КЛУБ ОТВОРЕНО ОБЩЕСТВО РУСЕ

Еквилибриум

Комплекс за социални услуги за деца и семейства - Русе

Личен дневник на майката и детето

Автор: Надежда Петрова
Художник: Огнян Балканджиев
Консултант Клуб "Отворено общество" - Русе

Печат: "Цанов Брос"

Книжката се издава по проект "Развитие на услугата ранна интервенция за деца със специални нужди в местните общности", който се реализира от Фондация „Карин дом", в партньорство със Сдружение „Еквилибриум". Целта е за се развият семейно-ориентирани практики за ранно идентифициране на проблеми в детското развитие и интервенция

С финансовото съдействие на:

фондациялале
В добри ръце

OAK FOUNDATION

Личен дневник
На майката и детето

Да бъдеш майка е дар - децата са нашето бъдеще!

Да бъдеш майка е отговорност - създаваш нов живот, нов човек!

Да бъдеш майка е любов - твоето дете ще пази спомена за теб и твоята топлина цял живот!

Да си майка е завинаги - не можеш да спреш да бъдеш майка!

Да си майка всеки ден не е лесно, но не забравяй, че това е най-големия ти подарък!

За бременната жена...

Всяка бъдеща майка трябва да се погрижи добре за себе си, за да роди здраво бебе. Ето някои неща, които трябва да знаеш.

С какво да се храниш?

- Не яж консерви
- Храната ти трябва да е разнообразна; сирене, извара, кисело мляко; зърнени храни - особено жито и овес; плодове и зеленчуци; олио; риба

Закуската е най-важното хранене!

На обяд хапни неща, които обичаш!

Следобед може да си позволиш малка и лека закуска с нещо сладко - бисквитки и кексчета, плодов сок, чаша мляко.

На вечеря заложи на нетлъсти меса или риба.

Ако между тези хапвания огладнееш - един плод, половин чаша кисело мляко или шепа ядки са добър вариант.

Движи се!

- Не се претоварвай
- Не вдигай тежки предмети
- Внимавай с резките движения (особено в областта на кръста)
- Недей да лежиш
- Разхождай се!

Какви дрехи да обличаш?

- Удобни, широки дрехи, в които се чувствш добре
- Бельото ти също трябва да е удобно и за предпочитане памучно
- Не използвай колани
- Сутиенът да е е съобразен с размера на бюста
- Удобни обувки

Как да се грижиш за здравето си?

- Посещавай редовно лекар гинеколог
- Не се самолекувай, поддържай добра лична хигиена
- Пази корема си от нараняване (удари, притискане)

Какво е вредно за твоето бебе?

- Спри цигарите и алкохола – те са врагове на детето ти!
- Не прекалявай с кафето
- В никакъв случай не вземай упойващи или стимулиращи вещества
- не вземай лекарства без лекарско предписание

ОТ 0 ДО 1 ГОДИНИ
ИЛИ
КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЯТ РОДИТЕЛИТЕ, КОГАТО СЕ РОДИ ДЕТЕТО

Бебето се е родило, в живота ти има нов човек!

Какво да направиш? Запиши личните данни на детето – ето така:

Собствено име			
Бащино име			
Фамилия			
Адрес			
Дата и час на раждане			
Тегло при раждането		ръст при раждането	
Начин на раждане	нормално	чрез операция	
Личен лекар на детето, телефон			
Име на майката			
Име на бащата			

Какво трябва да е осигурено за бебето в дома на семейството:

- Детско креватче или люлка
- Завивки
- Ваничка
- Бебешки шампоан/сапун, бебешко олио, бебешка пудричка за пъпчето, тампончета за почистване на уши и нос
- Подходящи дрехи за бебето в засимост от сезона
- Шише за вода или мляко
- Биберон залъгалка (при нужда)

КОИ СА ЕТАПИТЕ НА ДЕТСКОТО РАЗВИТИЕ
(ТАБЛИЦИ ЗА РОДИТЕЛИ)

За да знаеш как се развива детето, по-добре си записвай какво прави – ето по този начин:

Моето бебе за пръв път...	Дата	възраст
Се усмихна		
Седи без помощ		
Пропълзя		
Проходи само		
Протегна ръка към играчка		
Произнесе първа дума		
Свърза 2 – 3 думи		
Е сухо през деня		
Е сухо през нощта		

Детето расте и вече може да прави:

Тези страници ще ви помогнат след време да си спомните кога за пръв път вашето дете е...

Легнало по корем повдига главата си.	Прави опити за преобръщане	Седи седнало с помощ
Възраст	Възраст	Възраст

Седи седнало без помощ Възраст	Придвижва се, пълзейки Възраст	Изправя се само, хванато за неподвижна опора Възраст
Стои изправено само без подкрепа Възраст	Прави няколко крачки, придържайки се за подвижна опора Възраст	Върви самостоятелно Възраст
	Първа разходка навън Възраст	

Прави различни движения с ръчичките си

Следи и се взира в ръцете си Възраст	Хваща и задържа едри предмети Възраст

Хвърля предмети нарочно Възраст	Дърпа косата ти Възраст	Хваща дребни предмети с пръсти Възраст
	Отваря шкафове Възраст	

Иска да приказва:

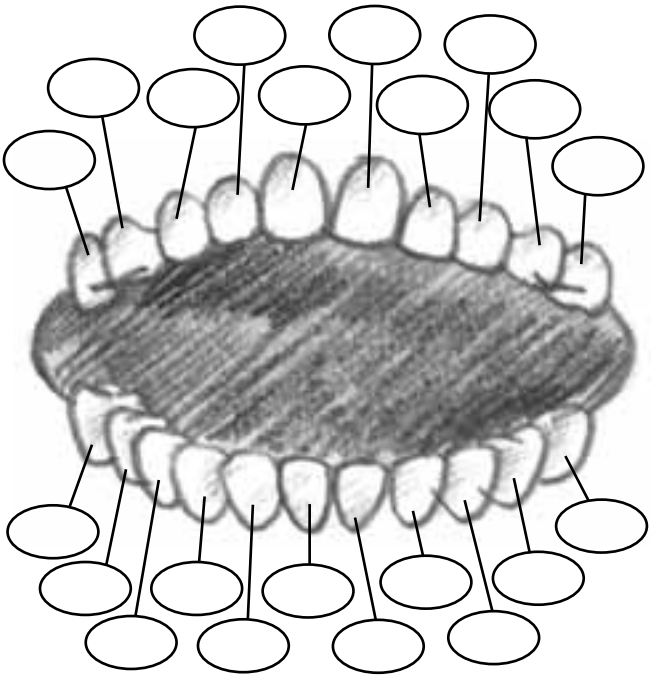
Усмихва се Възраст	Смее се Възраст	Бърбори Възраст
Подражава на звуци Възраст	Разбира това, което му се говори _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ Възраст	Първи думи, песнички и поговорки _____ _____ _____ _____ _____ _____

Иска да общува с другите:

Заглежда се втренчено в лице Възраст	Следи възрастния с поглед Възраст	Усмихва се на специални хора Възраст
Плаче, когато напускаш стаята Възраст	Подава ръце, за да го вземат Възраст	Обикновено спи спокойно през нощта Възраст

За здрави зъбки!

- Ограничи захарта в детските храни и напитки
- Не му давай сладки неща между отделните хранения
- Заведи детето на зъболекар още от най-ранна възраст
- Избягвай да подслаждаш водата на детето
- Не топи биберона-залъгалка в мед



Когато зъбчето на детето се покаже, постави възраст в месеци в съответния зъб в диаграмата.

ХРАНЕНЕ НА БЕБЕТО

Храненето може да ти достави тихи и спокойни моменти с бебето

Грижата за бебето може да бъде уморителна, а майките се нуждаят и от време за себе си

Помоли близките си за помощ
Винаги дръж бебето, докато го храниш
Бебе, което се храни по-бавно от обикновено, може да е болно

Кърмене

- Кърменето е идеално за новородени, по-добре е да го кърмиш, докато можеш
- Не можеш да видиш колко мляко изпива твоето бебе, но докато то расте и се развива нормално, няма защо да се притесняваш

Хранене с шише

- Ако приготвяш биберон за бебето си, никога не слагай допълнително адаптирано мляко за да го направиш по-силно или хранително
- Следвай точно инструкциите на пакета
- Стерилизирането на шишетата и бибероните е много важно – бактериите бързо се размножават в топлото мляко
- Не затопляй храната на бебето в микровълнова печка, защото се затопля неравномерно и може да изгори устата му
- Не използвай веднъж направено мляко за следващото хранене на детето.

Захранване с твърда храна

- Може да захраниш бебето с по-"твърда" храна на около 4 – 6-месечна възраст
- Смени напитката или храната, ако бебето не я понася
- Недей да солиш храната
- Не давай на бебето от сготвената храна за семейството!
- Спазвайстриктнопрепоръките за хранене на кърмаче от личния лекар.

Още малко полезни съвети

На какво да обърнеш внимание веднага след раждането:
Достатъчно количество храна
Спокоен сън
Поддържане на добра хигиена
Редовно изхождане
Леки масажи и гимнастика, игри във водата

Изключително важно е да водиш детето редовно на детска консултация при личния му лекар. Там ще получиш съвети, отнасящи се до здравето и правилното отглеждане на бебето.

Какво да правиш, ако бебето е недоносено

Лекарите наричат бебето недоносено, ако то тежи под 2500 грама, а ръстът му не достига 45 см. Докато лекарите се грижат за твоето бебе, ти редовно изцеждай млякото си, за да има с какво да го кърмиш после. Когато се приберете вкъщи и съблечеш бебето, не се питеснявай, ако ти изглежда много мъничко – всичко ще се оправи по-късно. Помни - недоносените деца трудно издържат на горещо и лесно прегряват. Така че проверявай температурата на бебето – тя трябва да бъде 36,5 – 36,8С. Темепературата под одеалцето, с което е завито детето, трябва да е 28 – 33С, а в стаята – 22 – 24С.

7 полезни съвета за майките на недоносените бебета

При къпане на бебето не бива да преваряваш водата и да добавяш в нея дезинфектиращи препарати, сол или др.

Бебето няма да остане „кривокрако", ако не се повива.

Използването на памперси е препоръчително и трябва да ги сменяш редовно

Детето няма да замръзне, ако температурата в стаята е около 20 градуса, при положение, че неговото тегло е над 3,5 кг

Използването на раница „кенгуру" няма да повреди детето

Не гледай какво прави съседката, децата са различни

<u>Какво трябва да знаеш за бебето през:</u>

Първия месец от живота му

- Може да извърша движения и да издава звуци

- Може да различава някои цветове като червен, жълт, черен и бял - за предпочитане са контрастни черно-бели играчки

- Заглежда се в надвесено над него лице

- Може да съсредоточи погледа си върху неподвижен предмет, а така също и при плавното му преместване

- Когато лежи по корем, се опитва да се повдигне, като се подпира на ръцете си

През втория месец

- Усмихва се на надвесено над него лице
- Съсредоточава погледа си върху движещ се предмет
- Обръща глава към източника на звука и го търси с очи
- Оживява се, когато общува
- Лежейки по корем се опитва да задържи главата изправена
- Произнася гласни звуци
- Обръща от една страна по гръб

През третия месец

- Познава лицата на мама и татко - радва се когато му се говори
- Капризничи и плаче, когато е недоволно
- Гука, «разговаря» с възрастните
- Докосва с ръце, висящи над креватчето играчки
- Хваща играчката и я поставя в устата си
- Повдига глава, като лежи по корем и се подпира на ръцете си
- Преобръща се от гръб на една страна
- Подпира се с крачета върху твърда повърхност, когато го поддържат под мишниците
- Контролира положението на главата си
- Открива източника на звук и светлина

През четвъртия месец

- Бебето те разпознава
- Различава гласовете на познатите хора от непознатите
- Произнася първи срички
- Хваща висяща играчка с едната или с двете ръце едновременно
- Реагира на името си, когато се обръщат към него
- Повдига раменете и главата си, когато лежи по гръб
- Реагира по различен начин на познати и непознати предмети
- Разграничава „любими" от „нелюбими" играчки
- При хранене играе с гърдата или бутилката, придържа я

През петия месец

- Разглежда картинки
- Бърбори
- Хваща, задържа, опипва, придърпва към себе си, хвърля предмети
- Различава познати от непознати хора
- За 5 – 10 минути самостоятелно се занимава с играчки
- Преобръща се от гръб по корем, подпира се на ръцете си, като се опитва да сяда

През шестия месец

- Бебето успешно имитира чутите звуци
- Внимателно слуша речта на възрастните
- Намира с поглед предмети
- Страни от непознати
- Хвърля подаден предмет
- Премества играчки от едната ръка в другата
- Премества предмети от един съд в друг

- Пълзи към играчка разположена на разстояние от около 10 – 20 сантиметра от ръката му

- Учи се да се изпрвя хванато за неподвижна опора

През седмия месец

- Разбира много от думите
- Силно е привързано към майка си
- Започва да изпитва страх при раздяла с майката
- Умее да поставя малки предмети в по-големи
- Стои стабилно хванато за опора
- Учи се да седи самостоятелно и да пълзи
- Приема да бъде хранено с лъжичка и да пие от чашка
- Обръща се от корем по гръб и обратно
- Играе на криеница или игри с пръсти

През осмия месец

- Бърбори, сякаш говори
- Разбира и изпълнява молби от типа „подай ръчичка”, „наведи главичка”
- Играе простички игри („Дай бабо огънче”, „Варила баба кашица” и др.), танцува
- Изпитва силен страх при раздяла с майка си
- Ясно разграничава познати от непознати хора
- Плаши се от резки и внезапни звуци
- Самостоятелно се изправя и се движи хванато за опора;
- Седи самостоятелно
- Започва активно да пълзи
- Може да отхапва меки храни и да дъвче
- Преминава към по-едра храна

През деветия месец

- Показва нослето, устата и други от частите на мама, кукла и на себе си пред огледалото,
- Пъха пръстите си във всяка открита дупка
- Умее да къса, мачка хартия, мачка глина с длан
- Може за разлиства книжка с дебели корици
- Самостоятелно сяда, седи, придвижва се с опора, пълзи
- Изправя се без опора
- Ритмично подскача, като се държи за опора или за ръцете на възрастен;

През десетия месец

- Вслушва се в гласа на възрастния и му подражава
- Слухово разграничава забавните звукосъчетания и им се смее
- Радва се на забавни игри
- С помощта на един предмет достига друг
- Бута колички, търкаля топка и др.
- Седи, пълзи, върви с опора
- Спокойно се разделя с гърдата. Склонно е постепенно да спре да се кърми
- Дъвче парченца нарязана, накъсана храна
- Проявява жив интерес към другите деца

През 11 месец

- Разбира разговора на родителите си, когато се отнася за него
- Изпълнява молби и инструкции: донеси, дай, занеси, постави, вземи и др.
- Очаква похвала и одобрение за своите действия
- Кима с глава за да или не
- Маха с ръчичка за здравей или довиждане
- Безкрай повтаря едно и също действие

- Опитва се да яде само с лъжичка, добре пие от чашка
- Изкачва се и слиза по стълби, пълзи
- Опитва се да върви самостоятелно

През 12 месец - бебето вече е на една година!

- Произнася 10 – 15 смислени думи;
- Самостоятелно върви
- Държи се по различен начин с различни хора
- Проявява самостоятелност
- Активно изразява отрицателни емоции
- Прави пирамида от кубчета, строи фигури от 2 -3 кубчета
- Има ясно изразени предпочитания – любими и нелюбими занимания
- Отхапва и дъвче твърда храна
- Ползва лъжичка и чашка

Ето - измина и първата година. Бебето празнува първия си рожден ден. Крехкото малко човече вече се превърна в дете.

Когато нещо те притеснява - сподели с близките си и потърси подкрепа от екипа по Ранна интервенция в Комплекса за социални услуги за деца и семейства - Русе.

гр. Русе, бул. "Липник" №14
(бившето ОУ"Христо Смирненски")
Тел: 082 813 380 или 082 813 383
www.eq-bg.com
ksuds@eq-bg.com

Майка

Мамо!
Като тебе няма свято
Нищо друго на света.
Ти даряваш на земята
Най-красивите цветя -
На света деца даряваш,
Нежни песни им редиш,
В люти студове ги сгряваш,
Над креватчетата бдиш.

Мамо!
Благославям твойто име,
Твоя образ мил и скъп:
По лицето ти любимо
Никога да няма скръб;
Никога сълзи да няма
В твоите добри очи,
Само радостта голяма
Като песен да звучи.

Общувай с детето и му показвай обичта си!

Малкото бебе не може да бъде разглезено от внимание и ласки. Когато бебето плаче, го гушни и успокой. То плаче, за да поиска помощ. Може да му е горещо или студено, да е самотно или отегчено, да е уморено, но да му е трудно да заспи. Говори му или му пей. Люшкай го на ръце или в количката. Дай му нещо да гледа или да слуша.

0 – 2 месеца

Бебето има нужда да му се говори от мига на раждането. Говори му с тих и спокоен глас, отначало отблизо, за да вижда лицето ти.

Когато го преобуваш и къпеш докосвай ръчичките и крачетата му, за да опознае тялото си.

Когато го храниш го гушкай и гали.

Когато го приспиваш го люлей и му пей.

Подходящи играчки – звънчета, дрънкалки, ярки висулки над креватчето или количката.

3 – 6 месеца

Говори на бебето колкото се може повече. В началото то може и да не разбира какво казваш, но слуша гласа ти и наблюдава изражението ти.

Насърчавай го да говори като имитираш звуците му.

Поставяй меки играчки близо до него, за да ги стига само.

Подходящи играчки – които издават звуци, меки играчки, дървени кубчета.

7 месеца – 1 година

Бебето се учи на нови неща много бързо. Движи се по пода, любопитно е и проверява всеки ъгъл. Дай му възможност да го прави, но следи постоянно за неговата безопасност.

Отговаряй на звуците му и когато говориш, допълвай казаното с жестове.

Разказвай или чети приказки и разглеждайте книжки заедно. Показвай му картинки и ги назовавай. Прави същото навън – назовавай всичко, което виждате.

Пей му песнички и му казвай му стихчета с действия.

Подходящи играчки – кубчета, топки, празни кутии, огледала, книжки (могат да се изработят от картон, изрезки от списания и подвързани с конец; могат да се направят и от различни видове плат)

Предпазване от нещастни случаи

1.Дръж бебето настрани от огън, гореща печка, съдове с гореща вода.

2.Проверявай температурата на водата, с която го къпеш – твърде горещата вода може сериозно да нарани бебето.

3.При инцидент с гореща вода веднага полей засегнатото място със студена вода и охлаждай 5 минути. Не сваляй дрехите на бебето, а го обливай през тях. Ако е сериозно, се обади на 112 за линейка.

4.Винаги използвай колана в количката или столчето за хранене, за да не падне бебето.

5.Внимавай да не падне от прозореца.

6.Постави прегради на стълбите, докато не се научи само да слиза и да се качва по тях.

7.Постави предпазни решетки и прегради, за да не пипа бебето горещи печки и огън.

8.Бебето не бива да има достъп до съдове с гореща вода на печката или други повърхности.

9.Всички почистващи препарати и лекарства трябва да са заключени в шкаф.

10.Пази бебето от кабели, контакти и удължители.

11.Внимавай бебето да не изпълзи на улицата.

12.В колата използвай детска седалка за съответната възраст. Опасно е да го държиш в ръцете си.

ПЕСНИЧКИ

У ДОМА ЧАСОВНИК ТРАКА

У дома часовник трака с лъскави стрелчици. (2)
Тик-так, тики-така, ставайте дечица. (2)
Две момченца подранили плискат се с водица. (2)
Тик-так, тики-така, ставайте дечица. (2)

ХЕЙ, РЪЧИЧКИ

Хей ръчички, хей ги две
Те ме слушкат най-добре
Едната мие другата
А пък двете лицето

Хубавите ръчички
Те са още мънички
Тупа лупа ръчички
Цапа цапа мънички

Да се хванем за ръце
Да направим колелце
Трака трака тракалце
Ти си нашето хорце

Хайде всички ред по ред
Че да тръгнем все напред
Хайде крачка едно две
Да вървиме две по две

ЗЕЛЕНЧУЦИ, КОЙТО НЕ ЯДЕ

Зеленчуци който не яде
Той голям не ще да порасте
Не ще има розови страни
Всеки ще го победи
Да, да

Морковчето вика ела тук
Ябълка крещи и тя напук хе-хе
Лелка, зелка в ъгъла се смей хъхъ
А домата червеней

Зеленчуци който не яде
Той голям не ще да порасте
Не ще има розови страни
Всеки ще го победи

ЗАКЪГАЛКИ и ИГРИ

“Хвър-хвър, вранче”.

Участниците в играта подреждат ръцете си една над друга. Всеки захваща леко ръката под неговата. Ръчичките на детето също са заловени в тази вертикална редица.
“Къде ходи, вранче? – При баба на гости.
Какво ти даде баба? Чорбица и парица.
Хвърррр!”

Баба чистница

Хванала се баба – помела дворчето.
Измазала тавана,
а после и стеничките.
Спуснала пердетата.
Затворила вратата.
Тропнала на прага
и врътнала ключа.
И хайде по пътечката.
“помела дворчето” - погалва се косичката на детето
“измазала тавана” - погалва се челото
“стеничкате” - погалват се бузките
“спуснала пердетата” - затварятсе очичките
“затворила вратата” - устата на детето
“тропнала на прага” - с показалец се чуква по брадичката
“врътнала ключа” - нослето на детето
“по пътечката” - стускате се по вратлето

Дай, бабо, огънче

Долепете пръстите на двете ръце. Детето посочва всеки един пръст и се катери по тях
като по стъпала, като се казва:
- Дай, бабо, огънче.
- Не мога, качи се по-нагоре - отговаряте вие.
И така с всичките пръстчета. Като стигне най-горе, до показалците, детето казва:
- Дай, бабо, огънче.
- Влез и си вземи. - отговаряте вие.
- Ама да не ме ухапе кучето?
- А, кучето го няма, то е с попа на нивата.
- Ами това черното там долу какво е? Това е на попа шапката. Влез и си вземи.
Детето си вкарва ръчичката между палците и показалците ви, а вие му хващате ръката и казвате:
- “Бау, бау!”, и го плашите.

Друс-друс конче

Друс-друс конче
къде ходи конче
у бабини на гости
какво ти даде баба
орехче бонбонче.

СТИХЧЕТА

Пиле

Пиле, пиле, аз те знам
искаш нещо да ти дам!
На ти житце да кълвеш,
че петле да порастеш!

Джобче

На ризката на джобчето,
скъсало се копчето,
боц оттук-боц оттам,
джобчето заших си сам!

Охльо

Охльо Бохльо,
покажи си рогцата,
да ги видят децата
бели ли са, черни ли са!

Зайо Байо

Зайо Байо, гледай тук,
аз ти нося зеленчук.
Хайде, Зайко, да ядеш,
че голям да порастеш.