации взрослых	По просьбе «дай», дает знакомую игрушку	Ребенок интересуется деятельностью взрослых, их манипуляциями с предметами, с водой. Пользуется указательным жестом
11 месяцев	Захватывает мелкие предметы кончиком указательного и большого пальца («щипцовый захват»). Пытается нанизывать колечки на стержень пирамиды, ставить кубик на кубик	Начинает произносить первые осмысленные слова-слоги (да, на, ав, па, ба и др.)	Хорошо понимает слово «нельзя», реагирует на запреты прекращением действия. Первые обобщения в понимаемой речи (по слову находит любой мяч, любую куклу и пр.) Выполняет действие по просьбе взрослого («ладушки», «пока-пока»)	Деятельность ребенка приобретает целенаправленный характер. Он обучается предвидеть результат своего действия (складывает игрушки в коробку, нажимает кнопки на музыкальной игрушке)
12 месяцев	Может перелистывать страницы у картонной книжки, опускает мелкие предметы в узкое отверстие	Легко подражает новым словам. Произносит 5-7 облегченных слов («мама», «папа», «баба», «дай», «на»), пытается воспроизводить серии речевых звуков с определенной интонацией и ритмом	Выполняет много команд по просьбе взрослого: понимает (без показа) названия предметов, действий, имена взрослых, выполняет поручения (найди, отнеси тете, положи на место и пр.). Понимает слово «нельзя»	Самостоятельно ест с помощью рук, получает удовольствие от еды руками. Пьет из чашки с помощью взрослого

Врачи отделения для оценки развития ребенка используют шкалу КАТ/КЛАМС

Возраст	КЛАМС Язык/речь	КАТ Решение задач	Моторика
1 месяц	Реагирует на звук. Затихает на руках	Фиксирует взгляд на кольце (погремушке)	Поднимает подбородок, лежа на животе
2 месяца	Улыбается	Следует за кольцом горизонтально и вертикально	Приподнимает грудь
3 месяца	Гулит (гласные звуки)	Следит за кольцом по кругу, горизонтально и вертикально. В положении на животе держится на предплечьях	Приподнимается на предплечьях
4 месяца	Ориентируется на голос. Громко смеется	Держится на кистях в положении на животе. Манипулирует кистями	Переворачивается с живота на спину, со спины на живот
5 месяцев	Поворачивается в сторону звонка. Говорит «АГУ», дразнит	Тянет кольцо вниз. Перемещает объекты. Рассматривает маленький красный шарик	Сидит с поддержкой
6 месяцев		Радиальное сгребающее движение. За маленькие предметы берется большим, указательным и средним пальцами кисти	Сидит
7 месяцев	Ориентируется на звонок сверху вниз и в направлении вверх	Пытается взять шарик. Вынимает колышек из доски с колышками	Ползает
8 месяцев	«Да-да» не к месту. «Ма-ма» не к месту	Тянет веревку, чтобы достать кольцо. Берет шарик. Исследует колокольчик	Садится
9 месяцев	Поворачивается прямо на звонок. Игра жестов (печет пирожки)	Берет тремя пальцами. Звонит в колокольчик. Смотрит за край в поисках игрушки	Ползает
10 месяцев	Понимает слово «нет». «Да-да», «Мама» осмысленно	Составляет кубик и чашку. Открывает закрытый колокольчик	Подтягивается, чтобы встать
11 месяцев	Одно слово	Захват сверху вниз. Находит кубик под чашкой	Ползает, путешествуя

Возраст	КЛАМС Язык/речь	КАТ Решение задач	Моторика
12 месяцев	Односложная команда жестом Словарь из двух слов	Кладет кубик в чашку Пытается провести линию на бумаге	Ходит
14 месяцев	Словарь из трех слов Невнятное бормотание	Решает задачу со стеклом (находит игрушку за стеклом) Вставляет и вынимает колышки (захват тремя пальцами сверху)	
16 месяцев	Словарь из 4–6 слов Односложная команда без жеста	Решает задачу с шариком и бутылкой Сопоставляет два круга Имитирует каракули на бумаге	Бегает
18 месяцев (1,5 года)	Внятное бормотание Словарь из 7–10 слов Показывает на одну картинку Показывает на одну часть тела	Кладет 10 кубиков в чашку Спонтанно рисует каракули Собирает простейшую составную игру	
24 месяца (2 года)	Словарь из 50 слов. Предложение из двух слов (существительное + глагол). Двухступенчатая команда. Неправильное употребление местоимений	Пытается сложить лист бумаги Строит поезд из 4-х кубиков Имитирует штрихование карандашом	
30 месяцев	Правильно употребляет местоимения Понятие о единице Вспоминает две цифры Показывает на семь картинок	Горизонтальная/вертикальная черта карандашом Строит поезд с трубой Складывает бумагу, проглаживая перегиб	
36 месяцев (3 года)	Словарь из 250 слов Предложения в три слова Вспоминает 3 цифры Следует двум командам	Строит мост из 3-х кубиков Рисует круг Называет один цвет Рисует человека (голова + другая часть тела)	Нажимает на педали



«Красные флаги»

Эта таблица поможет Вам определить, есть ли у ребенка задержка в развитии.

Это позволит Вам начать помогать ребенку в развитии раньше, чем его трудности станут для него значительными.

Шаг 1 – Найдите возраст ребенка в верхней части таблицы.

Шаг 2 – Прочтите список и определите, актуальны ли для ребенка утверждения, помеченные «красным флагом» в столбце его возраста.

Шаг 3 – Если возраст Вашего ребенка не обозначен в таблице, то нужно проверять по столбцу ближайшего меньшего возраста (например, если ребенку 2,5 года, то проверяем по столбцу, обозначенному как «2 года»)

Сфера развития	6–8 месяцев	9–11 месяцев	12–17 месяцев
Социально-эмоциональная сфера	<ul style="list-style-type: none">🚩 Не улыбается и/или не издает звуки🚩 Отчаянно кричит при появлении людей или при попытках коммуникации с ним/ней	<ul style="list-style-type: none">🚩 Не делится с другими людьми радостью или удивлением взглядом, или с помощью мимики	<ul style="list-style-type: none">🚩 Не замечает кого-то нового🚩 Не играет в игры «по очереди» (например, катание мяча друг другу)
Коммуникация	<ul style="list-style-type: none">🚩 Не начал лепетать	<ul style="list-style-type: none">🚩 Нет жестов (указательного, «пока-пока»)🚩 Не использует лепет из 2-х слогов («га-га», «ма-ма», «ба-ба»)	<ul style="list-style-type: none">🚩 Не лепечет фразами, которые звучат как разговор🚩 Не реагирует на знакомые слова

Как проверить развитие Вашего ребенка и когда нужно беспокоиться (таблица для оценки детей до 3 лет)

Когда беспокоиться?

Когда есть один или несколько красных флагов (в любой области) - это является признаком возможной задержки в развитии.

Родители!

Если у Вас есть беспокойство по поводу развития Вашего ребенка, пожалуйста, обратитесь к специалистам.

Специалисты!

Если Вы провели обследование ребенка с помощью таблицы и выявили возможные проблемы развития ребенка, необходимо направить родителей за помощью.

18–23 месяца	2 года	3 года	Красный флаг в любом возрасте
<ul style="list-style-type: none">❗ Отсутствует интерес к игре и взаимодействию с другими	<ul style="list-style-type: none">❗ Когда играет с игрушками, стремится ударить, уронить или бросить их, а не использовать по назначению (например, строительный конструктор – чтобы строить башню)	<ul style="list-style-type: none">❗ Не интересуется играми «понарошку» со взрослыми или играми с другими детьми❗ Трудности в понимании и замечании собственных чувств и чувств других людей (счастливый, грустный)	<ul style="list-style-type: none">❗ Не достиг указанных этапов развития❗ Серьезная озабоченность родителей
<ul style="list-style-type: none">❗ Нет четких слов❗ Не понимает короткие вопросы (например, «Где мяч?»)	<ul style="list-style-type: none">❗ Знает меньше 50 слов❗ Не складывает слова вместе («Толкни машину»)❗ Большинство из сказанного ребенком не понятно	<ul style="list-style-type: none">❗ Речь трудно понять❗ Не использует простые предложения («Большая машина поехала»)	<ul style="list-style-type: none">❗ Значительная потеря навыков

Сфера развития	6–8 месяцев	9–11 месяцев	12–17 месяцев
Отсутствует или ограничен контакт глаз			
Мелкая моторика и познание	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не тянется за игрушкой и не хватает игрушку 🚩 Руки часто сжаты, напряжены 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не может удержать и/или отпустить игрушку 🚩 Не может перекладывать игрушку из одной руки в другую 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Большая часть питания все еще в жидком виде 🚩 Не может жевать твердую пищу 🚩 Не может брать небольшие предметы, используя указательный и большой палец
Крупная моторика	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не поворачивается 🚩 Не удерживает голову и плечи, лежа на животе 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не сидит без поддержки 🚩 Не передвигается (как змея или ползком) 🚩 Не держится на ногах, когда взрослые поддерживают 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не ползает на четвереньках или не перемещается на ягодицах 🚩 Не хочет стоять 🚩 Не стоит, держась за мебель

18–23 месяца	2 года	3 года	Красный флаг в любом возрасте
Отсутствует или ограничен контакт глаз			
<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не держит карандаш или не рисует каракули 🚩 Не пытается складывать башни из кубиков 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Нет интереса к самообслуживанию (одеванию, еде, умыванию и т.д.) 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Трудности в навыках самообслуживания (еда, одевание и т.д.) 🚩 Трудности в манипулировании маленькими предметами (болты, бусинки) 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Отсутствие реакции на звуковые или визуальные раздражители 🚩 Слабое взаимодействие со взрослыми или с другими детьми
<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не пытается ходить без поддержки 🚩 Не стоит самостоятельно 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Не может бегать 🚩 Не может, держась, ходить по лестнице 🚩 Не может бросить мяч 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Хорошо не бегает 🚩 Не может ходить вверх и вниз по лестнице 🚩 Не может ударить ногой или бросить рукой мяч 🚩 Не может прыгать на двух ногах вместе 	<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Сила или амплитуда движений правой и левой сторон тела отличаются между собой 🚩 Движения слишком вялые (низкий тонус) или слишком жесткие и напряженные (высокий тонус)

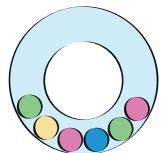
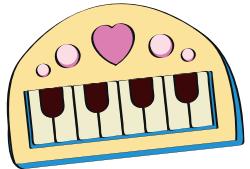
Первые игрушки малыша

Современные родители уделяют большое внимание гармоничному умственному и эмоциональному развитию ребенка. Именно поэтому с самого рождения они окружают его игрушками. Просто игрушка игрушке рознь. Ее следует выбирать правильно. Покупая игрушку, подумайте, как в нее можно играть, какую пользу принесёт эта игрушка, нужна ли она именно сейчас. Игрушка должна соответствовать возможностям ребенка. Малыш должен получать удовольствие от общения и новых впечатлений. Меняйте игрушки каждые 4 дня, не допускайте переутомления малыша во время игры. Для каждого возраста подходят разные игрушки, и у каждой своя задача.

0–3 месяца жизни – это разнообразные предметы, отличающиеся звуком, цветом, фактурой и материалами. Яркие пестрые игрушки, шарики, ленточки, игрушки с подсветкой помогают активизировать зрение. Хорошо иметь пластиковую спираль, когда малыш заденет ее рукой, она начнёт не только двигаться, но и менять цвет. Важно показывать малышу черно-белые картинки с узорами в виде шахматной доски, мишени, волнистых линий, схематичного изображения лица. Развивать слух помогут колокольчики с мелодичным звучанием, барабаны, бубенцы и, конечно же, разные погремушки. Хорошо прикреплять на кроватку звуковую «карусель» с подвешенными к ней игрушками. Для развития осязания подойдет мягкая, приятная на ощупь маленькая погремушка, щетка с мягкой щетиной, бигуди, мишуря, шуршащая обертка, узенькие мешочки с крупой, соски пустышки. Предметы должны быть маленького размера, удобные для захвата детской ручки. Если вы замечаете, что ребенок мало интересуется игрушками, необходимо использовать более яркие, насыщенные цвета, игрушки со световым эффектом вибрацией и более громким звуком.

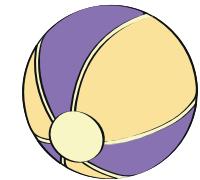


В возрасте **от четырех до шести месяцев** важно, чтобы игрушки не просто стимулировали зрительное, слуховое сосредоточение, но и связывали их в одно. Важно чтобы игрушки звучали только тогда, когда малыш потянет за верёвочку, на конце которой будет, например, колечко от пирамидки. Для развития навыка захвата подойдет веревочка с подвешенными к ней колечком с ключами, палочкой со свисающими шариками и др. Погремушка в виде большого кольца с шариками внутри, игрушка с возможностью растягивания и вибрацией будут развивать взаимодействие обеих рук. Ближе к шести месяцам важно, одевать на ножки браслеты, носочки с колокольчиком. Подвешивать над ножками мяч с колокольчиком или несколько погремушек, чтобы малыш их пинал. Первые музыкальные инструменты – детский рояль или игрушечный синтезатор с кнопочками, так же будут помогать развивать слух и мелкую моторику малыша.



В возрасте **семи–девяти месяцев** продолжаем активно развивать мелкую моторику, используем разнообразные по размеру и форме игрушки (кубики, мячики, детали конструктора) для захвата. Знакомим с первыми книжками «малышками», с яркими простыми картинками, тем самым развиваем зрительное восприятие. Для развития слуха играем с погремушками, барабанами, колокольчиками, дудочками, игрушками с кнопками, клавишами. Важно иметь разнообразные коробки, мисочки, которые позволяют открывать, закрывать, вытаскивать, вставлять предметы каким-либо образом. Бытовые предметы: пластиковые, деревянные металлические чашки, ложки, крышки от кастрюль. Малышу будет интересно доставать игрушки из коробки, снимать кольца пирамидки, разбирать матрешку, трогать, стучать, бросать, перекладывать предметы. Также у ребенка должны быть машинки, куклы, мячи, пирамидки, матрешки.





Малышу в возрасте десяти–двенадцати месяцев будет актуально рассматривать картинки в книжке, играть с юлой, шарманкой. Малыш продолжает разбирать и собирать пирамидки, стаканчики, матрешки, крупные бусы. Учиться строить и ломать башню из кубиков, осваивать рамки вкладыши с разными формами (круг, квадрат, треугольник), сортеры, собирать крупную мозаику, конструктор. Играет с игрушками каталками, мячами. Также ребенка будут интересовать коробочки, закрывающиеся разным способом. А как весело играть ванной разными губками в форме зверушек, плавающими резиновыми уточками, мячами, переливать воду в чашечках, мисочках, ловить рыбок сачком. Здорово катать шарики, мячики, машинки с небольшой горки. Немаловажно иметь игрушки для сюжетной игры: куклы, мишки, машинки, набор посуды, телефон, игрушечная кроватка.

Если вы замечаете, что предложенная игра не понравилась малышу, следует отложить ее на некоторое время. **Помните!** Дети растут и развиваются в своем ритме, который нельзя ускорить. Можно лишь помочь малышу освоить определенные навыки, накопить знания, применяя чуткий и творческий подход.

Недоношенные дети находятся в группе риска по задержке речевого развития, различным речевым нарушениям.



Посетить логопеда на первом году жизни нужно, если:

- ребенок плохо сосет и глотает, малыш находился на зондовом вскармливании (таким детям часто нужен специальный массаж),
- ребенок малоэмоционален при общении,
- совсем не произносит или произносит мало звуков гуления и лепета,
- нет активной ответной реакции ребенка при обращении к нему с помощью речи.

Вскормливание

Грудное молоко является идеальной пищей для жизни и здоровья вашего малыша. Постарайтесь максимально сохранить грудное вскармливание. Грудное вскармливание – это еще и тесный контакт с ребёнком, защита от инфекций, к которым так восприимчив организм малышей.

При проблемах, связанных с грудным вскармливанием, не вводите самостоятельно смесь, не меняйте рацион ребенка с одной смеси на другую. Обсудите этот вопрос с лечащим врачом.

Для кормления недоношенных детей существуют специальные «улучшители» грудного молока, так называемые фортификаторы, а при нехватке или отсутствии молока у мамы – специализированные смеси с более высоким содержанием белка, обогащенные витаминами и микроэлементами с учетом потребности организма ребенка, рожденного раньше срока.

Введение прикорма у недоношенного ребенка начинается в те же сроки, что и у доношенного, с учетом зрелости пищеварительного тракта, особенностей роста и развития малыша.

На приеме у педиатра решите, когда и с какого продукта начать введение прикорма Вашему ребенку.



Примерная схема введения прикорма у ребенка на первом году жизни

Наименование продуктов и блюд	Возраст (месяцы)				
	4–5 месяцев	6 месяцев	7 месяцев	8 месяцев	9–12 месяцев
Овощное пюре	10–150	150	150	150	150
Каша	10–150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства/отварное мясо		5–30/3–15	40–50/20–30	60–70/30–35	80–100/40–50
Фруктовое пюре	5–50	60	70	80	90–100
Фруктовый сок				5–60	80–100
Творог				10–40	50
Желток			1/4	1/2	1/2
Рыбное пюре				5–30	30–60
Кефир и др.				200	200
Сухари, печенье		3–5	5	5	5
Хлеб пшеничный				5	10
Растительное масло	1–3	5	5	6	6
Сливочное масло	1–4	4	4	5	5

Прикорм вводится с плоской маленькой пластиковой или железной ложки, в положении полусидя на стульчике (а не на руках у мамы), из посуды ярких расцветок с рисунками. С 8–9 месяцев в питании ребенка должна присутствовать кусочковая пища, к 12 месяцам ребенок осваивает питье из чашки. В этом возрасте, как переходный период к самостоятельной еде с ложки, допустима еда руками. При переходе от пюреобразной пищи к кусочковой как обучение жеванию возможно использовать нимблер. Это сетчатый контейнер (силиконовый или тканевый) с ободком, надежно прикрепляемый к пластмассовой ручке. В нимблер можно класть кусочки фруктов, овощей, хлеба.

Как только у ребенка снимаются все противопоказания к вакцинации, обсуждается вопрос начала проведения прививок и индивидуальный график.

Вакцинация детей первого года жизни – это защита ребенка от инфекций. Ваш малыш имеет право быть защищенным, особенно, если он родился недоношенным, с малым весом, с патологией перинатального периода. Обсудите с доктором план, наличие показаний и противопоказаний к вакцинации.

Обязательная вакцинация в соответствии с национальным календарем профилактических прививок

Возраст	Прививка	Наименование вакцин*	Индивидуальный план вакцинации	Фактические даты вакцинации	Примечание
Новорожденные (первые 24 часа)	Гепатит В – первая вакцинация	Комбиотех, регевак, энджеликс В, эувакс В			
3–7 дней	Вакцинация против туберкулеза	БЦЖ-М			
1 месяц	Гепатит В – вторая вакцинация	Комбиотех, регевак, энджеликс В, эувакс В			
2 месяца	Первая вакцинация против пневмококковой инфекции	Превенар Пневмо 23			
3 месяца	<ul style="list-style-type: none">Первая вакцинация против коклюша, дифтерии, столбнякаПервая вакцинация против полиомиелитаПервая вакцинация против гемофильной инфекции	АКДС ИПВ пентаксим инфанрикс, инфанрикс текса АКТ ХИБ Хиберикс			

Возраст	Прививка	Наименование вакцин*	Индивидуальный план вакцинации	Фактические даты вакцинации	Примечание
4,5 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> Вторая вакцинация против коклюша, дифтерии столбняка Вторая вакцинация против полиомиелита Вторая вакцинация против гемофильтной инфекции Вторая вакцинация против пневмококковой инфекции 	АКДС ИПВ пентаксим инфанрикс, АКТ ХИБ Хиберикс Превенар			
6 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> Третья вакцинация против коклюша, дифтерии столбняка Третья вакцинация против полиомиелита третья вакцинация против гемофильтной инфекции Третья вакцинация против вирусного гепатита В 	АКДС ОПВ пентаксим инфанрикс, инфанрикс гекса АКТ ХИБ Хиберикс Комбиотех, регевак, энджерикс В, эувакс В			
12 месяцев	Вакцинация против кори, краснухи, эпидемического паротита	ЖКВ, ЖПВ рудивакс приорикс			
15 месяцев	Ревакцинация против пневмококковой инфекции	Превенар			
18 месяцев	<ul style="list-style-type: none"> Первая ревакцинация против коклюша, дифтерии столбняка Первая ревакцинация против полиомиелита Первая ревакцинация против гемофильтной инфекции 	АКДС ОПВ пентаксим инфанрикс АКТ ХИБ Хиберикс			
20 месяцев	Вторая ревакцинация против полиомиелита	ИПВ			

Ежегодно ребенку проводится туберкулиновидиагностика (реакция Манту). После 2-х месячного возраста вакцинация БЦЖ-М выполняется после постановки реакции Манту.

По эпидемиологическим показаниям и по желанию родителей ребенку первых трех лет жизни дополнительно рекомендуется проведение иммунизации против следующих инфекций:

Возраст	Прививка	Наименование вакцин*	Индивидуальный план вакцинации	Фактические даты вакцинации	Примечание
Ежегодно, начиная с 6 месяцев	Ежегодная вакцинация против гриппа	Совигрипп Инфлювак Гриппол плюс Ваксигрипп Флюарикс Бегривак Агриппал Гриппол			
С 6 до 32 недель	Ротовирусная инфекция	Ротатек			
С 12 месяцев	Ветряная оспа	Варилрикс			
С 9 месяцев	Менингококковая инфекция	Менактра			

* Представлены названия монокомпонентных и многокомпонентных вакцин различных фирм производителей. Обсудите с доктором, какие вакцины необходимы Вашему ребенку с учетом индивидуального плана вакцинации.



Недоношенных детей часто имеются отклонения в двигательном развитии, что связано с незрелостью нервной системы, мышечного аппарата, наличием сопутствующих заболеваний. Мероприятия по предупреждению таких отклонений проводятся практически с рождения, как только позволяет состояние малыша и включают использование принципов развивающего ухода, лечения положением, метод кенгуру, тактильную стимуляцию, воздействие физических факторов, позднее подключаются методы лечебной физкультуры, массаж.

Самую большую роль в развитии малыша играет мама, в первые месяцы жизни важен тактильный и эмоциональный контакт, положение в котором ребенок спит и бодрствует хорошо, когда он находится в укладке, в позе близкой к эмбриональной, важно так же положение на руках у взрослого, выкладывание малыша на живот. По мере появления периодов бодрствования можно стимулировать активные движения малыша, например, повороты головы при слежении за игрушкой, хороши занятия в воде, материнский массаж, занятия на фитболе. **Профессиональный массаж и гимнастика, как правило, применяется при достижении ребенком возраста 4 скорректированных месяца**, когда малыш уже адаптировался к условиям внешней среды. Подбирать упражнения следует исходя из возможностей ребенка, готовности к освоению того или иного навыка, уровня психомоторного развития. При задержке двигательного развития нужно помочь малышу постепенно овладеть навыком, используя его собственные умения. Для повышения эффективности абилитации (реабилитации) важно участие окружения ребенка, обучение родителей основам развивающей гимнастики и ухода. Родителям важно обеспечить пространство для развития малыша, мотивировать его движению, стимулировать его собственную активность, а не выполнять действие за него.

Заключение

Мы желаем Вам и Вашим детям здоровья. Будьте внимательны к своим малышам, замечайте все особенности их развития, задавайте интересующие Вас вопросы доктору, и шаг за шагом ребенок, появившийся на свет раньше срока, достигнет в развитии своих сверстников.



Для заметок

Методическое пособие для родителей подготовлено сотрудниками амбулаторного отделения для детей раннего возраста, нуждающихся в динамической наблюдения и реабилитации, государственного бюджетного учреждения здравоохранения Ярославской области (заведующая отделением Ермолина Е. А.) в рамках реализации проекта второго этапа конкурсов фонда президентских грантов 2018 года Шагаем вместе