

ОСНОВЫ ПЕДИАТРИИ.

*РЕЖИМНЫЕ МОМЕНТЫ.
(до 1 года)*



*Пелипенко Юлия.
1 курс, группа 15-60.*

ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА РЕБЕНКА ДО ГОДА

▣ **С рождения до месяца**

Малыш долго спит до 20 часов в сутки, перерывы между кормлениями могут варьировать в зависимости от вида вскармливания. В этот период скорее мама подстраивается под режим ребенка, чем наоборот.

○ **С месяца до 3 месяцев**

Общая продолжительность сна ребенка сокращается до 17- 18 часов, количество периодов сна в дневное время – до 4 раз. Максимальная продолжительность бодрствования – от 1 до 1,5 часа.

○ **С 3 до 6 месяцев**

Общая продолжительность сна ребенка немного сокращается и составляет уже 16 – 17 часов, количество периодов сна в дневное время – 3-4 раза. Бодрствует малыш уже 1,5-2 часа. Перерывы между кормлениями могут увеличиться до 3,5-4 часов.



▣ С 6 до 9 месяцев

Общая продолжительность сна ребенка уже составляет 15,5 – 16 часов. В этот период малыши переходят на трехразовый дневной сон. Бодрствует малыш уже по 3 часа. Среднее количество кормлений в сутки сокращается до 5 раз, перерывы между кормлениями до 3,5 часов.

○ С 9 месяцев до года

Общая продолжительность сна 15,5 – 14,5 часов. Теперь малышу достаточно двухразового сна, приблизительно по 2,5 часа. К году у большинства малышей остается один 2-3 часовой послеобеденный сон. Перерывы между кормлениями могут достигать 4,5 – 3,5 часов.



ПРОБУЖДЕНИЕ РЕБЕНКА УТРОМ

- *Утреннее пробуждение ребенка должно происходить в радостной и спокойной атмосфере – это залог его хорошего настроения в течение дня.*
- *Улыбнитесь малышу, нежно обнимите и поцелуйте его.*
- *Не забывайте об утреннем туалете, совершение последовательных гигиенических действий – умывания, причесывания – должно войти у ребенка в привычку.*



КОРМЛЕНИЕ РЕБЕНКА.

- Детей в возрасте до полугода необходимо кормить не по расписанию, а по требованию.*
- Если вам кажется, что ребенок голоден, либо в предыдущий прием пищи он съел меньше положенного, можно предложить ему легкий перекус. Однако это не должны быть сладости либо сдобные булочки, лучше всего фрукты.*
- **Не забывайте о правилах гигиены:** мытье рук, надевание нагрудника, вытирание рта салфеткой превращают кормление ребенка в своеобразный ритуал и способствуют выработыванию полезных привычек.*



ДНЕВНОЙ СОН.

- ▣ Режим дня ребенка до года достаточно гибкий.*
 - ▣ Малыш обычно сам устанавливает его продолжительность.*
- ▣ Начиная с 5-6 месяцев укладывание можно, в случае необходимости, несколько сдвигать по времени – разумеется, не в ущерб малышу.*



ПРОГУЛКА С РЕБЕНКОМ.

1. Ежедневные прогулки
2. Суммарная продолжительность должна составлять не менее 3-4 часов.



ИГРЫ С МАЛЫШОМ.

- ❖ *Лучше всего играть тогда, когда ни его, ни вас ничто не отвлекает.*



КУПАНИЕ МАЛЫША.



- ❖ *Время вечернего купания ребенка желательно соблюдать в точности – это способствует быстрому и легкому засыпанию.*
- ❖ *Вода при этом должна быть приятно теплой, не выше +36-37 градусов.*



Ночной сон.

- Ночной сон в режиме дня ребенка до года должен занимать не менее 10-11 часов.*
- Укладывать ребенка на ночь следует в одно и то же время (желательно не позже 21 часа).*



Примерный распорядок дня малыша от 10 месяцев до года (четыре кормления)

7.00	подъем, умывание
7.30	завтрак
8.00	игры либо занятия соответственно возрасту
9.30	сон (если есть возможность – на воздухе)
12.00	обед
12.30	активная прогулка, занятия либо игры
15.00	второй сон
16.30	полдник
17.00	прогулка (игры)
18.30	ужин
19.00	гигиенические процедуры (купание)
19.30	спокойное бодрствование (игры, чтение, прослушивание аудиозаписей)
20.00	засыпание



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ.

