

Из чего складывается здоровье малыша? Из витаминов, прививок и регулярных визитов в поликлинику? Споры нет, и из этого тоже.

Но, помимо всего перечисленного, есть и другие, не менее существенные детали. Каждый день маленького человечка начинается одинаково - нет, не со смены подгузника и не со вкуса маминого молока, а с игрушек, висящих над кроваткой, или с картинки на обоях, которую видит малыш, как только открывает глаза. От того, какие образы окружают кроху в его комнате, зависит и настроение малыша, и даже его психологическое здоровье.

К тому же, если детская обустроена правильно, это помогает ребенку развиваться гармонично. Детский уголок Подготовить детскую к появлению маленького хозяина лучше еще до его рождения. В идеале комната должна быть просторной и свободной от лишних вещей — так маме будет удобнее делать уборку, а среди многочисленных деталей интерьера не станет скапливаться пыль.

Кроватка, пеленальный столик с ящиками для необходимых мелочей, шкаф для одежды, чуть позже манеж - вот и вся мебель, необходимая ребенку до года. Вынесите из комнаты малыша все лишние предметы, снимите ковры (без них будет проще следить за чистотой пола), замените тяжелые шторы на тюль или жалюзи, которые легко протирать от пыли. Кстати, независимо от времени года детскую надо убирать каждый день, причем это должна быть непременно влажная уборка.

Обустривая комнату, позаботьтесь о том, чтобы там было достаточно света и воздуха. Желательно, чтобы окна были побольше и выходили во двор или сквер — тогда вы сможете проветривать детскую, не опасаясь, что малышу придется вдыхать городские выхлопы. Если вам не очень нравится экология того места, где вы живете, или малыш делит с вами одну комнату, воспользуйтесь воздухоочистителями (выбирая модель, отдавайте предпочтение аппаратам, которые очищают воздух, не ионизируя его).

Если же окна в комнате малыша выходят на солнечную сторону и вы опасаетесь, что крохе будет душно, в крайнем случае в квартире можно установить кондиционер. Но только не в самой детской (иначе малышу придется иметь дело со сквозняками), а в соседней комнате. Постарайтесь следить и за влажностью воздуха — в этом вам

поможет увлажнитель, который к тому же еще борется с мелкими частицами пыли. И еще один важный показатель — температура: идеальным считается интервал 18-22 °С.

Если же вам покажется, что в детской стало прохладно, прогреть воздух лучше всего поможет конвекционный обогреватель. А вот приборы с открытой спиралью, «дующие» или «каминные» модели в комнате малыша использовать не стоит — во-первых, они сжигают кислород, а во-вторых, небезопасны. Желательно, чтобы в интерьере детской не было слишком ярких или, наоборот, мрачных тонов. Освещение должно быть мягким и приглушенным: помимо люстры, выберите небольшой ночник, который не мешает сну маленького.

Выбирайте светлые обои с ненавязчивым узором (или без него) - изображения зверят или «мультяшных» героев поначалу привлекут внимание ребенка, но через некоторое время станут утомлять его. Оживить светлые тона детской помогут цветные детали: зеленые (этот цвет успокаивает, поэтому особенно уместен в спальном зоне), желтые и оранжевые (они поднимут крохе настроение). А вот фиолетовый, темно-синий и малиновый цвета вообще не подходят для комнаты малыша -они угнетают и вызывают беспокойство.

Уютное гнездышко Пока новорожденный кроха еще мал и требует внимания к себе круглые сутки, многие родители предпочитают установить кроватку малыша в своей спальне, чтобы быстрее откликаться на его зов. Врачи-педиатры одобряют такое решение: для малышек близкое соседство с мамой и папой считается очень полезным. Дети, которые спят в одной комнате с родителями, реже просыпаются среди ночи и в целом ведут себя спокойнее.

Взрослые успевают «перехватить» плач своего чада и немедленно выполнить то, о чем он просит, иногда даже не давая ему проснуться окончательно. К тому же, если кроватка маленького стоит прямо в спальне, родителям удобнее делить ночные заботы о малыше на двоих. Но, разумеется, если те многочисленные (и довольно громкие!) звуки, которые ребенок издает ночью, действительно не дают родителям спать, детскую кроватку лучше поставить в другой комнате, оставить двери открытыми и включить «радионяню».

Кроха вполне может делить комнату с родителями до тех пор, пока ему не исполнится 5—6 месяцев. К этому возрасту он научится спать ночью, не просыпаясь, 6—7 часов

подряд и именно тогда сможет переехать в отдельную комнату. Более того, врачи настойчиво советуют родителям не затягивать с «переездом» малыша.

Иначе постоянная близость из полезной подстраховки превратится в привычку, с которой ребенку будет все труднее расставаться. Хотя из любого правила, конечно, есть исключения: например, если младенец заболел, ничто не мешает маме оставить его на ночь под своим крылышком, вернув детскую кроватку в свою спальню. Осторожнее, малыш! Опорно-двигательный аппарат младенцев имеет свои особенности, и именно от них зависит, как правильно обращаться с малышом.

Поскольку позвоночник маленького и мышцы, окружающие его, еще не окрепли, в первые месяцы кроха должен всегда лежать или полулежать. Попытки усадить его на колени или подолгу держать столбиком могут создать для спинки малыша серьезную нагрузку. Кстати, по той же причине до 3 месяцев ребенка не стоит носить в переноске-«кенгуру», где кроха подолгу находится в вертикальном положении.

Соотношение головы и туловища у новорожденных 1:4, а у нас с вами - 1:8. Из-за этого нагрузка, которая ложится на шейный отдел позвоночника, у малышек выше. Если к тому же вспомнить, что кости ребенка сразу после рождения еще совсем не готовы к таким испытаниям, станет ясно, почему голову младенца обязательно нужно поддерживать, до тех пор пока маленький не научится держать ее самостоятельно.

Из-за особых пропорций тела малышки всегда падают головой вниз, вот почему риск получить травму головы для них особенно велик. Типичная ситуация: мама, привыкнув к мысли, что ее 3-месячный малыш еще не умеет переворачиваться и ползать, спокойно оставляет его на пеленальном столике, когда ей нужно достать что-нибудь из шкафа.

Но почему-то для своего первого переворота дети часто выбирают именно этот момент и в результате открывают для себя еще одно движение - падение, а вместе с ним иногда и травму головы. К сожалению, такие неприятности совсем не редкость, поэтому каждый раз, когда родители оставляют ребенка одного (пусть даже на минутку), важно удостовериться, что маленький не сможет упасть. Для младенца рискованны падения даже с небольшой высоты, например 50-60 см, ведь для него это уровень собственного роста.

## Важные нюансы

Автор: admin

01.10.2011 21:58 -

---

Так что прежде чем приступать к делам, во время которых маме иногда приходится отходить от малыша (например, переодевая или купая его), стоит продумать все детали и заранее подготовить для ребенка место, где он сможет подождать вас, не рискуя упасть.