

## **Рекомендации (памятки) для родителей (законных представителей) по предупреждению нарушений здоровья и физического развития детей дошкольного возраста, в т.ч. от 0 до 3 лет в том числе детей с особыми образовательными потребностями**

В данном разделе мы рассмотрим особенности физического и психического развития ребенка от 0 до 3-х лет, основные проблемы, с которыми сталкиваются родители в этот период, а так же меры профилактики нарушений здоровья и развития детей.

### **Общение.**

Жизненные потребности новорожденного, казалось бы, просты и ограничены: поесть, поспать..., но уже с первых дней жизни он очень сильно нуждается в Вашей любви и общении с Вами. Более того – это становится залогом своевременного его психического и даже физического развития. Известно, что чем младше ребенок, тем более быстрыми темпами развивается его психика. Берите это на вооружение – и с первых дней жизни окружите ребенка своим теплом и вниманием.

И пусть потребность в общении у новорожденного не очевидна, ведь он в первые недели он практически на Вас не реагирует – она есть, просто он еще настолько мал, что не может этого показать.

Не бойтесь разбаловать малыша, часто беря его на руки, замечательно, если Вы вообще не будете с ним расставаться, нося его в слинге. Чем больше будет контактов «глаза-в-глаза», «кожа-к-коже», чем больше Вы будете разговаривать с крохой (пусть даже просто сюсюкаясь) - тем спокойнее и увереннее будет он себя чувствовать. Помните: именно сейчас и на протяжении всего первого года младенчества - закладывается фундамент гармонично развивающейся личности ребенка – привязанность к близкому взрослому (маме) – а на ее основе – чувство безопасности, активная позиция к окружающему миру и самому себе.

Относитесь к крохе с вниманием, только Ваши ответные реакции на его движения и крики установят настоящую психологическую связь и первые отношения между Вами, предпосылки общения. Ловя рассеянный взгляд малыша, пытайтесь задержать его на себе: оживленно разговаривайте и улыбайтесь ему (расстояние между Вашим лицом и глазами малыша – 25-50см.). На протяжении первых трех недель Вам все чаще и легче будет удаваться привлечь к себе внимание младенца. В конце третьей недели Ваш дорогой малыш самостоятельно Вам улыбнется! Она будет адресована именно Вам – кроха уже будет демонстрировать удовольствие от общения с Вами!

Из-за того, что малыш много спит, периоды активного бодрствования, когда он готов воспринимать новую информацию, редки и кратковременны. Поэтому не стоит заранее планировать занятия с младенцем, просто не упускайте удобный случай.

Когда ребенок бодрствует, старайтесь разнообразить его позы. Пусть он какое-то время лежит на животе, затем на спине или на боку. Находясь в разных положениях, малыш научится двигать руками и ногами. Наслаждайтесь временем, которое вы проводите с любимым крохой. Смейтесь и веселитесь вместе с ним.

### **Мышечный тонус.**

Пристальное внимание детских врачей, педиатров, невропатологов и ортопедов к состоянию мышц новорожденного оправдано. Для малыша тонус - это не только основа движения, но и важный показатель состояния нервной системы и общего самочувствия. Нарушения в работе мышечного тонуса зачастую лишь симптом, важный сигнал, указывающий на целый ряд проблем. Например, гипертензия - повышенное внутричерепное давление - у младенцев всегда сопровождается мышечной дистонией.

Конечно, вам приведут тысячи примеров «из жизни», когда дети с диагнозом «мышечная дистония» выросли совершенно здоровыми, умными и счастливыми. И это правда. Но стоит ли рисковать будущим своего ребенка? Ведь большинство из проблем решаются в первые месяцы жизни человечка совершенно безболезненно и пропадают бесследно.

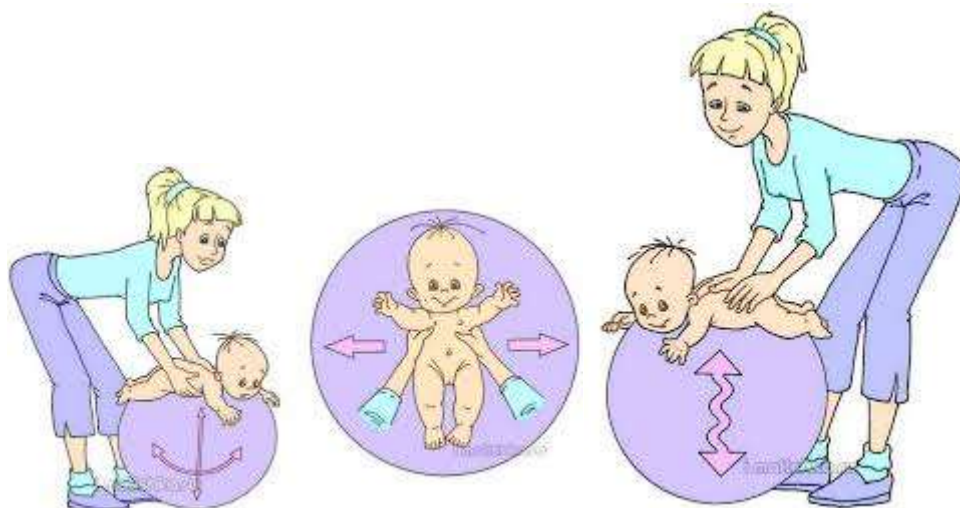
Любые нарушения мышечного тонуса могут стать причиной задержки психического и физического развития малыша. Дети с повышенным или с пониженным тонусом позже, чем положено, начинают ползать, вставать на ножки, ходить.

Ставить диагноз «мышечная дистония» и определять, является ли повышенный или пониженный тонус патологией для каждого конкретного малыша, должен специалист-невропатолог. Иногда только врач может отличить болезнь от индивидуальных особенностей ребенка. Задача родителей при малейшем сомнении обращаться к специалисту. Особенно это касается малышей, которые относятся к группе риска. Например, дети, которые родились раньше срока, с маленьким весом, роды при помощи кесарева сечения - поскольку кесарево сечение всегда имеет веские показания; дети, в семье которых имеются генетические заболевания.

Здесь имеет значение множество факторов: как мама переносила беременность, сколько ей лет, как прошли роды, сразу ли ребенок закричал, в полном объеме проявились и вовремя ли угасли безусловные, врожденные рефлексы. Даже если родителям кажется что все хорошо, в течение 1-го года жизни малыша раз в 2-3 месяца необходимо показывать невропатологу.

- Повышенный или пониженный тонус может испортить ребенку осанку, сказаться на походке, стать причиной косолапости.
- Со временем гипертонус может перерасти в гиперактивность. Таким детям сложно сосредоточиться на каком-либо занятии, они крайне невнимательны, агрессивны, плохо учатся.
- Дети с запущенным пониженным тонусом часто вырастают вялыми как в физическом, так и психологическом плане. Они склонны к ожирению, гиподинамии, неактивны в познании мира, тоже отстают от сверстников в развитии.

В первые недели жизни ребенка наличие тонуса – нормальное состояние. Снять тонус помогут упражнения на мяче (fitball): положите ребенка на мяч, придерживая ребенка, совершайте балансирующие движения, затем движения из стороны в сторону, затем мягкое покачивание на мяче.



Если до этого Вы ни разу не упражнялись на фитболе, сначала потренируйтесь сами, а затем вместе с ребенком.

Так же с гипертонусом хорошо справляется гимнастика, массаж и выкладывание на живот. В этой позе он самостоятельно приподнимает голову, удерживает ее или поворачивает в сторону. С помощью этого формируется изгиб позвоночника, улучшается кровообращение головного мозга и обеспечивает малышу свободное дыхание. Желательно выкладывать его на живот несколько раз в день и обязательно на ровную и твердую поверхность. Это поможет ему больше напрягать мышцы. Часто эту процедуру совмещают с закаливанием. Приучать ребенка к положению на животе надо постепенно. Начните с одной минуты, и с каждым днем добавляйте еще по одной.

Массаж, как правило, сочетается с гимнастическими упражнениями.

### **Профилактика возникновения кишечных коликов.**

Кишечные колики — одна из актуальнейших проблем в первые месяцы жизни малыша. Кишечными коликами называют боли в животе, связанные с повышенным газообразованием в кишечнике ребенка. Это связано с адаптацией желудочно-кишечного тракта крохи к новым условиям послеплодного развития. Ребенок начинает проявлять беспокойство, которое обычно заканчивается безудержным, продолжительным плачем. Первые колики у грудничков могут появиться через 2-4 недели после рождения и обычно проходят к 3 месяцам. Колики случаются у совершенно здоровых детей, которые имеют хороший аппетит и нормальное развитие.

Для того чтобы помочь малышу справиться с этой проблемой очень полезно укладывать его на живот. Это делают сразу после сна и перед кормлением с целью обеспечить нормальное кровоснабжение органов пищеварения малыша.

Так же перед кормлением можно сделать массаж животика: ладонью поглаживать животик вокруг пупочка по часовой стрелке, большой палец при этом находится на пупочке младенца. Можно положить мамины руки на живот малыша и просто согреть его своим теплом.

**Велосипед.** Положите малыша на спинку, аккуратно возьмите его за голени и поочередно сгибайте каждую ножку, плотно прижав ее животику. Затем разогните ножку и проделайте эту процедуру с другой ногой. Важно с умеренным усилием прижимать ножки к животику – эта процедура должна быть приятной для ребенка и не причинять ему боль или дискомфорт. Если ваш ребенок плачет, попробуйте сначала успокоить его, а потом в игровой форме, приговаривая стишки или песенки, повторить процедуру. Массаж должен проводиться в теплом помещении, ведь грудничок не должен замерзнуть.

**Прижимание обеих ножек к животу.** Возьмите новорожденного за голени, чуть ниже колена. Согните обе ножки и прижмите их к животу. Выполните прижатыми к животику ножками движения в форме полукруга от середины живота к его бокам. При этом важно, чтоб ребенок собственными ножками массажировал свой живот. После нескольких вращательных движений выполните то же самое, но в обратном направлении. Этот вид массажа наиболее популярен у молодых мамочек, потому что он безопасен и при этом очень эффективен.

**Массаж на мячике.** Положите младенца животиком на большой надувной мяч (фитбол). Бережно поддерживая его, аккуратно покатайте малыша на мяче, таким образом, чтоб мячик надавливал на животик малыша, массируя его. Этот вид массажа очень нравится грудным деткам – он веселый и эффективно помогает вывести лишние газы, вызывающие колики.

## **Синдром «встряхнутого ребенка».**

О "синдроме встряхнутого ребенка" (СВР) не знают многие родители. Взрослому достаточно несколько секунд сильно трясти малыша, чтобы нанести его здоровью непоправимый урон.

Врачи говорят, что сильное встряхивание может причинить мозговым тканям и кровеносным сосудам малыша даже больше вреда, чем непосредственный удар при падении с небольшой высоты, например с кровати. Младенцы предрасположены к травмам головы из-за открытых родничков, большого пространства между мозгом и черепной коробкой. По консистенции мозг младенцев похож на незастывшее желе, голова непропорционально велика по сравнению с телом, мышцы шеи недоразвиты, а стенки сосудов непрочны. В результате при встряхивании незафиксированная головка младенца болтается, из-за чего разрываются мембраны мозговых клеток.

Типичные симптомы СВР: тошнота и рвота, вялость, раздраженность, в более тяжелых случаях потеря сознания и судороги. Результатом подобных травм может стать умственная отсталость, паралич, слепота, эпилепсия, в худшем случае - малыш может умереть.

Ситуации, которые вызывают образование синдрома

Ситуации могут быть следующими:

- **Интенсивное укачивание в кроватке-качалке, на руках, в коляске.** Дорогие родители, это не означает, что нельзя укачивать младенца на руках. Ваши действия должны быть мягкие, плавные, нежные.
- **Подкидывание ребенка вверх** (сомнительный пункт для многих экспертов). На мой взгляд, особенно опасным это действие является в первые три года. Но и после трех лет, это действие не безопасно для ребеночка.
- **Кидание ребенка, на какие-либо предметы или на кроватку.**
- **Трясение за руку, плечо, грудную клетку, ноги.**
- **Сильный шлепок по ягодицам или спине.**
- **Встряхивание, чтобы разбудить.**

Когда ребеночек плачет, раздраженный взрослый такими действиями дает выход гневу и злости. Как правило, чаще всего встряхивают ребенка женщины, с послеродовой депрессией. Хотя по некоторым источникам опасные действия совершают мужчины. Но и мамы, и папы, и бабушки-дедушки, тети-дяди должны знать.

## **Рекомендации по предупреждению синдрома встряхивания младенца**

Можно дать некоторые рекомендации по предупреждению синдрома встряхивания младенца:

1. Узнайте, каким образом можно успокоить младенца (вы должны найти причину, которая беспокоит маленького). Педиатры не рекомендуют укачивать ребенка, чтобы он перестал плакать.
2. Если вы сами или кто-то другой случайно или осознанно трясли ребенка, то срочно надо обратиться к врачу.
3. Если Вы устали, раздражены, чувствуете вспышки гнева, наполнены негативными эмоциями и переживаниями, попросите кого —нибудь из родных побыть с ребенком. Если поддержки рядом нет, оставьте младенца в безопасном месте (кроватке) на 5-10 минут. За это время Вы придете в нормальное состояние.
4. Позаботьтесь о своем личном времени. Чтобы сохранить психологическое равновесие, некоторое время посвятите самой себе или друзьям (сходите в кино).
5. Ни в коем случае не вините себя за отрицательные эмоции, связанные с ребенком, которые Вы можете испытывать. Такие эмоции нормальны. Главное, чтобы они не стали причиной вреда ребенку.

(Источник: [http://www.mapapama.ru/children/psychology\\_baby/eto-opasno-sindrom-vstryaxivaniya-rebenka](http://www.mapapama.ru/children/psychology_baby/eto-opasno-sindrom-vstryaxivaniya-rebenka))

### **Эмоциональное выгорание матери.**

Мама ждала девять месяцев чудо, пока оно росло в ее животе. И вот оно рядом, на руках. Но что творится с ней самой? Она рыдает без причины, не хочет подходить к ребенку, его плач вызывает злость и депрессию. Она даже боится причинить ему какой-то вред в состоянии аффекта.

#### **Что это такое?**

В этом мало кто признается. Это порицается. Ты не имеешь права так относиться к своим детям, они же беззащитные и маленькие, а ты же мать, ты должна заботиться о них любой ценой! Даже ценой собственной жизни. Но почему-то все тело трясёт, видеть их не хочется, слышать – тем более. А чувство вины убивает все остальные желания.

Выгорание – это когда ты знаешь что сделать, чтобы малыша успокоить — дать грудь, взять на руки, обнять, но физически не можешь себя заставить сделать это. Ты можешь всего за несколько минут это сделать. Но не получается никак перешагнуть через саму себя, все твое тело и все твоё существо сопротивляется этому контакту.

Это состояние, когда матери признаются, что хотели выбросить ребёнка в окно, спрыгнуть оттуда сами или боялись причинить ему вред, когда любящие всем сердцем мамочки кричат на младенца чуть ли не матом, когда швыряют детей в кровати или качивают с остервенением. И это происходит не у каких-то асоциальных элементов, а внутри вполне благополучных семей, когда мама остается один на один с ее малышом. И ей очень тяжело рядом с ним. Но об этом все молчат, потому что и без того червячок вины и вирус «ты плохая мать» гложет и не дает покоя.

### **Почему это происходит?**

Вначале надо сказать, что это, к сожалению, происходит практически с каждой молодой мамой. И основная причина тому, что впервые за много поколений женщины рожают своих детей в нуклеарных семьях, то есть семьях состоящих из мамы, папы и ребенка без включения предыдущих поколений. Женщина в такой семье оказывается без поддержки более старших родственников, да и вообще без чьей-либо поддержки, в то время, как ее муж занят зарабатыванием на жизнь. И в это время на женщину наваливается огромный объем забот и практически полная социальная изоляция, ведь ребенок занимает абсолютно все время, включая время, которое должно было быть отведено на сон мамы.

Еще одна из причин – **состояние здоровья**. Ваше тело проделало гигантский труд за 9 месяцев беременности. Ему нужно время, чтобы прийти в себя, восстановиться. Тогда оно и правда омолодится. Но если в машине вовремя не менять масло, что случится? Как быстро она выйдет из строя? То же самое с нашим телом. Забота о здоровье никогда не бывает лишней, особенно для мам.

**Нахождение в четырех стенах.** Даже если гулять с ребенком два-три раза в день, все равно чаще всего они находятся именно дома. Плюс обязанности по уборке, стирке, приготовлению еды. А еще необходимо иногда прилечь вместе с ребенком. Кроме того во многих местах нашей родины есть месяцы, когда выйти из дома нереально. В одних регионах – постоянные дожди и грязь, в других – лютые морозы, в третьих – нереальная жара. Где от всего этого скрыться? Дома. И хорошо, если дом – любимый и уютный. А если нет? Если это маленькая комнатка, в которой уже давно не делался ремонт? Если в ванне полежать невозможно, потому что ванна старая и ржавая? Если дома много разных людей, отношения между которыми сложные? Даже если вы свой дом очень любите, постоянное нахождение в четырех стенах – особенно с младенцем – губительно для кого угодно.

**Отсутствие общения.** До родов мамы более мобильны – встречаются с подругами там и сям, ходят по магазинам, кафе и кино. После родов – уже все иначе. С кем-то общаться не

хочется, с кем-то уже слишком далеко и неудобно. Везде с собой дитя не потащишь – и бактерий побоишься, и вирусов, да и удовольствие это бывает сомнительное. Что остается? Телефон, с которым не расстанутся большинство мам, соцсети, другие мамы в песочнице и родственники. И да, еще плачущее чадо, которое пока само не знает, что хочет. Но хочет. Всегда ли этого общения достаточно? Всегда ли такое общение для нас полезно? Наполняет ли оно нас?

**Однообразная жизнь. День сурка.** Чтобы выжить, мы создаем себе и ребенку некий режим, в котором нам проще жить. Планируем день, понимаем, когда и как что делать. Но каждый день одно и то же – рано или поздно наступает ощущение нереальности происходящего.

Отсутствие сна. Не надо много говорить о том, что отсутствие полноценного сна пагубно влияет как на наше физическое состояние, так и на психическое. После 10 дней, проведенных в дефиците сна, человеческий мозг просто перестает отражать объективную реальность.

### **Что делать?**

Как мы теперь понимаем, причин достаточно, чтобы отнестись к этой проблеме серьезно, ведь на кону стоят жизни и здоровье матери и ребенка.

**1. Поймите: Это не может длиться вечно.** Осознание, что это пройдет – лечит. Как быстро закончится? Зависит от того, как интенсивно мама будет наполнять саму себя. **«Я не виновата».** Это, наверное, главное, что стоит понять. Это не ты плохая мать. Это сейчас период у тебя такой, когда тебе нужно отдохнуть и снова набраться сил. Миллионы женщин проходили это до тебя, миллионы пройдут позже.

**2. Чаще выходите из дома.** В четырех стенах выгорание случается быстрее, поэтому – выходите. Меняйте маршруты прогулок, устраивайте для себя с ребенком небольшие вылазки в ближайшие кафе с подругами, музеи. Все это возможно, если пробовать и искать возможности.

**3. Общайтесь.** Ищите вдохновляющее общение. Отсекайте то, которое вас опустошает. Простое правило, которое иной раз сложно реализовать, но нужно решиться. Многие мамы идут на занятия, йогу с ребенком рядом с домом. Там знакомятся с мамочками со схожими интересами. Сейчас очень много возможностей для такого поиска подруг. Приглашайте их в гости, ходите в гости к ним.

**4. Создайте время для себя.** Позволяйте себе иногда просто полежать. Найдите возможность хоть иногда выспаться — даже в ущерб быту. Позовите в гости своих родителей, родителей мужа, других родственников или подруг, готовых помочь. Не



стесняйтесь просить об этой помощи. Погулять с ребенком пару часов не сильно обременительное занятие, но за эти 2 часа Вы сможете поспать или сделать что-то еще не менее важное именно для себя.

**5. Слушайте любимую музыку.** Включайте, слушайте, подпевайте, танцуйте. Это все дает сил и вдохновение. Для ребенка это тоже полезный опыт узнать какую музыку любит его мама и что она делает, когда эта музыка звучит. Можно танцевать с малышом на руках.

(Использованные источники: <http://www.valyaeva.ru/emocionalnoe-vygoranie-mamy/>)

### **Задержка речевого развития.**

Один из самых волнующих вопросов для родителей - развитие речи у ребенка. Считается, что развитие речи служит показателем и умственного развития ребенка. Это не всегда верно. И имеет, скорее, обратную тенденцию: при задержке речи у ребенка замедляются навыки общения и обучения

У большинства детей к празднованию второго дня рождения или несколькими месяцами позже происходит настоящий «взрыв» развития речи. В течение первых двух лет жизни ребенок как бы созерцает мир и накапливает информацию. К двум годам он уже готов более активно участвовать в окружающей жизни. К тому же к этому времени клетки мозга и мускулы речевого аппарата уже в достаточной мере развиты, чтобы ребенок начал выражать себя с помощью слов. Но иногда случается так, что развитие речи у ребенка запаздывает. Этому может быть несколько причин.

**1. Неразвитые мускулы рта или слабый мышечный тонус лица.** Если ребенок предпочитает мягкую пищу твердой, часто роняет пищу изо рта во время еды, дышит ртом, говорит мало и невнятно, или у него повышенное слюноотделение – это может означать, что у ребенка недостаточно развиты мышцы рта и губ. Очень часто это происходит, когда малыша рано отнимают от груди. Мышцы рта можно укрепить несложными игровыми упражнениями:

- **Дуть и свистеть.** Очень действенны любые упражнения, при которых надо с напряжением сводить губы вместе. Можно выдувать мыльные пузыри, а еще дуть на перышко, стараясь удержать его в воздухе. Очень полезны игрушки, в которые надо дуть – дудки, свистульки и т.д.
- **Сосать.** Почаще предлагайте малышу пить сок через соломинку, как можно сильнее втягивая щеки. Это очень полезное упражнение.
- **Имитировать звуки.** Малышу понравится имитировать звуки различных животных и птиц, а также предметов – поезда, машины, звонков и сирен.

**2. Недостаточная концентрация слухового внимания.** Такой ребенок плохо понимает длинные фразы или не слышит фоновых шумов (шумов заднего плана). Постарайтесь привлечь внимание ребенка к каждому звуку и слову. Почаще читайте вашему ребенку вслух, выбирая книги, которые ребенок хорошо знает. Иногда заменяйте в тексте знакомое слово на другое, смешное, неожиданное для ребенка и привлекайте внимание ребенка к шутке. Показывайте ребенку окружающие его вещи и называйте их. Объясняйте ребенку, что именно вы делаете в данный момент. Четко произносите слова и повторяйте фразы несколько раз.

**3. Проблемы со слухом.** Недостаточно хороший слух может значительно замедлить умственное развитие ребенка. И если недостаточный слух диагностирован поздно, может быть упущено критическое время для коррекции функций слуховых проходов, ведущих к слуховым центрам мозга. У ребенка может произойти задержка развития речи, что приведет к замедлению навыков общения и обучения. К несчастью, большинство проблем со слухом обнаруживается довольно поздно. От начала ухудшения слуха и до того времени, как вы можете заметить очевидные признаки нарушения слуха у вашего ребенка, может пройти довольно значительное время.

Существует несколько признаков, в зависимости от возраста ребенка, по которым вы можете понять, все ли у него в порядке со слухом:

- Новорожденный: должен вздрагивать при хлопке руками в 1-2 метрах от него и успокаиваться при звуке вашего голоса.
- 4-месячный ребенок должен проявлять ответную реакцию на вашу улыбку и жесты.
- 7-месячный ребенок должен лопотать и повторять за вами простые звуки.
- От 7 до 12 месяцев: должен поворачивать голову, слыша знакомые звуки, и подавать голос в ответ на обращенную к нему человеческую речь.

### **Когда нужно начинать беспокоиться?**

Педиатры выделяют следующие признаки задержки речевого развития у двухлетнего ребенка:

· Ребенок имеет в запасе менее 20 слов и не комбинирует их между собой. Термин «слова» в данном случае вовсе не означает полноценных внятных слов, а скорее принадлежность одного и того же звука одному и тому же объекту, например звуки «Ба» должны всегда означать «бабушка».

- Произносит слова так невнятно, что вы понимаете только половину из них.
- Не играет и не взаимодействует с другими детьми.

- Не понимает или не может ответить на простые вопросы.
- Не может узнать или назвать простые предметы из своего окружения.
- Не может назвать кого-то из членов семьи.

Если вы обнаружили у своего двухлетки один или несколько из этих признаков, следует обратиться к педиатру. Первое, что сделает врач, это проверит слух у вашего ребенка. Незначительные нарушения слуха, например, после ушной инфекции, могут значительно тормозить развитие речи.

Если со слухом все нормально, врач может предположить незначительное отставание в развитии. В этом случае, скорее всего, он предложит вам подождать и понаблюдать за ребенком в течение 6-12 месяцев, чтобы посмотреть, нужно ли будет дальнейшее лечение. Но не следует в течение этого периода сидеть сложа руки. Ваша задача – помочь ребенку развить навыки речи. Даже если ребенок посещает логопеда, современные методы коррекционной педагогики могут помочь на ранних стадиях задержки и легко справиться с отставанием.

Примите в расчет и то, что речевое развитие мальчика может слегка запаздывать по сравнению с речевым развитием девочек. Считается, что мальчики начинают говорить позже девочек. Правда, у мальчиков с запаздыванием речевого развития и в два раза чаще диагностируются проблемы со слухом или с распознаванием речи.

(Использованные источники: <http://www.tuchek.net/speech.htm>, <http://www.7ya.ru/article/Zaderzhka-rechevogo-razvitiya-Chast-II/>)