

## **ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА ОТ 9 ДО 12 МЕСЯЦЕВ**

Вероятно многие из вас задумывались, почему одни дети охотно едят в часы, когда им «положено» есть, спокойно, без пустышки и укачивания засыпают и крепко спят, а другие, напротив, едят, когда придется, без аппетита, капризничают, часами заставляют мать сидеть около кроватки.

Многие считают, что в такой форме проявляется «характер» маленького человека. Но ведь характер в большой степени - результат воспитания. А основа воспитания - режим, неукоснительное его выполнение. Режим «налаживает» работу организма, помогает развитию полезных навыков, привычки вовремя ложиться и вставать, завтракать и ужинать, предохраняет его от возникновения переутомления. Режим учит малыша дисциплине, помогает в дальнейшей жизни школьнику, подростку, взрослому.

Задача родителей - проявлять настойчивость, аккуратно соблюдать требования режима и вносить в него изменения с возрастом ребенка.

### **РЕЖИМ РЕБЕНКА 9 - 12 МЕСЯЦЕВ КОРМЛЕНИЕ**

Ребенок должен есть 5 раз в сутки, через 4 - 4,5 часа. Завтрак давайте ему не позднее, чем через час после пробуждения. Последнее ночное 5-е кормление (только по потребности) может сохраняться до 10 -12 месяцев.

### **БОДРСТВОВАНИЕ И СОН**

Периоды, когда ребенок не спит, становятся продолжительнее - 2,5 - 3,5 часа. Один-два раза в день во время бодрствования с ним надо гулять.

Днем 2 раза 2,5 - 1,5 часа малыш спит на свежем воздухе или в комнате при открытом окне. Длительность ночного сна 11 - 10 часов. Время подъема после ночного сна всегда одно и то же. Независимо от времени пробуждения ребенка, интервалы между кормлениями и длительность периодов бодрствования и сна постоянны.

Купают ребенка через день перед ночным сном. Последовательность сна, кормления и бодрствования ребенка меняется по сравнению с предыдущими возрастными периодами, так как теперь не каждое кормление совпадает с окончанием сна. Так, ужин ребенок получает перед сном, полдник может быть перед сном и т. д.

Варианты режима в зависимости от времени пробуждения после ночного сна:

#### **Вариант I**

Часы кормления:

завтрак - 7.15

обед -11.30

полдник - 16.00

ужин - 19.00

ночное кормление

- 23 - 24 часа (если просыпается)

Часы с н а:

1-й дневной - **9.00 - 11.30**

2-й дневной - **14.00 (14.30) - 16.00**

ночной - 19.30 - 6.30

Часы бодрствования: 6.30 - 9; 11.30 - 14 (14.30); 16 - 19.30

### **Вариант II**

Часы кормления:

завтрак - 8.00

обед - 12.00

полдник - 15.00

ужин - 19.00

ночное кормление

-23-24 часа (если просыпается)

Ч а с ы с н а:

1-й дневной - 9.30 - 12.00

2-й дневной - 15 (15.30) - 17.00

ночной - 20.00 - 7.00

Часы бодрствования: 7- 9.30, 12 - 15(15.30), 17 - 20.

Купание перед ужином или непосредственно на ночь.

### **ПИТАНИЕ**

Питание Вашего ребенка строится в соответствии с рекомендациями педиатра.

Вы отучаете его от груди к 11 - 12 месяцам (но не в жаркий летний период) или продолжаете вскармливать его адаптированными смесями.

Количество кормлений к году обычно 5 раз.

Общий объем пищи 1100 - 1200 г. Его рацион формируется по типу взрослого - он получает завтрак, обед, полдник, ужин.

### **МАССАЖ И ГИМНАСТИКА**

Продолжается ежедневное проведение гимнастики и массажа спустя 30 -40 минут после еды или за 20 - 30 минут до приема пищи, общая продолжительность занятия 8-10 минут.

Проводятся следующие упражнения: сгибание и разгибание рук, «скользящие» шаги, поворот со спины на живот (1 - 2 раза), наклоны и выпрямление туловища (2 - 3 раза), массаж спины, живота, присаживание, держась за кольца (2 - 3 раза), напряженное выгибание на коленях взрослого.

### **ЗАКАЛИВАНИЕ**

Как и в предыдущие месяцы, проводятся воздушные ванны, обтирание, сон на воздухе, купание через день, прогулки.

Одежда должна предохранять от излишней потери тепла, быть проницаемой для воздуха, не стеснять движений. Для ребенка, начинающего ходить, удобны длинные свободные штанишки на бретельках, ботинки - с каблуком.

Не кутайте его, одевайте по сезону и по погоде.

Раздевая малыша после прогулки, обратите внимание на его состояние: если голова и спина потные, переоденьте ребенка в сухое белье, а на следующую прогулку оденьте легче (снимите лишнюю шапку, кофту или рейтузы), если ножки прохладные, наденьте шерстяные носки.

В помещении старайтесь не перегревать ребенка - вспотев, он быстрее простужается.

## ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ

К 10 месяцам он длительно занимается игрушками, выполняет заученные действия, взлезает на невысокий диван, ступеньку, ящик и слезает с них, ходит при поддержке за обе руки.

По просьбе «дай» находит и дает знакомые предметы.

Подражая взрослому, произносит новые слова.

К 11 месяцам ребенок овладевает новыми действиями с игрушками и начинает выполнять их по просьбе взрослого: ставит кубик на кубик, снимает и надевает кольца, «водит» куклу, делает первые самостоятельные шаги, по просьбе взрослого приносит любую куклу, мяч и другие игрушки, произносит первые слова («дай», «мама» и др.).

К 12 месяцам ребенок выполняет более сложные действия с игрушками (с куклой, кубиками, машиной), ходит самостоятельно, без опоры, знает названия действий и движений, выполняет поручения («принести», «найди» и пр.), легко повторяет за взрослыми новые слоги, употребляет 5 - 10 слов, произнося их «по-своему», самостоятельно пьет из чашки, различает предметы по форме (кубик, кирпичик).

## ИГРУШКИ

Игрушки - не только забава, развлечение, они развивают действия ребенка, его речь, сообразительность, побуждают двигаться.

Рекомендуется давать ребенку для игры разнообразные игрушки, но не сразу все. Предложите ему сначала 3 - 4, потом замените их другими. Учите его ими играть, называйте игрушки, причем названия произносите правильно. Не следует ребенку давать мелкие игрушки, которые он может проглотить, засунуть в нос, в ухо, игрушки с острыми углами. Они должны быть прочно окрашенными, хорошо мыться. Позаботьтесь, чтобы у малыша были и «сюжетные» игрушки, такие, как кукла, мишка, собака и пр., а также чашечка, кукольное одеяло, матрешка, машины, тележка, мяч, игрушки, с которыми можно передвигаться.

## БОДРСТВОВАНИЕ

У ребенка для игр должно быть специально огороженное место, где есть предметы, держась за которые, он может встать и ходить. Для этих целей лучше всего использовать манеж. Здесь же поместите игрушки, можно сложить их в ящик.

Обязательно ежедневно занимайтесь с ребенком, учите его самостоятельно ходить, понимать речь, говорить, разнообразно действовать с игрушками. Для занятий с ребенком 11-12 месяцев можно использовать картинки с четкими изображениями одного предмета, пирамиду с двумя-тремя крупными кольцами. Побуждайте ребенка подражать вашим действиям. Ребенок должен уметь непродолжительное время играть сам, без взрослого.

Ухаживая за малышом, играя с ним, необходимо развивать его речь, самостоятельность, активность. Не забывайте о формировании умений во время кормления и приучения его к опрятности.

## КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Советы по вопросам развития, воспитания, охране здоровья ребенка родители получают от участкового врача, участковой медицинской сестры и сестры кабинета здорового

ребенка детской поликлиники. Для того, чтобы не пропустить самые начальные отклонения в развитии и здоровье малыша, родители должны посещать детскую поликлинику по приглашению педиатра в 9 месяцев и 12 месяцев. В возрасте 9 месяцев проведут антропометрические измерения, оценят физическое и нервно-психическое развитие ребенка, назначат режим, питание. В 12 месяцев ребенка осмотрят врачи-специалисты: окулист, хирург-ортопед, отоларинголог, проведут лабораторные исследования. Комплексно оценят физическое, нервно-психическое развитие ребенка, назначат режим, питание.

Если Вы регулярно посещаете детскую поликлинику и следуете советам специалистов, то Ваш ребенок к двенадцати месяцам остается здоровым, не будет болеть, вырастет за квартал на 4,5 - 5 см, прибавит в массе тела 1200 - 1250 г, число зубов, прорезавшихся к 12 месяцам достигнет 8.

Надеемся, что наши советы помогут Вам в воспитании ребенка в первый год его жизни, такой трудный для Вас и для него.