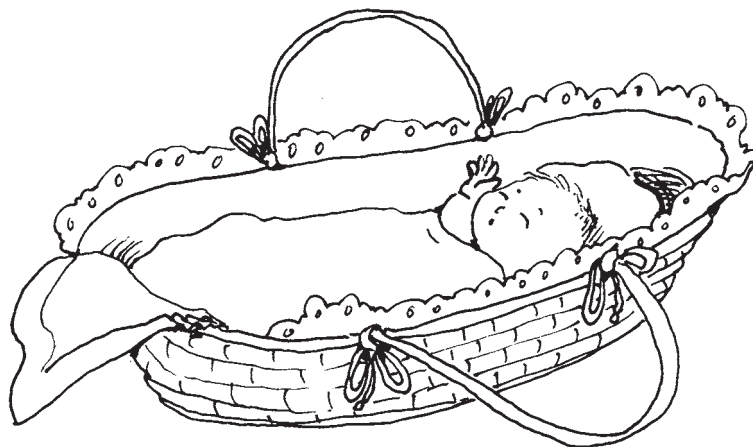


Дивовижне немовля



Навчання за допомогою органів чуття

Можна було б припустити, що всі нові зорові образи і звуки мають спантеличувати немовлят. Однак діти народжуються, володіючи навичками й інстинктами, які допомагають їм вивчати навколишній світ; вони – активні учні. Від моменту з'яви на світ починають пізнавати навколо нове за допомогою п'яти відчуттів. Немовляті не треба вчитися бачити, чути, відчувати на дотик шкірою або навіть відчувати запах або смак. Усе що йому необхідно – це практичний досвід.

Зір. Діти можуть бачити одразу після народження. Подібно до голосів, цих найважливіших звуків, до яких прислухаються немовлята, обличчя для немовлят – найзначніше з усього, що вони бачать. З найперших моментів свого життя вони помічають обличчя людей, які їх оточують, уважно їх вивчають. Найкраще, коли немовля може сконцентрувати увагу на об'єктах, що перебувають на відстані близько 20 сантиметрів. Йому подобається спостерігати яскраві кольори й малюнки. Воно може імітувати вираз обличчя, наприклад, усмішки, похмурі вирази.

Слух. Немовля здатне чути ті ж звуки, що й інші діти, і його приваблюють голоси, особливо з високим жіночим тембром. Невдовзі після народження дитина впізнає голос своєї матері. Її лякає голосний шум, вона може розплакатися, почувши, що плачуть інші немовлята. Плач можна заспокоїти колисковою або вашим голосом.

Смак і запах. Діти здатні відчувати смак і запах – навіть віддають перевагу солодкому на смак і приємному на запах. Їм не подобається кислий або гіркий смак. Немовля відвертає голову від різких неприємних запахів.



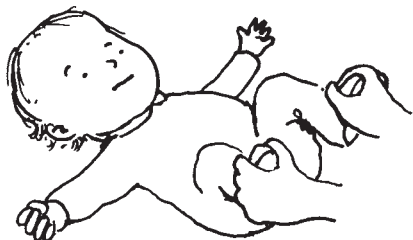
Дотик. Діти чутливі на дотики. Шкіра посилає мозкові інформацію про температуру, дотики та біль. Вашій дитині до вподоби, коли її торкаються. Немовля заспокоюється, відчуваючи тепло вашого тіла. Якщо ви торкнетесь його щічки, дитя повернеться до вас, або ж здригнеться, коли лікар доторкнеться до її тіла холодним стетоскопом.

Відчуття дитини при народженні

Смак, запах, дотик	Зір	Слух
Віддає перевагу солодкому смаку і приємним запахам	Здатна сфокусувати зір на відстані 20 – 30 см	Слух цілком сформувався
Уникає неприємних запахів	Очі блукають, іноді перетинаються	Впізнає знайомі звуки
Впізнає запах грудного молока своєї матері	Віддає перевагу орнаментам, (чорно-білим іграшкам або з контрастним поєднанням кольорів, а також яскравим кольорам)	Може реагувати на знайомі звуки та голоси
Віддає перевагу м'якій на дотик поверхні	Серед усіх зображень віддає перевагу обличчям людей	Не любить голосних або різких звуків і шуму

Допомагайте своїй дитині знайомитися з навколишнім світом:

Дотики і відчуття



- Обіймайте, пригортайте до себе, цілуйте і ніжно погладжуйте дитину.
- Покладіть немовля на спинку, потім підніміть його ручки над головою або підніміть ніжки, щоб вони зігнулися в колінах.



- Коли дитина лежить на животику, злегка відштовхуйте її ніжки рукою.
- Завжди торкайтеся дитини ніжно. Не підкидайте її вгору і не грайтеся з нею грубо.

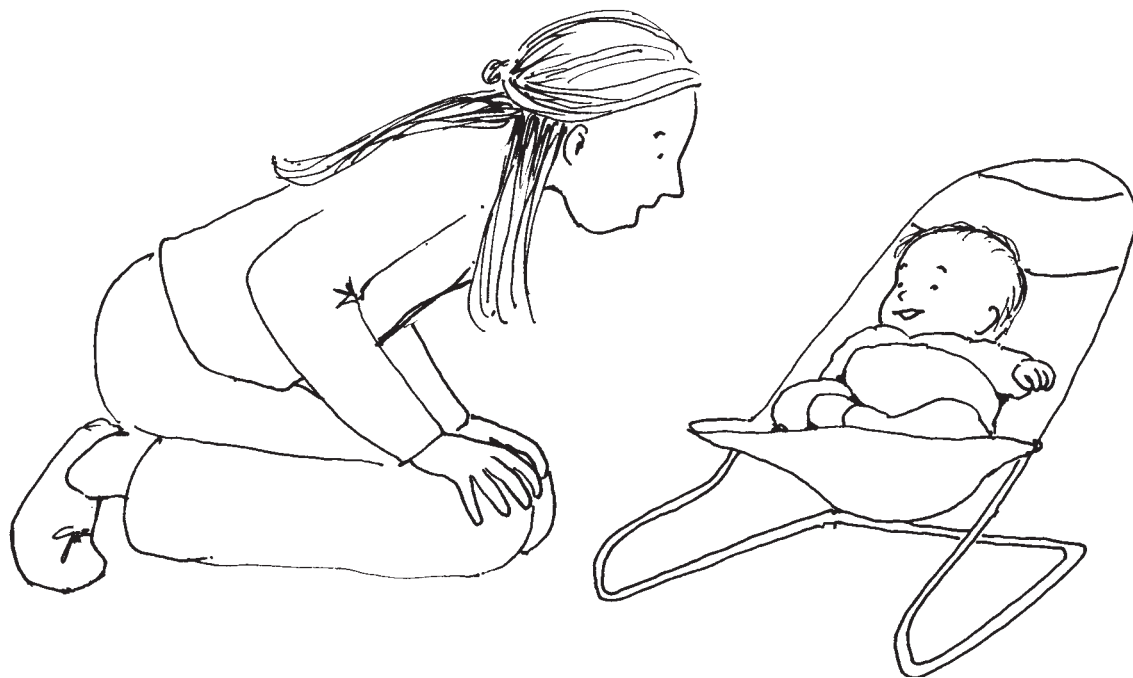
Зір



- Робіть гримаси – усміхайтеся, насуплюйтеся, смійтеся, підморгуйте, рухайте бровами, робіть усе, що вам заманеться. Не бійтеся виглядати нерозумно.
- Повісьте яскраві кольорові іграшки так, щоб ваша дитина могла їх бачити.
- Привертайте увагу маляти чимось яскравим. Повільно переміщуйте цей предмет, щоб дитина могла сконцентрувати на ньому увагу.
- Ховайте і знову діставайте іграшку. Вдавайте, ніби ви здивовані коли іграшка знову з'являється.
- Грайтеся в “хованки”: закрийте личко дитини його ручками, а потім розведіть їх.
- Кладіть дитину так, щоб вона могла бачити предмети, які рухаються – тіні, сонячне світло, різні поєднання кольорів і форм, конструкції, штори, килим.

Слух

- Приділяйте дитині всю свою увагу й розмовляйте з нею. Спокійним дружельюбним голосом розповідайте про те, що ви робите або просто вимовляйте звуки, граючи з малям.
- Включайте тиху, спокійну музику.
- Розмовляйте з дитиною з різних місць у кімнаті, щоб вона почала зіставляти звук із зоровим образом.
- Вимовляйте різні звуки – шепотіть, усміхайтеся, насвистуйте, співайте пісеньки або наспівуйте що-небудь із закритим ротом.



Рефлекси немовлят: вчимося рухатися

Ваша дитина народжується з рефлексами, що дають їй змогу виживати. Ці автоматичні моделі руху або пози притаманні всім здоровим немовлятам. У перші тижні життя немовля має певні рефлекси, завдяки яким створюється враження, що воно повзає або навіть ходить. Ці прості рефлекси зникнуть, а потім, через місяці, йому знову доведеться їх опанувати. Наприклад, якщо ви покладете його на животик, воно згинатиме ручки й ніжки, і у вас виникне враження, що дитя збирається повзти. Якщо ви триматимете дитину вертикально, щоб її ніжки торкалися твердої поверхні, вона робитиме явні кроки, ставлячи одну ніжку поперед другої. Усі ці рефлекси зникнуть через кілька днів. Мине майже рік, перш ніж вона зможе посправжньому ходити.



**Ваша дитина
повідомить вам про
свої потреби, якщо:**

- Зголодніла;
занадто жарко, мокро, схви-
льована, самотня або здиво-
вана;
- белькоче у стані спокою і
задоволення;
- рухає тільцем, пальчиками
ніг, щоб виявити своє за-
доволення;
- по-різному використовує
своє обличчя;
- усміхається і насуплюється,
показуючи своє розчаруван-
ня і хвилювання;
- повертає голову на звук ва-
шого голосу.

Кожна дитина від народження унікальна

У всіх здорових немовлят багато спільного. Водночас, кожне – унікальне. Ось деякі особливості трьох різних типів немовлят.



Спокійні, спостережливі діти

Більшість дітей отримує величезне задоволення від контактів з дорослими. Водночас деякі діти не люблять, коли їх обіймають – створюється враження, що їх дратує фізичне обмеження, яке створюють руки, що обіймають їх, або пелюшки. Здається, що такі діти віддають перевагу візуальному контактові, на відміну від обіймів. А діти, котрі люблять, щоб їх обіймали, крім тілесного контакту, потребують візуального і голосового. Малята, які не прагнуть, щоб їх обіймали, відчувають комфортно, маючи можливість спостерігати і слухати.



Надчуттєві діти

Хоча всі немовлята лякаються голосних звуків і не люблять яскравого світла, надчуттєві діти виявляють підвищену реакцію у відповідь практично на будь-яке стимулювання. Навіть їх власні випадкові рухи заважають їм занурюватися в глибокий сон. Коли їх беруть на руки, вони напружуються, а коли кладуть, – здригаються. Здається, що їх насторожують і тривожать будь-які, навіть незначні зміни в навколишньому середовищі.

Розслаблені діти

Стосовно деяких дітей створюється враження, що вони сплять, аби уникнути життя навколо них. Часто про таких дітей говорять, що вони «не створюють проблем». Вони пред'являють мало вимог, їх доводиться навіть будити для годування. Змусити їх не спати упродовж годування груддю може виявитися непростим завданням. Створюється враження, що їх не хвилює навколишній світ, вони рідко плачуть. Іноді такий малюк-соня навіть не набирає необхідної ваги, оскільки він такий невибагливий. Докладайте зусиль, аби залучити його до різних видів соціальної взаємодії, намагайтеся викликати в нього інтерес до навколишнього світу і реагувати на нього.

З'ясуйте, як саме ваша дитина любить, щоб її заспокоювати. Наприклад, деяких дітей можна приголомшити, якщо з ними одночасно говорять і на них дивляться. Можливо, вам потрібно робити щось одне — пильно дивитися малюкові у вічі, нічого не говорячи або співати, уникаючи зорового контакту.

Усі діти мають потребу в турботливій увазі вихователів. Вони мають комфортно почуватися у новому для них світі. Люди, які оточують дитину, дають їй місток до розуміння, забезпечують підтримку, що дає змогу впевнено навчатися, а також любов, яка сприяє відчувати, що їй раді в цьому новому світі.



Двох однакових дітей не буває

У кожної дитини є свої особливості, що стосуються:

- звичок, пов'язаних зі сном, того, скільки і коли вони плачуть,
- реакції на світло, звук і запахи.

Кожна дитина від народження унікальна

Важко собі уявити щось спокійніше, ніж спляча дитина, хоча у вашому новому житті з малям таких спокійних моментів може бути не так і багато! Немовлята й старші малюки дуже відрізняються за тривалістю необхідного їм сну. У наступних кілька місяців характер сну вашої дитини стане передбачуванішим.

Спочатку будьте готові підніматися до дитини двічі або тричі за ніч. Пізніше більшість немовлят починає стабільно прокидатися один або два рази протягом ночі. Іноді дитину дуже важко укласти спати, у вас створюватиметься враження, що

ви не в змозі її заспокоїти. Вона може безупинно хотіти їсти, тоді як вам нестерпно хочеться спати. Тут вам знадобиться чиясь допомога і можливість вдень хоча б трохи компенсувати брак сну.

Зазвичай немовлята сплять упродовж трьох годин, а потім близько години перебувають у бадьорому стані; прокидаються, коли відчувають голод, і засинають, наївшись. Більшість немовлят сплять від 12 до 20 годин на добу. У новонародженої дитини відсутнє відчуття дня або ночі, тому протягом доби буває важко визначити певну послідовність у тому, коли дитина спатиме, а коли прокидатиметься. Через кілька днів ви зможете помітити, що маля довше спить уночі. Певна регулярність сну встановлюється до тримісячного віку.



Деякі діти, перш ніж заснути, трохи плачуть. Нехай це вас не лякає, так само як і незначне пхикання під час глибокого сну. Якщо дитина буде чимось незадоволена, голодна або відчуватиме незручність, вона плакатиме голосніше й наполегливіше. Іноді ваша дитина може плакати лише тому, що втомилася або хоче спати.

Для сну кладіть дитину на спинку! Результати досліджень свідчать, що діти, які лежать на животику, мають значно більше шансів померти від так званої «смерті в колисці», або синдрому раптової дитячої смерті (СРДС).



Кольки – важкий момент для немовляти

Чому немовлята плачуть?

Плач – це спосіб спілкування дитини з людьми її оточення. Плачем діти передають різну інформацію. Вони завжди плачуть з певної причини. Звичайну потребу можна задовольнити годуванням, теплом, пригортанням до себе або гойданням. Зазвичай немовля плаче близько 2,5 годин на добу. Найчастіше – у віці від двох тижнів до двох місяців. По досягненні трьох місяців плач має з'являтися рідше й стати передбачуванішим.

Ви не розпестите своє немовля, взявши його на руки, коли воно плаче. Діти, яких носять на руках і притискають до себе, як у періоди занепокоєння, так і під час спокою, зазвичай, плачуть рідше. Водночас іноді створюється враження, що дитина має намір плакати, що б ви не робили. Цим вона показує, що втомилася або просто віддає стримувану енергію. У таких випадках найкраще

дати їй можливість «випустити пару» і поплакати кілька хвилин.

Ситуація з кольками — зовсім інша справа. Вважається, що тривалі періоди плачу, особливо раннім вечером, спричинюються сильним болем у животику. Насправді ніхто не знає причин кольки і засобів від неї. Допомогти дитині, яку турбують кольки, може тільки терпіння батьків.

Що викликає кольки?

Сказати з упевненістю не можна. Можливо, певну роль у цьому відіграє занадто активна робота кишечника чи застій газів.

Як визначити, що у вашої дитини кольки

- Інтенсивність плачу в цьому випадку відрізняється від звичайного плачу, який припиняється після таких простих заходів, як годування, відрижка, перевдягання або гойдання на руках.
- кольки починаються у віці близько трьох тижнів і спостерігаються у 10 – 15% дітей.
- дитина кричить голосно і довго, іноді кілька годин.
- вона піднімає ніжки, червоніє, робить неспокійні рухи тілом, випускає газу, їй важко заспокоїти.
- часто ситуація погіршується ближче до кінця дня або ввечері.

Що можна зробити для полегшення кольки?

Кольки неможливо вилікувати, але ви можете спробувати полегшити дискомфорт дитини:

- Не годуйте її, якщо вона не голодна. Іноді їжа може збільшити проблеми.
- Спробуйте розслабитися, оскільки ви можете передати свою напругу дитині.
- Постійно пам'ятайте, що кольки не завдають фізичної шкоди.
- Загорніть дитину в ковдру.
- Покладіть її в колиску, яка гойдається.
- Підіть з нею на вулицю – зміна навколишнього середовища може допомогти зняти напругу.
- Увімкніть музику або поспівайте.
- Спробуйте поїздку на автомобілі. Ймовірніше, вона засне.
- Ліквідуйте у навколишньому оточенні чинники, які можуть дратувати її.

Не забувайте піклуватися і про себе

Спроби заспокоїти дитину, яка плаче, можуть стати причиною сильного стресу її батьків. Плач дитини має сигналізувати батькам про наявні проблеми. Якщо ви все перевірили, випробували всі методи заспокоєння, а дитина продовжує плакати, велика ймовірність того, що ви перебуваєте на межі втрати самовладання. Спробуйте деякі із запропонованих нижче способів надання собі допомоги.

Зробіть щось. Відволікайтеся – навіть нетривала прогулянка може вам допомогти. Передбачте регулярні перерви для себе, коли ви піклуєтеся про дитину, яка страждає на кольки, заздалегідь домовившись про допомогу.

Позвоніть комусь – родичеві, подрузі. Іноді прості розмови з іншою людиною виявляється достатньо, однак, якщо ваші нерви напружені до межі, попросіть кого-небудь прийти і допомогти вам. Звернення по допомогу – це ознака сили.

Постійно нагадуйте собі, що плач не продовжуватиметься вічно, що ви – хороші батьки. На кольки страждають здорові діти, які, зазвичай, переростають цю проблему по досягненні віку трьох-чотирьох місяців. Пам'ятайте – не можна впадати у відчай. Вам до снаги впоратися із цією ситуацією.



Дивись, як я расту

Моя дитина вже:

- дивиться мені прямо у вічі;
- прагне дивитися на малюнки або обличчя;
- перестає смоктати, щоб подивитись на що-небудь;
- дивиться на іграшки, розташовані поблизу її обличчя;
- впізнає мій голос;
- заспокоюється, коли я беру її на руки.

Моя дитина вміє:

Моїй дитині подобається, коли:

Я сподіваюся, що моя дитина незабаром зможе:

Моя дитина і я можемо:

Цікаво, моя дитина: