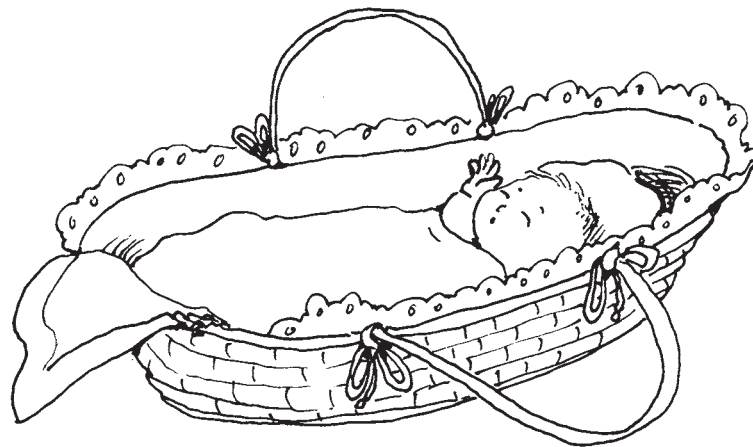


Удивительный новорожденный



Обучение посредством органов чувств

Можно было бы предположить, что все новые зрительные образы и звуки должны приводить новорожденных в замешательство. Однако младенцы рождаются, обладая навыками и инстинктами, которые помогают им изучать окружающий их новый мир — они являются активными учениками. Начиная с момента рождения, младенцы начинают познавать все новое вокруг посредством пяти чувств. Новорожденному не приходится учиться видеть, слышать, ощущать на ощупь кожей или даже ощущать запах или вкус. Все что ему нужно — это практический опыт.

Зрение. Младенцы могут видеть сразу после рождения. Подобно тому, как голоса являются важнейшими звуками, к которым прислушиваются новорожденные, так и лица из всего, что видят новорожденные, являются для них самым важным. С самых первых моментов своей жизни они замечают лица и внимательно их изучают. Лучше всего новорожденный может сконцентрировать внимание на объектах, находящихся на удалении около 20 сантиметров от него. Ему нравится смотреть на яркие цвета и рисунки. Он может имитировать выражение лица, например, улыбки и хмурые выражения.

Слух. Новорожденный способен слышать те же звуки, что и другие дети, и его привлекают голоса, особенно с высоким женским тембром. Вскоре после рождения ребенок узнает голос своей матери. Его пугают громкий шум, и он может расплакаться, если услышит, как плачут другие новорожденные. Плач можно успокоить звуком — колыбельной, сердцебиением или вашим голосом.

Вкус и запах. Младенцы способны ощущать вкус и запах — они даже предпочитают сладкое на вкус и приятный запах. Им не нравится кислый или горький вкус. Новорожденный отворачивает голову от резких, неприятных запахов.



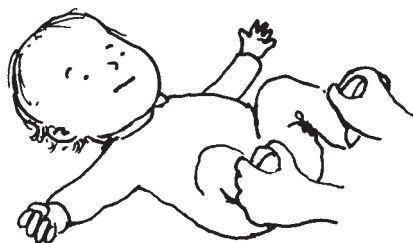
Осязание. Младенцы чутко реагируют на прикосновения. Кожа посылает мозгу информацию о температуре, соприкосновениях и боли. Вашему ребенку нравится, когда к нему прикасаются. Новорожденных успокаивает тепло вашего тела. Если вы прикоснетесь к его щеке, ребенок повернется к вам, или же вздрогнет, когда доктор прикоснется к его груди холодным стетоскопом.

Чувства ребенка при рождении

Вкус, запах, осязание	Зрение	Слух
Предпочитает сладкий вкус и приятные запахи	Способен сфокусировать зрение на расстоянии 20 — 30 см	Слух полностью сформировавшийся
Избегает горькие или кислые запахи	Глаза блуждают и иногда пересекаются	Узнает знакомые звуки
Узнает запах грудного молока своей матери	Предпочитает орнаменты / игрушки черно-белые или с контрастным сочетанием цветов, а также яркие цвета	Может поворачиваться на знакомые звуки и голоса
Предпочитает мягкие на ощупь поверхности грубым	Всем остальным изображениям предпочитает лица людей	Не любит громких или резких звуков и шума

Помогайте своему ребенку знакомиться с окружающим его миром:

Прикосновения и ощущения



- Обнимайте, прижимайте к себе, целуйте и нежно поглаживайте своего ребенка.

- Положите ребенка на спинку, затем поднимите его ручки над головой или поднимите его ножки, чтобы они согнулись в коленях.

- Когда ребенок лежит на животике, слегка подталкивайте его ножки рукой.



- Всегда прикасайтесь к ребенку нежно. Не подбрасывайте его вверх и не играйте с ним грубо.

- Попробуйте носить своего ребенка в нагрудном мешке. При этом ребенок будет на вашей теплой груди, ощущая ваше успокаивающее сердцебиение.

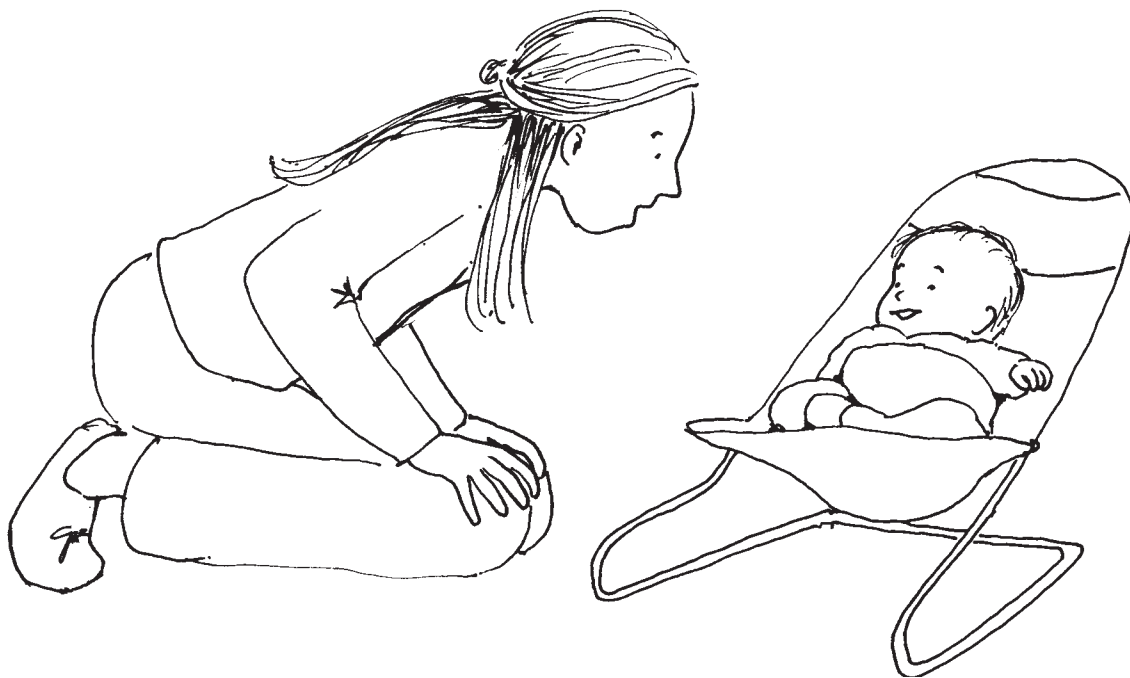
Зрение



- Делайте рожицы — улыбайтесь, хмурьтесь, смейтесь, подмигивайте, двигайте бровями, делайте все, что вам придет в голову. Не бойтесь выглядеть глупо.
- Повесьте яркие цветные игрушки так, чтобы ваш ребенок мог их видеть.
- Привлекайте внимание своего ребенка чем-то ярким. Медленно перемещайте этот предмет, чтобы ребенок мог сконцентрировать на нем внимание.
- Прячьте и снова доставайте игрушку. Делайте вид, что вы удивлены, когда игрушка снова появляется.
- Играйте в "прятки". Закройте личико ребенка его ручками, а затем разведите их в стороны.
- Кладите ребенка так, чтобы он мог видеть движущиеся предметы - тени, солнечный свет, разные сочетания цветов и форм, движущиеся конструкции (мобили), развевающиеся от ветра шторы.

Слух

- Уделяйте ребенку все свое внимание и разговаривайте с ним. Спокойным дружелюбным голосом рассказывайте о том, что вы делаете или просто произносите звуки, играя с ребенком.
- Включайте тихую, спокойную музыку.
- Разговаривайте с ребенком из разных мест в комнате, чтобы он начал сопоставлять звук со зрительным образом.
- Произносите различные звуки — шепчите, хихикайте, насвистывайте, пойте песенки или напевайте что-нибудь с закрытым ртом.



Рефлексы новорожденных: учимся двигаться

Ваш ребенок рождается с рефлексами, которые дают ему возможность выживать. Эти автоматические модели движения или положения присущи всем здоровым новорожденным. В первые недели жизни новорожденный обладает некоторыми рефлексами, благодаря которым создается впечатление, что он ползает или даже ходит. Эти простые рефлексы исчезнут, а затем, месяцы спустя, ему снова придется ими овладеть. Например, если вы положите его на животик, он будет сгибать ручки и ножки, и у вас возникнет впечатление, что он собирается ползти. Если вы будете держать ребенка вертикально, так чтобы его ножки касались твердой поверхности, он будет делать явные шажки, ставя одну ножку впереди другой. Все эти рефлексы исчезнут через несколько дней. Пройдет почти год, прежде чем он сможет по-настоящему ходить.

Испуг. В случае неожиданного шума или шлепка по его матрасику, ваш ребенок разбросит ручки и ножки в стороны, а затем снова сведет их и заплачет.

Поиск и сосание. Прикоснитесь к уголку рта своего ребенка, и он повернется к вашему пальцу. Это имеет важнейшее значение для фиксации на соске, сосания соска для питания, или сосания пальца для успокоения.

Хватательное движение. Когда вы прикоснетесь пальцем к его ладони, его пальцы сожмутся вокруг него.



Ваш ребенок сообщит вам о своих потребностях:

- Он плачет, если голоден, если ему слишком жарко, мокро, если он слишком взволнован, одинок или удивлен.
- Он воркует в состоянии покоя и удовлетворения.
- Он двигает своим тельцем, даже пальчиками ног, чтобы выразить свое удовольствие.
- Он по-разному использует свое лицо. Он может хмуриться и улыбаться, показывая свое разочарование и волнение.
- Он поворачивает голову на звук вашего голоса.
- После того как он наелся, ребенок отворачивается.

Каждый ребенок при рождении уникален

У всех здоровых новорожденных много общего. В то же время, каждый из них является уникальным. Вот некоторые особенности трех различных типов новорожденных.



Спокойные, наблюдательные младенцы

Большинство младенцев получает огромное удовольствие от теплых, близких, физических контактов со взрослыми. В то же время некоторые младенцы не любят, когда их обнимают — создается впечатление, что они этого не приемлют и их раздражает физическое ограничение, которое им создают обнимающие их руки или пеленки. Кажется, что такие дети объятиям предпочитают визуальный контакт. В то время как детям, которые любят, когда их обнимают, тоже требуется визуальный контакт и голос — помимо телесных прикосновений, малыши, которые предпочитают, чтобы их не обнимали, чувствуют себя комфортно, имея возможность наблюдать и слушать.



Сверхчувствительные младенцы

Хотя все новорожденные пугаются громких звуков и не любят яркого света, сверхчувствительные дети проявляют повышенную реакцию в ответ практически на любое стимулирование. Даже их собственные случайные движения мешают им погружаться в глубокий сон. Когда их берут на руки, они напрягаются, а когда кладут, они вздрагивают. Кажется, что ихстораживает и тревожит любое изменение в окружающей их обстановке, каким бы незначительным оно ни было.

Расслабленные дети

В отношении некоторых детей создается впечатление, что они спят, чтобы избежать жизни вокруг них. Часто про таких детей говорят, что они "не доставляют хлопот". Они предъявляют мало требований, и в большинстве случаев их приходится даже будить для кормления. Убедить их не спать в течение времени, которое им нужно, чтобы насытиться грудью матери, может оказаться непростой задачей. Создается впечатление, что их не волнует окружающая их обстановка или привычные занятия — они редко плачут. Иногда такой малыш-соня даже не набирает необходимого веса из-за того, что является таким нетребовательным. Предпринимайте особые усилия по вовлечению его в различные виды социального взаимодействия, старайтесь вызвать у него интерес, который побуждал бы его смотреть на окружающий мир и реагировать на него.

Выясните, как ваш ребенок любит, чтобы его успокаивали. Например, некоторые младенцы могут испытывать чувство ошеломления, если с ними говорят и одновременно на них смотрят. Возможно, вам нужно будет делать что-то одно — пристально смотреть ему в глаза, ничего не говоря или петь, избегая зрительного контакта.

Все младенцы нуждаются в заботливом внимании своих воспитателей. Они должны комфортно себя чувствовать в своем новом мире. Окружающие младенца люди дают ему мостик к пониманию, обеспечивают ему поддержку, дающую возможность уверенно обучаться, а также любовь, позволяющую ему ощущать, что ему рады в этом новом мире.



Двух одинаковых детей не бывает.

У каждого ребенка есть свои особенности, касающиеся:

- Привычек, связанных со сном
- Того, сколько и когда они плачут
- Реакций на свет, звук и запахи.

Сон: сколько необходимо спать вашему младенцу?

Трудно представить себе нечто более спокойное, чем ваш спящий младенец, хотя в вашей новой жизни с малышом таких спокойных моментов может быть недостаточно много! Новорожденные и младенцы очень отличаются друг от друга по количеству необходимого им сна. В последующие несколько месяцев характер сна вашего ребенка станет более предсказуемым.

Вначале будьте готовы подниматься к ребенку два или три раза за ночь. Затем большинство младенцев начинает стабильно просыпаться один или два раза за ночь. Периодически у вас могут быть очень беспокойные ночи, когда вашего ребенка будет очень трудно уложить, и когда у вас будет создаваться впечатление, что



вы не в состоянии его успокоить. Он может непрерывно хотеть есть, в то время как вам будет нестерпимо хотеться спать. В такие периоды вам потребуется чья-либо помощь и возможность в дневное время хотя бы немного компенсировать недостаток сна.

Обычно новорожденные спят около трех часов, а затем около часа бодрствуют. Как правило, они просыпаются, когда испытывают чувство голода, и засыпают, насытившись. Большинство новорожденных спит от 12 до 20 часов в сутки. У новорожденного ребенка отсутствует ощущение дня или ночи, поэтому на протяжении суток бывает трудно определить какую-то регулярность в том, когда ребенок будет спать, а когда — просыпаться. Через несколько дней вы сможете заметить, что дольше всего ребенок спит ночью. Определенная регулярность сна обычно устанавливается к трехмесячному возрасту.



Некоторые младенцы, прежде чем заснуть, немного плачут. Пусть это вас не тревожит, равно как и небольшое хныканье во время глубокого сна. Если ваш ребенок будет чем-то недоволен, голоден или испытывать неудобство, он будет плакать громче и более настойчиво. В то же время, иногда ваш ребенок может плакать просто потому, что устал или хочет спать.

Для сна кладите ребенка на спинку! Результаты исследований свидетельствуют, что младенцы, лежащие на животике, имеют гораздо больше шансов умереть от так называемой "смерти в колыбели" или синдрома внезапной детской смерти (СВДС).

Колики: трудный момент для новорожденного

Почему новорожденные плачут?

Плач — это способ общения младенца с людьми в окружающем его мире. Различные виды плача передают различную информацию. Младенцы всегда плачут по определенной причине. Как правило, потребность является простой, и ее можно легко удовлетворить кормлением, теплом, прижиманием к себе или качанием. Нормальный новорожденный плачет около 21/2 часов в сутки. Скорее всего, ваш младенец будет больше всего плакать в возрасте от двух недель до двух месяцев. По достижении трех месяцев, плач должен появляться реже и стать более предсказуемым.

Вы не избалуете своего новорожденного, взяв его на руки, когда он будет плакать. Младенцы, которых носят на руках и прижимают к себе, как в периоды беспокойства, так и во время спокойствия, по-видимому, плачут реже. В то же время, иногда создается впечатление, что ребенок намерен плакать, что бы вы ни делали. Таким образом, он показывает, что устал, или просто выпус-

кает сдерживаемую энергию. В таких случаях лучше всего дать ему возможность "выпустить пар" и поплакать несколько минут.

Ситуация с коликами — совсем другое дело. Считается, что длительные промежутки плача, особенно ранним вечером, вызваны сильной болью в животике. В действительности, никто не знает причин колики и средства от нее. Помочь ребенку, испытывающему колики, может только терпение родителей.

Что вызывает колики?

Сказать с уверенностью нельзя. Возможно, определенную роль в этом играет слишком активная работа кишечника или застоявшиеся газы. Некоторые считают, что причиной, способствующей возникновению колики, может быть определенный темперамент, который отмечается у активных, чувствительных детей с нерегулярными циклами.

Как определить, что у вашего ребенка колики

- Интенсивность плача в этом случае отличается от плача обычного, который прекращается в результате таких простых мер как кормление, отрыжка, переодевание или взятие на руки.
- Колики начинаются в возрасте около трех недель и отмечаются у 10 - 15% младенцев.
- Ребенок кричит громко и долго, иногда по несколько часов.
- Он поднимает ножки, краснеет, делает беспокойные движения телом, выпускает газы, и его трудно успокоить.
- Часто ситуация усугубляется ближе к концу дня или вечером.

Что можно сделать для облегчения колики?

Колику невозможно вылечить, но вы можете попытаться облегчить дискомфорт ребенка, испытывающего колики:

- Не кормите ребенка, если он не голоден. Иногда пища способна усугубить проблемы.
- Постарайтесь расслабиться, поскольку вы можете передать свое напряжение ребенку. Постоянно помните, что колика не причиняет физического вреда.
- Избегайте избыточной стимуляции ребенка — обращайтесь с ним ласково и разговаривайте тихо и спокойно, стараясь быть в той части дома, где меньше всего шума. Попробуйте несильно покачать его в кресле-качалке.
- Запеленайте его в одеяло.
- Положите его в колыбель или качающуюся люльку.
- Пойдите с ним на улицу — смена окружающей обстановки может помочь снять его напряжение.
- Поставьте ему музыку или спойте.
- Совершите поездку на автомобиле. При этом велика вероятность, что он заснет.
- Устраните раздражающие факторы в окружающей обстановке, особенно сигаретный дым.

Не забывайте заботиться и о себе

Попытки успокоить плачущего ребенка могут стать причиной сильного стресса у родителей. Плач ребенка должен сигнализировать родителям о существовании проблемы. Если вы проверили все, что нужно проверить, испробовали все методы успокоения, а ребенок продолжает плакать, велика вероятность того, что вы окажетесь на грани потери самообладания. Попробуйте некоторые из предлагаемых ниже способов оказания помощи себе

Сделайте что-нибудь. Отвлечитесь — даже небольшая прогулка может вам помочь. Предусмотрите регулярные перерывы для себя, когда вы заботитесь о ребенке, который подвержен коликам, заранее договорившись о помощи.

Позвоните кому-нибудь — родственнику, подруге. Иногда простого разговора с другим человеком оказывается достаточно, однако, если ваши нервы напряжены до предела, попросите кого-нибудь прийти и помочь вам. Обращение за помощью — это признак силы.

Постоянно напоминайте себе, что плач не будет продолжаться вечно, и что вы - хороший родитель. Коликам подвержены здоровые дети, которые, как правило, перерастают эту проблему по достижении возраста трех-четырёх месяцев. Помните — нельзя отчаиваться. Вы можете справиться с этой ситуацией.



Смотри как я расту: мой младенец месячного возраста

Мой ребенок, возможно, уже:

- Смотрит мне прямо в глаза
- Прекращает сосать, чтобы посмотреть на что-нибудь
- Узнает мой голос
- Предпочитает смотреть на рисунки или лица
- Смотрит на игрушки, расположенные вблизи его лица
- Успокаивается, когда я беру его на руки

Мой младенец умеет:

Моему младенцу нравится, когда:

Я надеюсь, что мой младенец вскоре сможет:

Мой ребенок и я можем:

Интересно, мой ребенок:

Литература

Graham, M., A. Powell; I. Stabile; and C. Chiricos. *Partners for a Health Baby. Home Visiting Curriculum for New Families. Babies First Six Months* (Партнеры здорового ребенка. График посещения молодых семей на дому. Младенцы в первые полгода жизни) NEED CITY OF PUBLICATION: Florida State University Center for Prevention and Early Intervention Policy, 2001.

Nelson, M. and A. W. Smalley (eds.). *The New Middle of the Night Book* (Новая книга для чтения посреди ночи). Minneapolis, Minn.: Meld Publications, 1999.

Palfry, J., I. Schulman, S. Katz, and M. New. *The Disney Encyclopedia for Baby and Child Care, Volume I* (Энциклопедия Диснея по уходу за младенцем и малышом, Том 1). New York: Hyperion, 1995.

Shelov, Steven and Robert Hannemann. *Caring for Your Baby and Young Child* (Американская академия педиатрии: Уход за вашим младенцем и малышом). New York: Bantam Books, 1991.

Настоящая брошюра была подготовлена при поддержке Международной ассоциации "Step by Step" и Института "Открытое общество", Нью-Йорк. Никакая часть этого издания не может быть использована без разрешения.