

*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.*

