

Рекомендации для родителей (законных представителей) по предупреждению нарушений здоровья и физического развития детей дошкольного возраста

Об особенностях физического и психического развития ребенка от 0 до 3-х лет, основные проблемы, с которыми сталкиваются родители в этот период, а так же меры профилактики нарушений здоровья и развития детей.

Общение.

Жизненные потребности новорожденного, казалось бы, просты и ограничены: поесть, поспать..., но уже с первых дней жизни он очень сильно нуждается в Вашей любви и общении с Вами. Более того – это становится залогом своевременного его психического и даже физического развития. Известно, что чем младше ребенок, тем более быстрыми темпами развивается его психика. Берите это на вооружение – и с первых дней жизни окружите ребенка своим теплом и вниманием.

И пусть потребность в общении у новорожденного не очевидна, ведь он в первые недели он практически на Вас не реагирует – она есть, просто он еще настолько мал, что не может этого показать.

Не бойтесь разбаловать малыша, часто беря его на руки, замечательно, если Вы вообще не будете с ним расставаться, нося его в слинге. Чем больше будет контактов «глаза-в-глаза», «кожа-к-коже», чем больше Вы будете разговаривать с крохой (пусть даже просто сюсюкаясь) - тем спокойнее и увереннее будет он себя чувствовать. Помните: именно сейчас и на протяжении всего первого года младенчества - закладывается фундамент гармонично развивающейся личности ребенка – привязанность к близкому взрослому (маме) – а на ее основе – чувство безопасности, активная позиция к окружающему миру и самому себе.

Относитесь к крохе с вниманием, только Ваши ответные реакции на его движения и крики установят настоящую психологическую связь и первые отношения между Вами, предпосылки общения. Ловя рассеянный взгляд малыша, пытайтесь задержать его на себе: оживленно разговаривайте и улыбайтесь ему (расстояние между Вашим лицом и глазами малыша – 25-50см.). На протяжении первых трех недель Вам все чаще и легче будет удаваться привлечь к себе внимание младенца. В конце третьей недели Ваш дорогой малыш самостоятельно Вам улыбнется! Она будет адресована именно Вам – кроха уже будет демонстрировать удовольствие от общения с Вами!

Из-за того, что малыш много спит, периоды активного бодрствования, когда он готов воспринимать новую информацию, редки и кратковременны. Поэтому не стоит заранее планировать занятия с младенцем, просто не упускайте удобный случай.

Когда ребенок бодрствует, старайтесь разнообразить его позы. Пусть он какое-то время лежит на животе, затем на спине или на боку. Находясь в разных положениях, малыш научится двигать

руками и ногами. Наслаждайтесь временем, которое вы проводите с любимым крохой. Смейтесь и веселитесь вместе с ним.

Мышечный тонус.

Пристальное внимание детских врачей, педиатров, невропатологов и ортопедов к состоянию мышц новорожденного оправдано. Для малыша тонус - это не только основа движения, но и важный показатель состояния нервной системы и общего самочувствия. Нарушения в работе мышечного тонуса зачастую лишь симптом, важный сигнал, указывающий на целый ряд проблем. Например, гипертонзия - повышенное внутричерепное давление - у младенцев всегда сопровождается мышечной дистонией.

Конечно, вам приведут тысячи примеров «из жизни», когда дети с диагнозом «мышечная дистония» выросли совершенно здоровыми, умными и счастливыми. И это правда. Но стоит ли рисковать будущим своего ребенка? Ведь большинство из проблем решаются в первые месяцы жизни человечка совершенно безболезненно и пропадают бесследно.

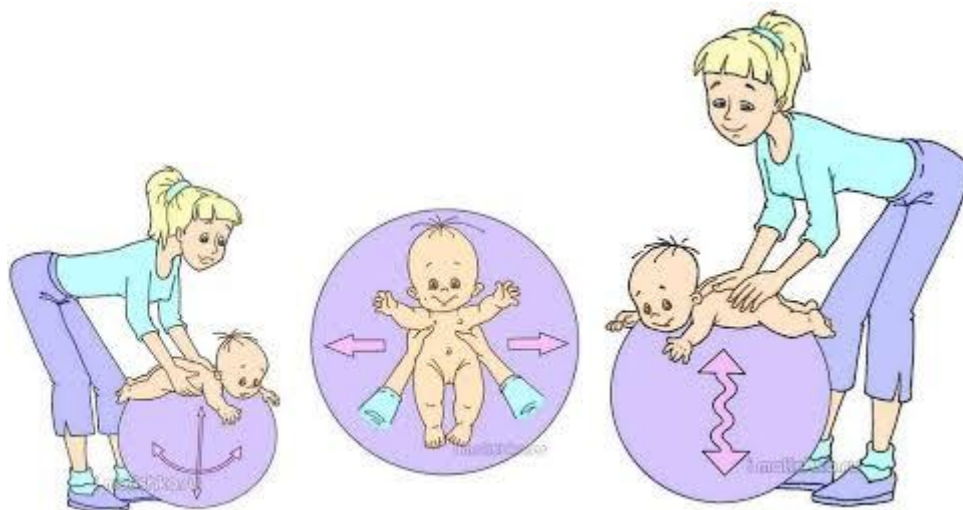
Любые нарушения мышечного тонуса могут стать причиной задержки психического и физического развития малыша. Дети с повышенным или с пониженным тонусом позже, чем положено, начинают ползать, вставать на ножки, ходить.

Ставить диагноз «мышечная дистония» и определять, является ли повышенный или пониженный тонус патологией для каждого конкретного малыша, должен специалист-невропатолог. Иногда только врач может отличить болезнь от индивидуальных особенностей ребенка. Задача родителей при малейшем сомнении обращаться к специалисту. Особенно это касается малышей, которые относятся к группе риска. Например, дети, которые родились раньше срока, с маленьким весом, роды при помощи кесарева сечения - поскольку кесарево сечение всегда имеет веские показания; дети, в семье которых имеются генетические заболевания.

Здесь имеет значение множество факторов: как мама переносила беременность, сколько ей лет, как прошли роды, сразу ли ребенок закричал, в полном объеме проявились и вовремя ли угасли безусловные, врожденные рефлексы. Даже если родителям кажется что все хорошо, в течение 1-го года жизни малыша раз в 2-3 месяца необходимо показывать невропатологу.

- Повышенный или пониженный тонус может испортить ребенку осанку, сказаться на походке, стать причиной косолапости.
- Со временем гипертонус может перерасти в гипертонус. Таким детям сложно сосредоточиться на каком-либо занятии, они крайне невнимательны, агрессивны, плохо учатся.
- Дети с запущенным пониженным тонусом часто вырастают вялыми как в физическом, так и психологическом плане. Они склонны к ожирению, гиподинамии, неактивны в познании мира, тоже отстают от сверстников в развитии.

В первые недели жизни ребенка наличие тонуса – нормальное состояние. Снять тонус помогут упражнения на мяче (fitball): положите ребенка на мяч, придерживая ребенка, совершайте балансирующие движения, затем движения из стороны в сторону, затем мягкое покачивание на мяче.



Если до этого Вы ни разу не упражнялись на фитболе, сначала потренируйтесь сами, а затем вместе с ребенком.

Так же с гипертонусом хорошо справляется гимнастика, массаж и выкладывание на живот. В этой позе он самостоятельно приподнимает голову, удерживает ее или поворачивает в сторону. С помощью этого формируется изгиб позвоночника, улучшается кровообращение головного мозга и обеспечивает малышу свободное дыхание. Желательно выкладывать его на живот несколько раз в день и обязательно на ровную и твердую поверхность. Это поможет ему больше напрягать мышцы. Часто эту процедуру совмещают с закаливанием. Приучать ребенка к положению на животе надо постепенно. Начните с одной минуты, и с каждым днем добавляйте еще по одной.

Массаж, как правило, сочетается с гимнастическими упражнениями.

Профилактика возникновения кишечных коликов.

Кишечные колики — одна из актуальнейших проблем в первые месяцы жизни малыша. Кишечными коликами называют боли в животе, связанные с повышенным газообразованием в кишечнике ребенка. Это связано с адаптацией желудочно-кишечного тракта крохи к новым условиям послеродового развития. Ребенок начинает проявлять беспокойство, которое обычно заканчивается безудержным, продолжительным плачем. Первые колики у грудничков могут появиться через 2-4 недели после рождения и обычно проходят к 3 месяцам. Колики случаются у совершенно здоровых детей, которые имеют хороший аппетит и нормальное развитие.

Для того чтобы помочь малышу справиться с этой проблемой очень полезно укладывать его на живот. Это делают сразу после сна и перед кормлением с целью обеспечить нормальное кровоснабжение органов пищеварения малыша.

Так же перед кормлением можно сделать массаж животика: ладонью поглаживать животик вокруг пупочка по часовой стрелке, большой палец при этом находится на пупочке младенца. Можно положить мамины руки на живот малыша и просто согреть его своим теплом.

Велосипед. Положите малыша на спинку, аккуратно возьмите его за голени и поочередно сгибайте каждую ножку, плотно прижав ее животику. Затем разогните ножку и проделайте эту процедуру с другой ногой. Важно с умеренным усилием прижимать ножки к животику – эта процедура должна быть приятной для ребенка и не причинять ему боль или дискомфорт. Если ваш ребенок плачет, попробуйте сначала успокоить его, а потом в игровой форме, приговаривая стишки или песенки, повторить процедуру. Массаж должен проводиться в теплом помещении, ведь грудничок не должен замерзнуть.

Прижимание обеих ножек к животу. Возьмите новорожденного за голени, чуть ниже колена. Согните обе ножки и прижмите их к животу. Выполните прижатыми к животику ножками движения в форме полукруга от середины живота к его бокам. При этом важно, чтоб ребенок собственными ножками массажировал свой живот. После нескольких вращательных движений выполните то же самое, но в обратном направлении. Этот вид массажа наиболее популярен у молодых мамочек, потому что он безопасен и при этом очень эффективен.

Массаж на мячике. Положите младенца животиком на большой надувной мяч (фитбол). Бережно поддерживая его, аккуратно покатайте малыша на мяче, таким образом, чтоб мячик надавливал на животик малыша, массируя его. Этот вид массажа очень нравится грудным деткам – он веселый и эффективно помогает вывести лишние газы, вызывающие колики.

Синдром «встряхнутого ребенка».

О "синдроме встряхнутого ребенка" (СВР) не знают многие родители. Взрослому достаточно несколько секунд сильно трясти малыша, чтобы нанести его здоровью непоправимый урон.

Врачи говорят, что сильное встряхивание может причинить мозговым тканям и кровеносным сосудам малыша даже больше вреда, чем непосредственный удар при падении с небольшой высоты, например с кровати. Младенцы предрасположены к травмам головы из-за открытых родничков, большого пространства между мозгом и черепной коробкой. По консистенции мозг младенцев похож на незастывшее желе, голова непропорционально велика по сравнению с телом, мышцы шеи недоразвиты, а стенки сосудов непрочны. В результате при встряхивании незафиксированная головка младенца болтается, из-за чего разрываются мембраны мозговых клеток.

Типичные симптомы СВР: тошнота и рвота, вялость, раздраженность, в более тяжелых случаях потеря сознания и судороги. Результатом подобных травм может стать умственная отсталость, паралич, слепота, эпилепсия, в худшем случае - малыш может умереть.

Ситуации, которые вызывают образование синдрома

Ситуации могут быть следующими:

- **Интенсивное укачивание в кроватке-качалке, на руках, в коляске.** Дорогие родители, это не означает, что нельзя укачивать младенца на руках. Ваши действия должны быть мягкие, плавные, нежные.
- **Подкидывание ребенка вверх** (сомнительный пункт для многих экспертов). На мой взгляд, особенно опасным это действие является в первые три года. Но и после трех лет, это действие не безопасно для ребеночка.
- **Кидание ребенка, на какие-либо предметы или на кроватку.**
- **Трясение за руку, плечо, грудную клетку, ноги.**
- **Сильный шлепок по ягодицам или спине.**
- **Встряхивание, чтобы разбудить.**

Когда ребеночек плачет, раздраженный взрослый такими действиями дает выход гневу и злости. Как правило, чаще всего встряхивают ребенка женщины, с послеродовой депрессией. Хотя по некоторым источникам опасные действия совершают мужчины. Но и мамы, и папы, и бабушки-дедушки, тети-дяди должны знать.

Рекомендации по предупреждению синдрома встряхивания младенца

Можно дать некоторые рекомендации по предупреждению синдрома встряхивания младенца:

1. Узнайте, каким образом можно успокоить младенца (вы должны найти причину, которая беспокоит маленького). Педиатры не рекомендуют укачивать ребенка, чтобы он перестал плакать.
2. Если вы сами или кто-то другой случайно или осознанно трясли ребенка, то срочно надо обратиться к врачу.
3. Если Вы устали, раздражены, чувствуете вспышки гнева, наполнены негативными эмоциями и переживаниями, попросите кого —нибудь из родных побыть с ребенком. Если поддержки рядом нет, оставьте младенца в безопасном месте (кроватке) на 5-10 минут. За это время Вы придете в нормальное состояние.
4. Позаботьтесь о своем личном времени. Чтобы сохранить психологическое равновесие, некоторое время посвятите самой себе или друзьям (сходите в кино).
5. Ни в коем случае не вините себя за отрицательные эмоции, связанные с ребенком, которые Вы можете испытывать. Такие эмоции нормальны. Главное, чтобы они не стали причиной вреда ребеночку.

