Пошукова робота:

на тему:

*“Новонароджена дитина: рефлекси, стани, режим, годування, проблеми”*

Виконала:

Платановська

План

• Я - немовля!

• Як виглядає немовля

• Рефлекси

• Світ почуттів дитини

• шість станів немовляти

• дитина сама вибере потрібний режим

• основне правило годування немовляти

• універсальне харчування

• чим відрізняються хлопчики та дівчатка

• форма спілкування з дорослими

• проблеми немовляти

В утробі матері дитина одержувала все необхідне, її організм був біологічно зв'язаний з нею через плаценту. Відразу після народження все різко міняється: розвер­таються і починають функціонувати легені, перебудовується система кровообігу, травлен­ня та інші. Адаптація людини до внеутробного стану продовжується кілька тижнів і нази­вається періодом новонародженості.

Відразу після народження стан немовляти оцінюється по 10-бальній шкалі Апгар. Апгартест названий на честь його творця амери­канського лікаря Вірджинії Апгар. В даний час він застосовується в усьому світі. Дитина одер­жує оцінки від 0 до 2 балів із наступних п'ятьох показників: серцева діяльність, подих, м'язо­вий тонус, рефлекторні рухи і колір шкіри. Су­марна оцінка 9—10 балів — оптимальна, 7—8 — норма, 5-6 — невеликі відхилення, 4-0 — сильні відхилення в стані дитини.

# ЯК ВИГЛЯДАЄ НЕМОВЛЯ

Пропорції тіла немовляти істотно відрізняють­ся від пропорцій дорослої лю­дини. Голова немовляти здається дуже великою і важ­кою для його крихітного тіль­ця. До моменту народження вона складає четверту части­ну тулуба, до 2-х років — п'яту, до 18 років — наближається до 1/8.

Пропорції частин тіла. Спочатку тулуб дити­ни довший, ніж кінцівки, а руки довші, ніж но­ги. Стопи маляти здаються непомірне велики­ми, живіт видається вперед, виглядає надутим. У дитини ще слабко розвинений підшкірний жировий прошарок, тому вона може здаватися худою. Згодом співвідношення частин тіла зміниться, жировий прошарок збільшиться.

Голова. У немовляти рідко буває ідеально кругла голова. Здавлювання голови під час по­логів і зсув кісток черепа для захисту мозку зви­чайно призводять до зміни її форми. Часто голова

буває овальної форми для того, щоб дитина легше проходила по родових шляхах. Вона може бути набряклою, здавленою в деяких місцях чи витя­гнутої в довжину. Деформації виникають через сильний стиск м'язами матки під час схваток. Але навіть, якщо голова і здається злегка шиш­куватою чи припухлою, мозку шкода не за­подіяна. Вже на першому тижні життя дитини деформація форми голови помітно зменшується.

Зуби. Немовля звичайно народжується без зубів. Перші зуби прорізаються на 4-8-му місяці життя. Дуже рідко трапляється, що ди­тина народжується з зубами чи вони з'являють­ся раніше встановленого терміну. Це заважає грудному годуванню, тому що зуби можуть ра­нити сосок.

Шкіра. Шкіра немовляти рідко виглядає іде­ально чистою. Нерідко зустрічаються червоні і блакитнуваті плями, червоні чи білі прищики з жовтою серединою. Шкіра дитини, якщо її внутрішньоутробний період супроводжувався недостатнім харчуванням, майже завжди змор­щена. Блакитні плями, що виглядають як синці, насправді пов'язані з тимчасовою зміною шкірного пігменту, вони частіше зустрічаються в дітей з темним кольором шкіри, зовсім нешкідливі і згодом зникають. До кінця першо­го місяця шкіра звичайно очищується.

Змащення. При народженні шкіра дитини покрита білою жировидною речовиною, яку на­зивають первородним змащенням. Вона є при­родним захистом шкіри. Після пологів її можна залишити, щоб вона всмокталася.

Висипання. У деяких дітей з'являються пля­мисто-червонуваті висипання з маленькими білими крапками. Це триває кілька днів і про­ходить без лікування.

Прищики. У немовляти бувають різні прищи­ки. Більшість з них викликано недостатньо гар­ним функціонуванням шкіри і її пір. Червоні чи білі прищики з жовтою серединою на кінчику і крилах носа зникнуть самі через кілька днів.

Лущення шкіри. Деякі діти народжуються із сухою шкірою, що лупиться, на долонях і підо­швах, що не є ознакою екземи і зникає через кілька днів.

Тім'ячко. Тім'ячко — це м'яка ділянка на го­лові дитини, місце з'єднання 4-х кісток, що ут­ворять верхню частину черепа. Поступово кістки зростуться і тім'ячко зникне. Тім'ячко закривається в період між дев'ятим і вісімнад­цятим місяцем життя, звичайно до року. При спостеріганні видно, як тім'ячко пульсує в ритмі пульсації серця. Тім'ячко захищене ду­же щільною плівкою, тому зашкодити йому при звичайних маніпуляціях з дитиною практично неможливо.

Волосся. Багато дітей народжуються відразу з волоссям. Це волосся може залишитися, а може стертися. У дитини може бути волосистий пушок (лануго) по всьому тілу, на плічках, вушках, скронях, обличчі. Не хвилюйтеся, це зовсім нор­мальне явище, пушок стирається 1-2 тижня.

Нігті. Доношена новонароджена дитина відразу має нігті трохи довші за кінчики пальців. Вони ростуть дуже швидко. Кожні три дні рекомендується зрізати нігті, щоб дитина не подряпалася. Нігті потрібно обрізати в міру їхнього росту, тоді вони будуть правильно рос­ти, не загинатися, не ламатися і не вростати в шкіру пальчика дитини. На ручках нігті потрібно обрізати відразу після народження, а потім — приблизно, кожні чотири дні. їх потрібно обрізати маленькими манікюрними ножничками з закругленими кінцями. Бажано це робити, коли дитина спокійна, спить чи роз­слаблено лежить. Перший і другий рази з не­звички може бути важко, а потім ви звикнете і ніяких складностей з цим виникати не буде.

Очі. У всіх немовлят спочатку блакитні або сіро-блакитні очі. Це зумовлено тим, що в рай­дужній оболонці відсутні пігменти. Природні пігменти почнуть утворюватися через кілька тижнів після народження, і очі дитини почнуть здобувати колір. Але тільки в рік чи два в дити­ни сформується визначений колір очей. Відразу після народження очі злегка набрякли. Це відбувається внаслідок сильного стиску під час пологів. Набряклість проходить сама через кілька днів. Дитина спочатку косить очима, і це нормально, тому що умінню бачити дитина буде ще вчитися. Якщо ж дитина продовжує косити в два місяці, покажіть її лікарю.

Новонароджена дитина звичайно плаче без сліз, а приблизно до місяця в неї з'являються перші сльозинки. Слізні протоки в багатьох не­мовлят закупорені чи звужені, тому сльози не можуть випливати, і в куточках очей утворять­ся білі виділення. Це звуження проходить саме в перші місяці життя.

Родові плями. У немовляти можуть бути ро­жеві цятки на переніссі, століттях, на підборідді і вгорі на шейку біля голівки. Мова йде про збільшені кровоносні судини, що зменшаться через кілька місяців. Вони називаються геман-гиомой. Гемангиома — червоного кольору, іноді небагато припухла, і може досягати розміру пя-тикопійочної монети. Вона не доставляє незруч­ності дитині і часто проходить згодом сама по собі. Через місяць-два вона буде менш помітна, а до року чи до трьох не буде відрізнятися від інших ділянок шкіри.

Кефалогематома. Кефалогематома — пухли­на, що виникає під час пологів. Під шкірою в ди­тини збирається кров. Невеликі кефалогематоми розсмоктуються в перші години чи дні після

пологів. Якщо після 2-х тижнів у дитини ще є кефалогематома, обов'язково покажіть її хірур­гу. При необхідності лікар видалить цю кров шприцем. Якщо ж ви упустите час і покажете дитину після місяця, то пухлина може ущільни­тися і її прийдеться зіскрібати.

Дихання дитини. Новонароджені діти диха­ють неритмічно. Часом їхнє дихання стає слаб­ким, ледь чутним. Іноді дитина хропе уві сні. Це нормально. Якщо дитина постійно видає подібні звуки уві сні, Вас це не повинно турбувати. З іншого боку, якщо ускладнене дихання виникає раптово і має зовсім інший звук, ніж постійне дихання — це може бути викликано крупом, ас­тмою чи іншим захворюванням. У цьому випад­ку, не відкладаючи, порадьтеся з лікарем.

Здригування. Немовлята здригаються від го­лосних звуків і несподіваних змін положення тіла. Деякі діти більш чуттєві, інші менш.

Тремтіння. У деяких немовлят часом буває тремтіння підборіддя, рук і ніг. Це ознака того, що нервова система ще не досконала. Згодом ці явища проходять. Посмикування уві сні також бувають у багатьох маленьких дітей. Якщо по­смикування здобувають характер повторюва­них і переходять у тремтіння і посмикування всього тіла, у цьому випадку потрібно обов'язко­во порадитися з лікарем.

Жовтяниця немовлят. Фізіологічна жовтя­ниця зумовлена розпадом зайвих червоних кров'яних тілець. На ранніх стадіях життя печінка багатьох немовлят не в змозі справити­ся з величезною кількістю жовто-червоного пігменту, білірубіна, і не може цілком вивести його через нирки. Білірубін фарбує шкіру дити­ни в жовтий колір. Звичайно жовтяниця нарос­тає з 2-го по 5-й день. До 2-х тижнів вона прохо­дить. Якщо жовтяниця тримається довго, дити­ну потрібно показати лікарю для визначення концентрації білірубіна в крові. Якщо виявить­ся, що рівень білірубіна великим, дитині буде потрібно лікування.

Ікання. Це рефлекторний рух діафрагми — плоского м'яза, що відокремлює живіт від грудної клітки. Ікання з'являється після їжі і триває кілька хвилин. Воно зовсім безпечне і не турбує дитину. Це — знак того, що їжа потрапила в шлу­нок. Дитина звичайно спокійно переносить ікан­ня, але можна її приголубити в цей момент.

Чхання. Якщо дитина в перший місяць чхає сухо чи в неї є окремі скоринки в носі — це зовсім нормальне явище. Відбувається післяпологове очищення організму. Сухі покахикування, почихування зовсім не означають, що дитина застуди­лася. Якщо ж з носа дитини течуть рідкі виділен­ня — це нежить і її потрібно лікувати.

Сеча дитини. Відразу після народження до появи в мами молока дитина мочиться рідко, а з 3-го дня, після того, як одержує вже достатнє

харчування, починає мочитися часто — до 20 разів на добу. У перші дні сеча має інтенсивно жовтий і навіть коричневий колір, у наступні дні стане абсолютно прозорою і не буде залиша­ти плям. Використовуйте підгузники, особливо під час сну.

Стул дитини. Перші два дні після пологів стул дитини темний, чорний чи чорно-зелений і по консистенції в'язкий. Це виходить меконій, першородний кал — усе, що назбиралося у дитини в кишечнику за внутрішньоутробне життя. Після двох днів починається перехідний стул, він ще схожий на меконій, але вже більш світлий і не такий густий. Через 4 дні в дитини встанов­люється звичайний дитячий стул консистенції сметани від солом'яного до яскраво-жовтого ко­льору. Не хвилюйтеся, якщо стул дитини не зовсім однорідний і в ньому присутні грудочки.

Статеві органи. Збуджена крайня плоть у хлопчиків і виділення з піхви у дівчаток, а та­кож припухання молочних залоз і скупчування в них молочка зв'язано з гормональними зміна­ми в організмі немовляти, У дівчинки виділен­ня можуть бути білими, прозорими, рожевува­тими, червоними, аж до маленької менструації. У дівчинки усі виділення потрібно акуратно ви­мивати ваткою. У хлопчика, акуратно зводячи шкірочку з голівки члена, промивати крайню плоть. До кінця першого місяця всі ці явища закінчаться.

Молочні залози. Припухлість молочних за­лоз може бути як у дівчаток, так і у хлопчиків. Під впливом гормонів у них збирається зовсім мало молочка, і вони злегка припухають. Якщо при цьому немає почервоніння і біля сосочка не­має затвердінь, то робити нічого не потрібно. Якщо ж припухлість досить велика, залоза тверда, то це трохи схоже на грудницю, як у ма­ми, застій молочка. У цьому випадку потрібно прикласти капустяний лист, попередньо злегка відбивши його й обдавши окропом. Можна ви­користовувати компрес із сиру. Добре зареко­мендував себе корж із чорного хліба, меду й олії. Олію і мед потрібно злегка розігріти, потім замісити небагато тіста з чорного хліба так, щоб вийшов корж. Цей корж потрібно остудити і по­класти на грудку дитини. Якщо ці методи не до­помогли, і залоза досить тверда, у цьому випад­ку ми рекомендуємо зробити компрес з камфор­ною олією. Як правило, після цього відступає будь-яке набухання грудей у дітей.

Пупок. Після пологів пуповину перерізають в 2-3 см від живота дитини. Частину пуповини, що залишилася, потрібно кілька разів у день рівномірно обробляти густим розчином мар­ганцівки чи зеленкою, сушити. Важливо ре­тельно обробити зріз пуповини, а також усю довжину пуповини аж до пупочного кілечка. Його обробляти не потрібно. Інакше на животику в дитини будуть ранки і буде сильно лущить­ся шкірочка. Через кілька днів після народжен­ня, частіше на 4-5 день, пуповина відпадає са­ма. Після цього залишається ще нетривала пупочна ранка, яку потрібно кілька разів у день ретельно промивати 3%-ним розчином переки­су водню. Зручно з піпетки капнути пару кра­пель у пуночок, а потім стерильним ватяним тампоном ретельно вимити пупочне кілечко. Раз у день після обробки перекисом рекомен­дується обробити пупок зеленкою. Бажано це робити після купання дитини.

Поки є культя пуповини, дитину не купають, а коли пуповина відпала і зажила пупочна рана, дитину можна купати вже без всяких обмежень. Пупок не важко містити в чистоті, і тоді він за­тягнеться швидко й акуратно.

Багато батьків турбуються, що може утвори­тися пупочная грижа. Потрібно дати трохи підрости маляті, коли жировий прошарок збільшиться, пупок перестане випинатися. Гар­ною профілактикою пупочной грижі є заняття гімнастикою для зміцнення м'язів живота.

# РЕФЛЕКСИ

У новонародженої дитини є рефлекси. Час­тина з них життєво важливі, наприклад, ди­хальний рефлекс. Він зберігається на все життя. Інші рефлекси — архаїчні. Вони зіграли свою роль у внутрішньоутробному періоді життя, а зараз будуть поступово зни­кати, поступаючись місцем руховим навич­кам і умінням. Дуже важ­ливо, чи має дитина ар­хаїчні рефлекси, тому що їхня присутність свідчить, що нервова система пра­цює, а також показує рівень розвитку дитини. Пошуковий рефлекс. Цей рефлекс розрізни-мий відразу після народження і зв'язаний з пошуком їжі. У відповідь на погладжування в зоні кута рота, дитина повертається убік ва­шого пальця і відкриває рот. Таким чином, ди­тина шукає джерело харчування. Цей рефлекс допомагає дитині відіпукати материнські гру­ди і припасти до їх.

Смоктальний рефлекс. Як тільки дитина трошки відпочине після пологів, їй відразу хо­четься їсти, і мати під час годування зауважує, що в дитини сильно розвинений смоктальний рефлекс. Дитина починає інтенсивно ссати, коли вона відчуває в роті сосок або навіть па­лець. Важливо, щоб перше ссання дитини було з грудей, тоді вона добре запам'ятає цей про­цес, і добре буде ссати груди.

Ковтальний рефлекс. Діти вміють ковтати і тому відразу можуть ссати молозиво з грудей мами і проковтувати його.

Автоматичне крокування. Якщо немовля підняти так, щоб ступні його ніг спиралися об стіл, воно автоматично починає крокувати, "як космонавт". Цей рефлекс згасає через 3-6 тижнів. Іноді в дітей ноги заплітаються, або цей рефлекс виражений слабко. У цьому випадку дитині знадобиться спеціальний масаж, вправи у воді для того, щоб «розплутати ніжки». Про­водилися експерименти, коли дітям не давали забути цей рефлекс, а продовжували і після 3-6 тижнів ставити дитину на ноги для закріплен­ня рефлексу. У цьому випадку діти починали ходити швидше. Більш охоче дитина буде ходи­ти не по суші, а по гумовому килимку у ванній, коли вода налита їй під груди.

Хватальний рефлекс. Якщо до внутрішньої сторони руки доторкнутися пальцем чи будь-яким предметом, то дитина стисне його в ку­лачку дуже сильно. Цей рефлекс широко ви­користовується в комплексі динамічної гімна­стики. Коли дитина навчиться брати предме­ти, приблизно на 4-му місяці життя, цей реф­лекс змінюється усвідомленим хватанням. На стопах ніг також виявляється хватальний рефлекс. При натисненні на стопи ніг дитини її пальці починають згинатися і залишаються в такім положенні доти, поки не припиниться роздратування.

Плазувальний рефлекс. У немовлят є плазу-вальний рефлекс. Дитина підтягує ніжки під себе, при цьому просуваючись вперед, їй мож­на трошки допомогти, підставивши свої до­лоні під її п'яточки. Здорове немовля може в перший же день повзти дуже далеко, тому спочатку бажано використовувати «гніздеч­ко» — обмежений простір, з якого дитина не може виповзти.

Захоплюючий рефлекс, відомий за назвою рефлексу Моро. Шум чи зміна положення ля­кають дитину, і вона реагує на це бурхливими рухами тіла. Вона швидко і високо підкидає свої ручки і ніжки. На 4-му місяці життя цей рефлекс у дитини згасає.

# СВІТ ПОЧУТТІВ ДИТИНИ

Немовля може все, що сприймає своїми ор­ганами зору, зв'язувати воєдино, упорядкову­вати і реагувати на це. Відразу після першого подиху дитина починає користуватися своїми органами почуттів, щоб пізнавати світ, у який вона прийшла. Маля не тільки використовує навички, отримані в утробі матері, за корот­кий час воно швидко навчається всьому ново­му. У нього є величезні потенційні можливості багато чого засвоювати.

Сучасні дослідження дають відповідь, що ж саме бачить і почуває дитина відразу після на­родження.

Зір. Якщо дитина народжується в примі­щенні з приглушеним світлом, вона широко відкриває очі і починає оглядатися навколо. Як­що вона народжується в родильній кімнаті з яс­кравим освітленням, то щільно стуляє очі: вона робить так, щоб не осліпнути в перший момент. Відразу після народження дитина шукає зоро­вий контакт із мамою. Еволюція надала немов­ляті ідеальний зір для виживання. Найкраще дитина бачить на відстані 20 см. Вона може в ме­жах 20-30 см зосереджувати зір на будь-якому об'єкті. З погляду виживання, таким об'єктом є його мати і їжа, а все інше на цій стадії розвитку може лише привести дитину до паніки. Тому гострота зору в дитини на відстані ще в 20—30 разів слабкіша, ніж у дорослого, а очі ще не здатні налаштовуватися на далекі і близькі об'єкти. Блаженне небачення маляти дозволяє йому залишатися спокійним і одночасно ідеаль­но сприйнятливим до сигналу, що надходить від його захисниці. Дитина поки не сприймає де­талі. Притягає дитину обличчя — велике коло, на якому є два маленьких кола і горизонтальна і вертикальна смуги носа і рота. Йому подо­бається усе, що рухається і випромінює емоції. Ви можете помітити, що рухи обох очей ще не­достатньо скоординовані, однак, це не косо­окість. Діагноз косоокості в дитини встанов­люється до третього місяця життя, коли зоро­вий нерв майже цілком сформований. У цей період дитина може краще наводити погляд на навколишні предмети, чіткіше їх бачити, довше на них зосереджуватися. Предмети, що руха­ються, він буде проводжати очима, її усе більше починає цікавити навколишнє. Приблизно з 6 місяців вона починає відрізнят" облич-:- інших людей, крім мами і папи. Одночасно вклю­чається реакція занепокоєння і тривоги на не­знайомий подразник. Хоча цілком зір фор­мується лише до 4 років, до року більшість до­рослих реакцій на зовнішній зоровий подразник вже сформована. Однорічна дитина вже цілком візуально адаптована.

Слух. Слух дитини також натренований ще з внутрішньоутробного життя. Там вона чула биття серця матері, пуповини, різні звуки ззовні. Хоча слуховий нерв цілком розви­вається лише до кінця першого року, у дитини яскраво виражена здатність чути з періоду новонародженості. Вона відразу відрізняє знай­омі голоси від чужих. Найбільше слух дитини настроєний на голос мами, і це не дивно, адже вона звикла вже до її голосу. Відразу після на­родження і протягом ще декількох днів внутрішнє вухо дитини заповнене рідиною, що зм'якшує сприйняття неймовірної

кількості різноманітних звуків, які обрушу­ються на дитину після появи на світло.

Дитина повертає голову в напрямку, звідки доноситься звук. Установлено, що дитині більше подобаються високі частоти, ніж баси. Багато дорослих людей інстинктивно зміню­ють тембр голосу на більш високий при роз­мові з дитиною, адже такий голос їй подо­бається більше. Мама, що розмовляє з дити­ною, що воркоче над нею, робить їй неоцінен­ну послугу. У людини слух прямо поєднаний з унікальною функцією, якою не володіє більше ніяка істота на Землі, — здатністю до зро­зумілої мови, її здатність до сприйняття і роз­ходження звуків ідеальна. Починаючи зі стадії статевого дозрівання, вона починає вга­сати. Іронія полягає в тім, що до того моменту, коли людина зможе скористатися дорогою сте­реосистемою, вона вже не зуміє її по-справжньому оцінити.

Органи нюху. У світі дорослих зір без­роздільно панує над нюхом, однак, у житті ди­тини її ніс відіграє дуже важливу роль. Дити­на відразу після народження розрізняє запа­хи, вона відразу впізнає свою матір по спе­цифічному запаху її шкіри. Вона розрізняє за­пах молока. Притягнута запахом молока, ди­тина відразу прагне ссати груди. По запаху во­на може відрізнити свою маму від іншої жінки. Дивно, але і мати може по запаху впізнати свою дитину без будь-яких інших підказок. З усіх почуттів запах і смак для ди­тини відіграють найважливішу роль. Дитина накладає свій запах на материнські груди, на свої іграшки і пелюшки. Після того, як їх випруть, дитина втрачає до них інтерес.

Смак. У лоні матері дитина вже розрізняла смак. В роті в немовляти на тисячу більше смакових рецепторів, чим у дорослої людини, деякі з них розташовані навіть за щоками. Усі вони спрямовані тільки на одне — на сприй­няття материнського молока. Численні прове­дені експерименти з підслащення і підсолю­вання навколоплідної рідини показують, що дитині різноманітні смакові відчуття були не­байдужі. Існують чотири основних смаки: со­лодке, кисле, солоне і гірке, котрі в сполу­ченні дають усю ту гаму смакових відчуттів, якими насолоджуємося ми, дорослі. Але в ди­тини працює інша динаміка. Розчин цукру викликає сильний смоктальний рефлекс, а розчин солі — зовсім іншу реакцію. Ці ме­ханізми забезпечують дитині дотримання строгої молочної дієти. Не випадково дорослі в момент сильного щиросердечного хвилюван­ня шукають заспокоєння в чашці солодкого чаю чи гарячого шоколаду, так вони регресу­ють у стан дитинства.

Смакові пристрасті, на думку вчених, фор­муються ще з періоду внутрішньоутробного життя. Якщо під час вагітності Ви вживали часник, цибулю чи прянощі, Ви можете вжи­вати їх і під час грудного вигодовування. Хоча молоко буде мати запах цих речовин, дитина буде з апетитом споживати те, до чого вона вже звикла.

Почуття дотику. За допомогою дотику немов­лята можуть відчувати тепло, холод і біль. Це теж розвинено з часу перебування в лоні матері. Інтенсивний тілесний контакт, погладжуван­ня, носіння на руках особливо важливі на по­чатку тому, що сприяють кращому здоровому розвитку дитини і є необхідним компонентом для розвитку органів почуттів. Вони також сприяють утворенню визначених гормонів, що впливають на ріст і розумовий розвиток дити­ни. Тому те, що маленька дитина проситься на руки — не примха, а життєво важлива для неї необхідність.

Дитина починає досліджувати світ за допо­могою рота. Тактильне відчуття в цей період життя сильніше за все виявляється на губах і язику. Пізніше дитина використовує кінчики пальців, якими вона торкається людей і пред­метів для їхнього відчуття і дізнавання.

Здатність мислити. Часто запитують, чи ро­зумна дитина. Строго говорячи — ні. Розум — це здатність зіставляти виниклі проблеми з досвідом минулого. Немовля занадто мало жило на цьому світі, щоб мати будь-який досвід мину­лого. Однак у нього є здатність до навчання. Як губка, вона збирає враження, що надходять до нього від усіх органів почуттів. Мозок здорової дитини до моменту початку ходьби буквально начинений враженнями. У нас немає впевне­ності, що нудне дитинство веде до відставання в розвитку, але чи варто ризикувати.

Розвиток органів сприйняття. Для правиль­ного розвитку необхідне подразнення органів почуттів. Яскраві іграшки, що рухаються перед очима дитини, пісенька, що співає мама, доти­ки, забави з дитиною, масаж, гімнастика, носіння на руках так само життєво необхідні, як і годування. Це емоційна їжа для повноцінного розвитку дитини. Але дитину не потрібно перезбуджувати. На надлишок роздратування вона реагує відверненням голови, гримасами, невдо­воленням і плачем. Якщо після тривалого спілкування і гри у дитини з'являються ці ре­акції, виходить, їй потрібний відпочинок і сон.

ШІСТЬ СТАНІВ НЕМОВЛЯТИ

У дорослої людини сон складається з декількох циклів, що поділяються на два вели­ких періоди: повільний чи спокійний сон, і пара­доксальний сон, названий так тому, що цей стан не схожий на сон і на положення сплячої люди-

ни: виразна міміка, безладні рухи очей, часті пульс і подих, посилення електричної активності моз­ку. Це — сон зі сновидіння­ми. Однак протягом усього періоду новонародженості людина перебуває, по суті, у перехідному стані від сну до пильнування, у стані більш-менш активної напівдрімоти. Проте, її поведінка і реакції про­тягом доби помітно змінюються. Якщо ми буде­мо знати різні стадії сну, то зможемо краще зро­зуміти реакції дитини.

Глибокий спокійний сон. Дитина спить зі стиснутими кулаками без найменших очевид­них рухів, але її м'язи знаходяться в тонусі. У цій фазі виробляється гормон росту.

Активний парадоксальний сон. Дитина здається збудженою, з живою мімікою, посмішками, гримасами, очі рухаються під напівприкритими віками, руки і ноги роблять дрібні рухи, дихання нерегулярне, з паузами, що можуть тривати до 15 секунд. Вам здається, що дитина от-от прокинеться.

Дрімота. Дитина знаходиться в перехідному стані напівсну. У цей момент не беріть її на руки і не розмовляйте з нею, інакше вона прокинеться.

Спокійне пробудження. Дитина спокійна, уважно дивиться навколо, мало рухається, але може «відповісти» вам, зображуючи посмішку чи міміку.

Активне пробудження. Дитина дуже напруже­на, скоріше, збуджена, рухає руками і ногами. Здається, що вона легко може прокинутися.

Збуджене пробудження. Дитина нервує, сто­гне, голосно плаче, і вам ніяк не вдається ЇЇ за­спокоїти. У перші тижні ці фази більш часті і довші, ніби фази спокійного пробудження чи сну, потім BQHH потроху зменшуються і зника­ють до 3-го місяця. Дайте їй виспатися. Даремно привчати немовлят до визначеного режиму сну. Потрібно дати йому можливість знайти свій власний ритм. Необхідні місяці, щоб воно знай­шло необхідну рівновагу.

Не втручайтеся в цикли сну вашої дитини. По­старайтеся не плутати стан пильнування й ак­тивний парадоксальний сон, коли дитина здається збудженою, відкриває очі, чи посміхається, пхикає уві сні. Не беріть її на ру­ки, не думайте, що вона просить вас про це, їй потім важко буде заснути. Почекайте, поки вона виявить свої бажання більш чітко. Ви швидко навчитеся розрізняти ці стани.

# ДИТИНА САМА ПІДБЕРЕ ПОТРІБНИЙ РЕЖИМ

Режим дня — це правильний розподіл у часі і правильна взаємопослідовність в задоволенні фізіологічних потреб організму: пильнування, сну і годування, а також своєчасної зміни різних видів діяльності під час пильнування.

Правильний режим сприяє нормальному функціонуванню всього організму, оберігає нервову систему від втомлення. При наро­дженні у дитини немає ніякого режиму сну і пильнування, вона засинає в різний час дня і ночі, різна і тривалість кожного відрізка сну.

На першому місяці виробляється добовий ритм сну і пильнування, зі 2-3 місяця — ден­ний ритм і правильна послідовність сну, году­вання і пильнування. Спочатку потрібно прослідити за ритмом, який встановлює сама дитина, а потім поступово встановити режим, зручний для дитини і для матері. Гнучкий ре­жим — це зведення кількості годувань до ро­зумного в більш або менш певні години і при­пинення нічних годувань, як тільки дитина буде до цього готова. Таким чином, вільний режим не означає безладне годування кожні 1-2 години, як тільки дитина прокинеться або занепокоїться. Уміло складений режим з урахуванням індивідуальних особливостей дитини забезпечить бадьорий, урівноваже­ний, емоційно позитивний стан малюка.

В міру зростання режим дня усклад­нюється. Враховуючи реакцію дитини на будь-яку зміну режиму, потрібно пам'ятати, що зміни треба вводити поступово, дотриму­ючи послідовність режимних процесів, сон, годування, пильнування.

У години, встановлені для сну, треба ство­рювати умови, сприятливі для засинання, а в часи пильнування — умови, що активізу­ють рухову і емоційну активність дитини. Ду­же корисно під час денного сну перебування на свіжому повітрі. Дитина швидко засинає, сон її стає тривалим і глибоким.

Під час пильнування необхідно різно­манітити діяльність дитини. У перші місяці це чергування положень, зміна іграшок, роз­мова з дитиною, гра, фізичні вправи, масаж.

# ОСНОВНЕ ПРАВИЛО ГОДУВАННЯ НОВОНАРОДЖЕНОГО

Годувати «на вимогу» — значить, давати малю­ку їсти, коли він голодний, а не по режиму. Го­лод — це нове відчуття для дитини: в утробі матері його «підгодовували» постійно. Тепер же він виму­шений подовгу обходитися без їжі. Його системі травлення ще важко справитися з великою кількістю їжі, що надходить через довгі інтервали. Тому на перших порах основне правило — годува­ти потроху і часто. Якщо Ви будете примушувати

малюка чекати годування, після того, як він сам попросив, ні до чого хорошого це не приведе — він так настраждається, що не буде смоктати і його довго доведеться заспокоювати. Відгукуючись на прохання малюка, Ви не балуєте його. У перші тижні він прокидається і плаче, тому що зго­лоднів. У міру зміцнення системи травлення і зро­стання шлунка збільшуються інтервали між году­ваннями і кількість їжі.

# ЧАСТОТА ГОДУВАНЬ НОВОНАРОДЖЕНОГО

Вимагати їжу малюк буде, як тільки відчує голод. Спочатку ці вимоги будуть вельми части­ми. У новонароджених немає чіткого «розкла­ду». На 3—4-й день годувати доведеться кожні 2-3 години, в денний час разів вісім, не вважаю­чи коротких вечірніх годувань. Вночі, напевно, треба буде годувати разів 2-3, тому що немовля­та до шеститижневого віку рідко сплять більше 5-ти годин підряд. Діти, яких годують грудьми, зазвичай вимагають їжу частіше, ніж ті, що на штучному годуванні, оскільки грудне молоко за­своюється легше і швидше, ніж молочна суміш. Через три місяці малюк, швидше за все, вже змо­же пристосуватися до режиму годування з інтер­валами в 3,5-4 години: п'ять разів вдень і 1-2 ра­зи протягом ночі. Якщо Ви годуєте молочною сумішшю, можливо, вдасться перейти на цей ре­жим трохи раніше.

**Література**

Венцковський Б.М., Березний В.В., Отт В.Д., Шунько Є.Є. “Енциклопедія для батьків ви та ваш малюк”.