# *Ваш*
# РЕБЕНОК:
## *знакомство*

От РОЖДЕНИЯ *до* 6 МЕСЯЦЕВ

*Калифорнийская*
кампания
ПОВЕДЕНИЕ
МАЛЕНЬКИХ
ДЕТЕЙ

# О вашем ребенке

*Имя ребенка*

*Дата рождения*

*Время*

*Место рождения*

*Вес*

*Рост*

*Цвет глаз и волос*

*Индивидуальные особенности:*

*Здесь поместите фотографию малыша (2.5″ x 3.5″ дюймов)*

*Калифорнийская*

кампания

ПОВЕДЕНИЕ

# МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Общаться с ребенком – это очень интересно! Изучая поведение ребенка, вы сможете разобраться в его потребностях. В этой брошюре вы найдете ответы на вопросы о сне ребенка, его сигналах и видах плача.

## СОН

Ночные пробуждения – это нелегко. Ребенок спит не так, как взрослый.

**Узнайте, как спят дети.**

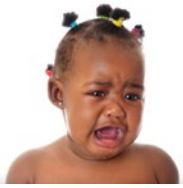
*стр.* 3

## СИГНАЛЫ

Вам трудно понять, что нужно ребенку?

**Узнайте, как ребенок с вами общается.**

*стр.* 9



## ПЛАЧ

Дети плачут по многим причинам – не только из-за голода.

**Узнайте, почему еще малыш может плакать и как его успокоить.**

*стр.* 15

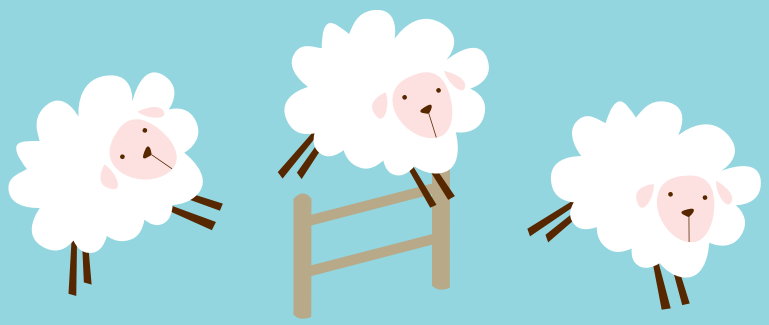
Новорожденный ребенок часто просыпается. Его желудок так мал, что есть ему надо часто.

*Здоровый*

# СОН

РЕБЕНКА

Ночные пробуждения могут быть нелегкими для молодых родителей. Зная, чего ожидать, вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее.



Сон вашего ребенка:

# ЧЕГО ОЖИДАТЬ

Маленький ребенок, скорее всего, будет просыпаться ночью. Ночные пробуждения очень важны для здоровья ребенка. Малыши просыпаются, чтобы их покормили и успокоили. Помните: врачи рекомендуют класть ребенка спать на спинку.

# Режим сна ребенка

Некоторым детям нужно больше сна, чем другим. По мере роста ребенка режим его сна будет меняться, становясь более предсказуемым. Вот чего вы можете ожидать:

**От рожденияДо 6 недель**
Новорожденные дети спят по 14-16 часов в сутки. Может показаться, что они спят меньше, потому что каждый сон длится лишь по несколько часов. Это нормально.

В течение первых шести недель режим сна вашего ребенка будет непредсказуем. Он еще только учится жить в окружающем его мире и может путать день с ночью.

**От 6 до 8 недель**
Ваш ребенок может начать больше спать ночью, так как больше бодрствует днем. Однако ночные пробуждения – по-прежнему явление нормальное и здоровое.

**Около 3 месяцев**
Самые долгие периоды сна вашего ребенка будут приходиться на ночь, и просыпаться он будет реже.

**Около 6 месяцев**
Ваш ребенок может спать до 6 часов подряд.

Дети могут иногда просыпаться чаще из-за скачков роста, болезни, изменения режима или приобретения новых навыков, таких как переворачивание или ползание.

# 2 вида детского сна

Ребенок проходит через фазы легкого и глубокого сна. Оба типа сна важны для здоровья ребенка.

## ЛЕГКИЙ СОН

Легкий сон необходим мозгу ребенка для роста и развития. Во время легкого сна дети видят сны. Это им очень полезно.

**Во время легкого сна дети могут:**

- Двигаться и издавать звуки
- Веки могут подергиваться, глаза – быстро открываться и закрываться.
- Дышать медленно или быстро
- Видеть сны
- Легко просыпаться

## ГЛУБОКИЙ СОН

Глубокий сон необходим мозгу для отдыха.

**Во время глубокого сна дети:**

- Совершают мало движений
- Ножки и ручки расслаблены
- Равномерно дышат
- Совершают сосательные движения
- Просыпаются не так легко

Новорожденные засыпают легким сном. Некоторые новорожденные легко просыпаются, если во время легкого сна положить их в кроватку. Укладывать ребенка в кроватку следует только при появлении признаков глубокого сна.

# Советы сонным родителям

Молодым родителям, вероятно, будет реже удаваться выспаться. На несколько месяцев ваш сон будет состоять из коротких периодов по 2-3 часа. Эти советы НЕпомогут вашему ребенку спать всю ночь, но они могут помочь ВАМ выиграть еще несколько минут сна. Помните: ночные пробуждения важны для здоровья ребенка.

1

## Ночью держите ребенка рядом с собой.

Педиатры рекомендуют в течение первых месяцев жизни малыша ставить его кроватку или колыбельку в той же комнате, где спят родители. Когда ребенок проснется и потребует вашего внимания, вам не придется ходить далеко.

2

## Попробуйте включить какой-либо «белый шум»

Чтобы не просыпаться от каждого еле слышного звука, издаваемого ребенком, попробуйте включить тихую спокойную музыку или нешумный вентилятор. Вы сможете услышать ребенка, если вы ему действительно понадобитесь, но не будете просыпаться каждый раз, когда он шевельнется.

3

## Оставьте включенным приглушенный свет.

Держите включенным приглушенный свет, пока ночью кормите ребенка, держите его вертикально или меняете ему подгузник, это поможет вам быстрее снова заснуть. Если вы делаете что-либо требующее повышенного внимания, например, даете малышу лекарство, НЕ ограничивайтесь приглушенным светом.

4

## Спите, когда спит ваш ребенок

Даже если это кажется невозможным, попытайтесь засыпать, когда спит ваш ребенок. Даже полтора часа сна помогут вам почувствовать себя отдохнувшим.

5

## Просите о помощи

Забота о малыше может быть нелегким трудом. Просите родных и друзей помогать вам по дому.

Вы и ваш ребенок будете создавать свой особый язык общения.

# СИГНАЛЫ

## *ребенка*

Дети используют свое тело и звуки, чтобы дать

понять родителям, когда им требуется еда, общение,

игра или отдых. Это называется сигналами.

# ПОНИМАНИЕ

## сигналов вашего ребенка

1. Способность общаться у детей врожденная. С помощью сигналов они показывают родителям, что им нужно.

2. Новорожденные еще только учатся контролировать свое тело. Иногда их сигналы трудно понять. Наблюдая за ребенком, вы сможете понять, что ему нужно.

3. С опытом ваш ребенок научится лучше подавать сигналы, а вы сможете лучше их понимать.

4. Быстро реагируя на сигналы вашего ребенка, вы учитесь общаться с ним. Это убеждает ребенка в том, что окружающий мир безопасен и надежен.

# Когда ребенок голоден

Новорожденные должны есть часто. Они чаще более взрослых детей плачут именно от голода. Наблюдение и реагирование на сигналы о голоде помогут вам предотвратить плач во многих случаях.

## ГОЛОД

Когда ваш ребенок голоден, он может:

- Держать ручки возле рта
- Сгибать ручки и ножки
- Причмокивать
- Вытягивать губы
- Искать ртом сосок

## СЫТОСТЬ

Когда ваш ребенок сыт, он может:

- Начать сосать медленнее или прекратить сосать
- Расслабить ручки
- Отворачиваться от соска
- Отталкивать грудь
- Засыпать

## Хочу быть рядом с тобой

По мере того, как ваш новорожденный ребенок подрастает, становится проще понимать, когда он готов к общению, игре или обучению.

Он может:

- Расслаблять лицо и тело
- Следить за вашим голосом и лицом
- Тянуться к вам
- Рассматривать ваше лицо
- Поднимать головку

## Я хочу, чтобы что-то изменилось

Обучение – непростой труд для ребенка, и он быстро устает. Ребенок подаст вам сигнал, когда нужно что-то изменить.

Он может:

- Отводить взгляд, отворачиваться или выгибать спину
- Хмуриться или прикрывать глаза
- Напрягать кисти, ручки или ножки
- Зевать или засыпать

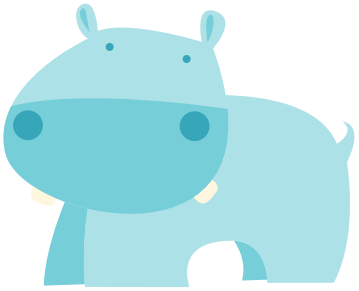
Быстрое реагирование на сигналы до того, как ребенок начнет волноваться, часто может помочь избежать плача.

# Что мне делать, если ребенок хочет, чтобы что-то изменилось?

**Когда малыш сигнализирует вам о том, что устал, дайте ему отдохнуть от окружающего мира:**

- Отверните его от того, чем вы занимались, и прижмите к себе.
- Смените обстановку. Люди или звуки могут сильно утомлять детей. Унесите ребенка подальше от источника шума и подождите, пока он не будет снова готов к общению.
- Положите его отдохнуть, если он устал. Период спокойствия полезен вам обоим!
- Научите братьев и сестер малыша понимать его сигналы. Покажите им, как ребенок дает понять, что ему нужен отдых.

Новорожденные могут реагировать и на то, что происходит в их теле. Некоторые малыши могут беспокоиться сразу после еды. Будьте терпеливы: возможно, ребенку нужно отрыгнуть воздух, выпустить газы или облегчиться.



Хотя слушать детский плач тяжело, это нормальный процесс для детей. Это просто способ общения с вами.

# ПЛАЧ

Дети плачут по многим

причинам – не только из-за голода.

# Детские СЛЕЗЫ

Детский плач – это стресс для родителей, однако плач – это нормально. Именно так ребенок сообщает вам о своих потребностях. Когда он становится старше, ему все проще объяснить вам, что ему нужно, и плачет он меньше.

## С помощью плача ваш ребенок может говорить вам...

*Я хочу, чтобы что-то изменилось*
*Я хочу отдохнуть*
*Мне нужно поменять подгузник*
*Я хочу к тебе*
*Мне жарко или холодно*
*Мне нужно отрыгнуть*
*Возможно, я заболел*
*Я хочу есть*
*Я боюсь*
*Я устал*

# Как успокоить плачущего ребенка

Дети используют плач как способ передачи разных сообщений. Они плачут, чтобы сказать родителям, что им нужна их помощь. Когда ваш ребенок плачет:

## 1 Попробуйте понять причину плача

Например

- Нужно сменить подгузник?
- Жарко или холодно?
- Перевозбужден?
- Устал?
- Голоден?
- Неудобно?

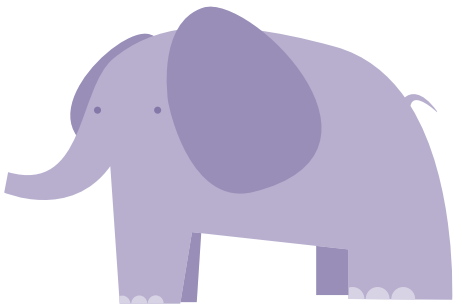
Бывают моменты, когда вы проверили все возможные варианты, а ребенок все равно плачет. Если такое случается,

## 2 Держите ребенка рядом с собой

## 3 Повторяйте одни и те же действия снова и снова

Можете попробовать **один** из следующих способов:

- Тихо говорите или пойте
- Плавно покачайте или поносите ребенка на руках
- Нежно помассируйте ему спинку, ручки и ножки



Проявите терпение. На то, чтобы успокоить ребенка, потребуется время. Повторяйте одни и те же действия несколько минут, прежде чем попробовать другой способ успокоить малыша. Если ребенок продолжает плакать или еще больше расстраивается, рассмотрите одну из возможных причин, перечисленных выше.

# Советы на случай плача ребенка

**Плачущий малыш может успокоиться не сразу. Это может очень расстраивать родителей.**

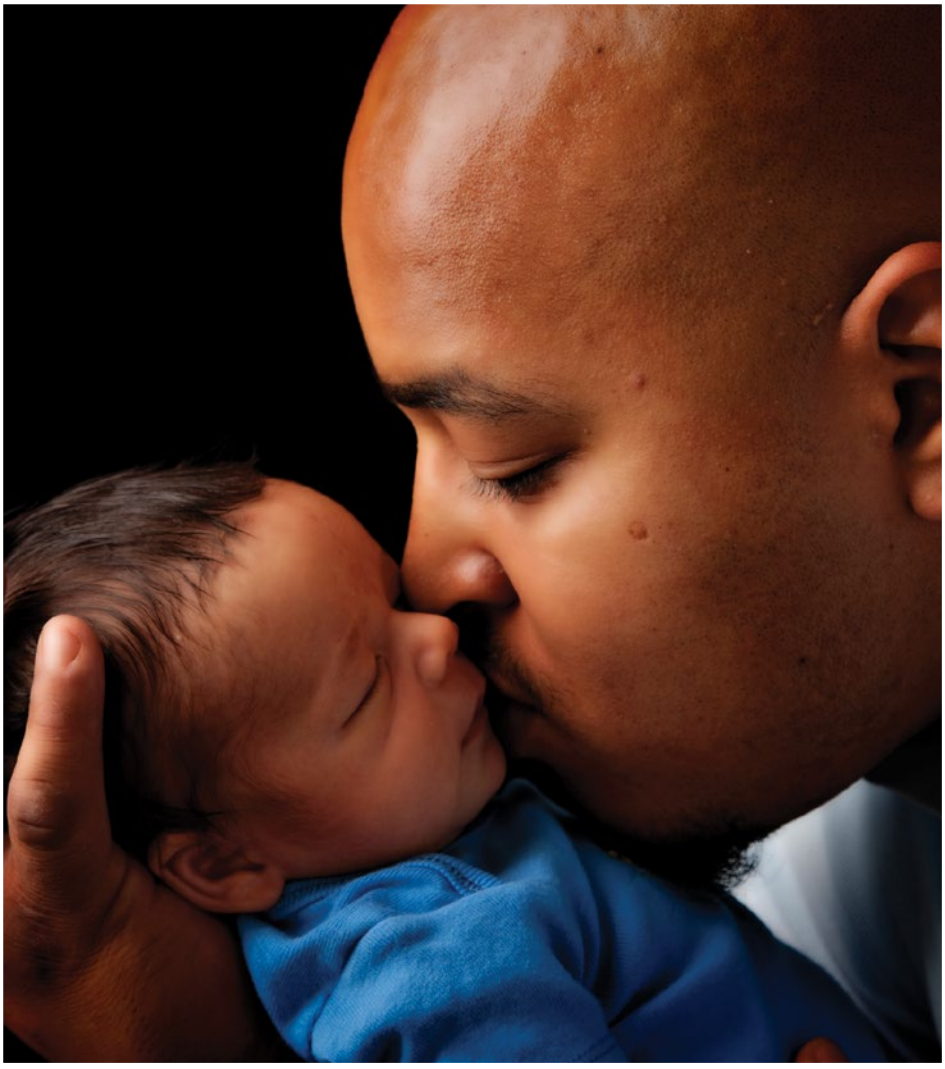
- Попросите друзей или родственников помочь с ребенком, дав вам отдохнуть.
- Если вы начинаете злиться или уставать, положите ребенка в безопасное место на несколько минут и передохните.
- Помните: с возрастом дети плачут все меньше и меньше.
- Свяжитесь с представителем программы помощи женщинам, младенцам и детям (Women, Infants and Children, WIC) или вашим врачом, если считаете, что ребенок плачет слишком много.

# *Поздравляем вас!*

Наблюдать, как развивается личность ребенка, – приятная и радостная часть жизни молодых родителей. Ваш ребенок растет и постоянно меняется. Через несколько месяцев малыш научится переворачиваться, садиться, ползать и ходить. Наслаждайтесь каждым моментом!

# DVD «Ваш ребенок: Знакомство»

На DVD, прилагающемся к данному буклету, вы найдете видео, где очаровательные малыши показывают примеры различных типов поведения – рекомендуем смотреть вместе с родными и друзьями.



CDPH

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC

UCDAVIS
HUMAN LACTATION CENTER

**Департамент здравоохранения штата Калифорния, Программа помощи женщинам, младенцам и детям (WIC) Калифорнии**

*Это учреждение работает по принципу равных возможностей.*

1-800-852-5770

In collaboration with UC Davis Human Lactation Center

5/15 #970032 Russian

Для того, чтобы ознакомиться с исследованием поведения маленьких детей, перейдите по ссылке:
http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICCaliforniaBabyBehaviorCampaign.aspx