



Министерство на
Здравеопазването

unicef 
за всяко дете



Добре дошло,

БЕБЕ



+ ДНЕВНИК

**НАСОКИ ЗА ПЪЛНОЦЕННА ГРИЖА ПРЕЗ
ПЪРВАТА ГОДИНА ОТ РАЗВИТИЕТО НА ДЕТЕТО**

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение	1
Развитие на детето в най-ранна възраст	1
3 месеца	3
6 месеца	9
9 месеца	17
Една година	22

ВЪВЕДЕНИЕ

Ранните моменти са от значение за всяко дете. Здравната грижа, закрилата, пълноценното хранене и стимулирането в първите години полагат основата за развитие, учене и успех в живота на детето.

Малкото дете се развива изключително интензивно през първите години от живота си и се променя всеки ден. Развитието следва обща последователност, но протича с различни темпове.

По-долу са представени някои от най-важните умения в различните области, които обичайно се развиват през първите 3 години. Важно е да следим за тези умения, за да имаме ориентир дали детето се развива както повечето деца на неговата възраст. Трябва да помним обаче, че всяко дете следва свое собствено темпо и придобиването на дадено умение може да варира при различните деца. Все пак, посочените ориентири на развитието помагат да знаете какви промени да очаквате.

Насоките за грижа през първите 3 години ще ви помогнат да насърчите пълноценното развитие на малкото дете. Посочени са и някои предупредителни признаци, при които е необходимо допълнително внимание. Ако нещо Ви тревожи в развитието на детето, важно е да го споделите с личния лекар на детето. Той може да Ви даде допълнителни съвети какво да направите. Колкото по-рано се вземат мерки, толкова по-лесно може да се преодолее забавянето и да се намалят дългосрочните последици върху развитието на Вашето дете.

РАЗВИТИЕ НА ДЕТЕТО В РАННА ВЪЗРАСТ

Детското развитие е естествен процес, който се случва под влияние на полезни стимули, многократни възможности за упражняване на едни и същи умения и широк набор от преживявания. Развитието на децата е в няколко основни области:

- двигателно развитие, включително обща моторика и фина моторика;
- езиково развитие и общуване;
- развитие на познавателните умения (отнася се до нашите способности за мислене, учене, внимание и до паметта);
- социално и емоционално развитие (напр. способност за сътрудничество, подкрепа и грижа за другите, разбиране и регулиране на собствените емоции и поведение, и др).

Първите три години и особено първите 12 месеца от живота са изключително динамичен период. Първата усмивка, първата крачка, първата думичка са важни моменти в развитието на нашите деца, които всички очакваме с нетърпение.

КАК МОЖЕТЕ ДА ПОДПОМОГНЕТЕ РАЗВИТИЕТО НА ДЕТЕТО СИ?

► Говорете на детето.

Избягвайте многословието, използвайте ясни и прости думи. Обяснявайте какво правите с кратки изречения, когато взаимодействате с детето в ежедневието. То слуша и започва да разбира езика дълго преди само да започне да говори.

► Поощрявайте го и награждавайте неговите успехи и усилия.

Прегърнете го, кажете „браво“, дайте нещо дребно за награда. Награждаването на успехите работи много по-добре отколкото забележките и порицаването за неуспехите.

► Развивайте уменията на детето като показвате и насочвате движенията му с ръцете си.

В ранна възраст децата учат чрез имитация и можете да превърнете това в игра.

► Окуражавайте детето да достигне до това, което иска.

Дори в ранните етапи на развитие не е добре да му давате в ръцете всичко, което поиска. Добре е то да има възможност да посегне, хване, пълзи, посочи, назове предмета, за да развива двигателните си и езикови умения.

► Давайте възможност на детето да бъде самостоятелно. Помагайте му само колкото е необходимо.

Отрано започнете да развивате уменията му за самообслужване по време на хранене, събличане и обличане, тоалет. Колкото по-дълго е практикувало дадено умение, толкова по-уверено ще бъде детето и по-подготвено за следващия етап от живота си, когато тръгне на детска градина.

► Играйте заедно с детето.

Вие сте най-важният човек за него, особено през първите три години от живота му и взаимодействието му с вас влияе положително на неговото развитие. Чрез играта то учи и усвоява нови умения.

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ТРЕТИЯ МЕСЕЦ?



Здраве и движение

- Повдига и задържа за кратко главата си, а впоследствие и горната част на тялото, когато е поставено по корем.
- Поставено по гръб, прави опити да се обърне настрани.
- Държи главата си стабилно и стъпва с крака върху твърда повърхност, когато го държите в изправено положение.
- Свива длан, при поставяне на малък предмет в нея.



Личност и емоции

- Различава гласа и лицето ви, вглежда се и търси контакт с вас, като отговаря на усмивката ви с усмивка, а прегръдката и ласкавите думи – с размахване на ръце и крака, с радостни звуци и гукане.
- Усеща емоциите и имитира израза на лицето ви, а при интонация на недоволство, напрежение или гняв реагира с плач.
- Намалява или спира плача си, когато го успокоявате, като усеща вашата съпричастност.
- Наблюдава ръцете и краката си, докато ги движи.
- Отличава гласа и лицето на майка си (грижещия се).



Игра и познание

- Задържа вниманието си върху интересна играчка за около 1-2 минути.
- Насочва погледа си към предмети/играчки с ярък цвят, светещи, движещи се и др. и посяга с ръка към тях.
- Мести поглед от един обект към друг.
- Изучава околните лица и звуци.
- Помни и разпознава някои играчки и предмети.
- Вслушва се при силен звук, като търси с очи и обръща глава към източника на звука.



Език и общуване

- Издава звуци, подобни на а, о, ъ, или гърлени звуци, когато е доволно.
- Реагира на реч, насочена към него.
- „Гука” в отговор на ласкав говор, отправен към него.



Какво можете да направите вие, за да осигурите условия за оптимално развитие на детето



За добро здраве:

- Осигурявайте достатъчно приток на свеж въздух (постоянна вентилация) в помещенията за сън и игра на детето, организирате всекидневно (при подходящо време) разходка и сън на открито в детска количка;
- Провеждайте подходящ масаж и гимнастика с детето от втория месец (при достигнато тегло 4 кг);
- Посещавайте личния лекар за профилактичен преглед всеки месец, а в случай на заболяване осигурете спешна медицинска консултация, без да прибегвате към самолечение;
- Организирате своевременното имунизиране от медицинския специалист със съответстваща за възрастта на детето ваксина;
- Провеждайте профилактика на рахита с препарати, съдържащи витамин D3 в препоръчаните от личния лекар/педиатър дози;
- Организирате профилактично ехографско изследване на тазобедрените стави на възраст 1 месец;
- Осигурете пълноценно хранене – през първите 6 месеца давайте на бебето само майчина кърма, винаги когато то поиска;
- При липса на възможност за кърмене потърсете съвета на лекар, който да определи най-подходящия за детето заместител на майчината кърма, който отговаря на неговата възраст.





Предпазване от опасности:

- Задържайте детето в изправено положение след всяко хранене, докато излезе въздухът, поет заедно с кърмата или адаптираното мляко; не заспивайте по време на кърмене;
- Избягвайте използването на възглавници и дебели завивки през първите месеци след раждането; не обличайте детето в дрешки за сън с връзки или шнурове, защото може да се удуши;
- Проверявайте температурата на водата преди къпане, детето да не се оставя без наблюдение във ваната, дори за кратко;
- Избягвайте излагане на силен шум и ярка светлина, тъй като това може да предизвика безпокойство у бебето;



За осигуряване на лична хигиена:

- Поддържайте добра хигиена и проветрявайте жилището, стайната температура да е около 21-22 градуса;
- Правете ежедневна хигиенна баня на детето;
- Сменяйте пелената преди всяко хранене (на около 2–3 часа), както и преди и след сън.





За развиване на движенията на детето:

- Към края на първия месец започнете да поставяте бебето по корем всеки ден, първоначално за 1-2 минути, за да се опитва да повдига глава за кратко;
- Подавайте предмет на детето, за да стимулира протягането на ръцете му и хващането;
- При масаж и гимнастика извършвайте повтарящи се движения по тялото, както и с краката и ръцете на детето.

КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Намерете начин бебето да вижда, чува, усеща, да се движи свободно и да ви докосва. Бебето обожават да чува вашия глас, да гледа лицето ви и да ви докосва – това го успокоява и му дава усещане за сигурност.
- Поставяйте на подходящи места около креватчето на детето висящи играчки с ярки цветове и възпроизвеждащи приятни звуци.
- Бавно премествайте играчка в различни посоки – вертикално, хоризонтално, в кръг (на разстояние около 30 см от детето).
- Разнообразявайте опита на детето с предмети, които ангажират зрението, слуха, допира, обонянието, но избягвайте прекомерното натрупване на много играчки, хора, шум и т.н.
- Прегръщайте, милвайте детето, говорете му ласкаво, усмихвайте се по-често, за да усеща близост и сигурност.
- Опитайте се да разберете защо плаче детето и реагирайте правилно на неговите сигнали, когато има нужда от утеха и успокояване.

- Наблюдавайте по-внимателно детето, в случай че е превъзбудено или когато лежи отпуснато, вяло и не маха с ръце и крака.
- Осигурявайте успокояващи детето вещи (меко одеяло или мека играчка).
- Говорете на детето по време на различните ежедневни дейности с него (хранене, къпане и т.н.), като го гледате в очите, за да има възможност да наблюдава израза на лицето ви.
- Повтаряйте звуците или гукането на детето, произнасяйте ясно думи и кратки изречения.
- Разказвайте или четете на детето кратки разкази, приказки и стихчета, пейте му песнички.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО БЕБЕ:

- не реагира на внезапен силен шум, не реагира на звуци;
- не ви гледа в очите, когато го храните, сменят памперса, играете;
- държи ръцете си плътно прибрани към тялото, не ги приближава една до друга, за да играе с тях;
- рита само с едното краче;
- не обича да го прегръщат или извива гърба си, когато го държат на ръце;
- необичайно трудно се успокоява.

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ШЕСТИЯ МЕСЕЦ?



Здраве и движение

- Опитва се да пристъпва и вдига крака, когато някой го държи в изправено положение.
- Обръща се от гръб по корем и обратно, а понякога се опитва да пълзи.
- Повдига глава, хваща крачета и рита, легнало по гръб.
- Хваща играчка в обсега на ръцете си, прехвърля я от една ръка в друга, поставя я в устата си.



Личност и емоции

- Показва привързаност: гласът ви го успокоява, иска да го гушнете, плаче, ако излезете, гука, ако му говорите нежно.
- Отличава емоциите ви (радост, тъга) и реагира по различен начин на всяка от тях.
- Отличава познати от непознати хора, предмети, ситуации и реагира по различен начин.
- Търси контакт с познати възрастни или деца чрез усмивка, гукане, обръщане, протягане на ръце.
- Вглежда се в образа си в огледалото.





Игра и познание

- Съсредоточава се върху интересна играчка за около 5 минути.
- Проучва играчка или предмет, като я опипва, удря, слага я в устата си, поклаща, дърпа я, за да я задвижи, изпуска я на пода.
- Повтаря многократно движения, за да получи очакван резултат (рита дрънкалка над креватчето, или я пуска на пода).
- Обръща се по посока на очакваната ви поява, ако се движите ту наляво, ту надясно.
- Заслужава се и реагира различно на различни звуци – например, движи се по-активно при музика с ритъм.
- Имитира звуци, изражения на лицето и някои прости движения на възрастен.





Език и общуване

- Отговаря с усмивка и гукане на дружелюбни интонации и с хленч или плач на груби и сърдити.
- Произнася звуци, подобни на гласни (а, о, ъ) и съгласни (б, п, м, н, д, т, г, к, х), но доста неясно, понякога спонтанно, а понякога в отговор на реч, насочена към него.
- Произнася случайно отделни срички (начало на лепетна реч).
- Когато разговаряте с детето и направите пауза, то е нетърпеливо и показва желание да продължите.

Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- Организирайте всекидневна разходка навън поне за два часа;
- Не оставяйте детето продължително време седнало в ръцете на грижещия се или подпряно с възглавници, тъй като гръбначният му стълб не е достатъчно укрепнал и то бързо се уморява;
- Редовно провеждайте масаж и гимнастика;
- Провеждайте закалителни процедури – въздушни бани, частични водни обтривания и частични слънчеви бани; не обличайте детето с много дрехи;
- Посещавайте личния лекар/педиатър всеки месец за профилактичен преглед, за проследяване на физическото и психомоторното развитие на детето, за профилактични изследвания и за провеждане на задължителните имунизации;

- Продължавайте да давате на детето кърма, го края на първата година, тя е основна храна;
- Времето на въвеждане на хранващи храни за детето определете заедно с лекаря, в зависимост от неговото развитие и здравен статус; наблюдавайте за прояви на непоносимост;
- Хранващите храни е подходящо детето да приема с лъжичка;
- Не насилвайте детето да приеме определеното количество храна, ако то не желае (плаче, обръща глава, плюе храната).



Предпазване от опасности:



- Проверявайте температурата на водата преди къпане, не оставяйте детето само на плота за подсушаване; използвайте козметика, предназначена за бебета;
- Обезопасете пространството около детето – без остри ръбове и предмети, контакти и др.;
- Съобразявайте избора на играчки с възрастовите характеристики (напр. Не съдържат дребни частици или вредни бои);
- Не оставяйте в близост до детето найлонови торбички, балони и дребни предмети, които то може да постави върху главата си или да погълне;
- Не оставяйте детето в близост до шнурове, контакти и нагревателни уреди;
- При разходка с количка навън фиксирайте детето с предпазни колани, като количката не остава без наблюдение дори ако бебето спи;
- Избирайте сравнително къси маршрути при пътуване с кола, а ако това е невъзможно, поставяйте детето в преносимо малко легло или в специален стол за кола (на задната седалка, обърнат обратно на посоката на движение).



За лична хигиена:



- Осигурявайте постоянна вентилация на стаята за сън и игра, температура на въздуха около 21-22 градуса и добра хигиена на жилището чрез ежедневно влажно почистване на повърхностите и пода;
- Мийте своите и на детето ръце преди хранене и практикувайте всекидневна хигиенна баня преди сън;
- Въведете малък ритуал преди нощния сън – спокойни игри, баня, масаж, песничка, музикална играчка с нежна мелодия, приказка и пр.;
- Сменяйте памперса преди всяко хранене;
- Обличайте детето със свободно облекло, за да не се претопля и да не се ограничават движенията му;
- Използвайте специални гелове при поникването на зъбите;
- Не поставяйте и не включвайте телевизор в стаята на детето.



За развиване на движенията на детето:



- Осигурявайте удобно, безопасно място и широко пространство на детето, за да се опитва да пълзи;
- Поставяйте бебето на гръб и по корем, докато започне само да се обръща, и го стимулирайте да заема едната и другата позиция;
- Поставяйте играчки на различно разстояние от детето и го насърчавайте да ги достига и хваща;
- Стимулирайте детето да пълзи, като го поставите да легне по корем и с длан подпирате стъпалата му, а пред него поставете играчка в ярки цветове, за да привлечете вниманието му (не всички деца се научават да пълзят на тази възраст);
- Премествайте детето на различни места в дома, градината, парка, за да наблюдава предметите, хората и животните от различни страни;
- Привличайте вниманието на детето към играчки, издаващи приятен звук, и стимулирайте интереса и опитите му да протяга и хваща с ръка;

- В пространството около детето разполагайте играчки, леки и удобни за хващане с двете ръце (с кръгла, овална форма), за да посяга към тях, да ги придърпва към себе си и да ги хваща;
- Подавайте играчка на детето за стимулиране протягането на ръцете му към предмет и хващането; ако то по някаква причина не реагира, с играчката докоснете пръстите на ръката му, а след 2-3 неуспешни опита може да я поставите в дланта му.

КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Намерете начин бебето да вижда, чува, усеща, да се движи свободно и да ви докосва. Бебетата обожават да чуват вашия глас, да гледат лицето ви и да ви докосват – това ги успокоява и им дава усещане за сигурност.
- Стимулирайте интереса на детето към всичко, което го заобикаля – предмети, играчки, хора, животни и др., като му ги посочвате и говорите за тях.
- Осигурявайте разнообразни играчки, но не много на брой – напр. животни (птичка, риба, куче), дрънкалки, музикални играчки и т.н.; добавяйте нови и интересни играчки с различни цветове, форми и материали (като се съобразявате с изискванията за безопасност).
- Играйте с детето, като му подавате играчка и я отдалечавате от него; организирайте игри с повтарящи се движения – ритане, хвърляне на дрънкалка. Това насочва вниманието му към прости причинно-следствени закономерности от ежедневието.
- Играйте на „ку-ку“, като закривате лицето си или лицето на бебето с кърпа.
- Окуражавайте детето с похвални думи и позитивно емоционално отношение, особено в непозната среда, което му създава чувство за сигурност.

- При плач и безпокойство на детето се опитайте да го успокоите не само с взимане на ръце, но и с нежен говор, подаване на играчка и др.
- Активно общувайте с бебето, като следвате и повтаряте движенията му, имитирате изразите на лицето му и звуците, които издава.
- Предразполагайте детето с игра и закачки по-често да се радва, смее, гука.
- Привличайте вниманието на детето, говорете му нежно, бавно и отчетливо.
- Разказвайте кратки приказки и разкази на детето, рецитирайте му стихчета и му пейте песнички със запомняща се ритмика.
- При всекидневните грижи за детето (преобличане, хранене) придружавайте действията си с говор и обяснения какво правите. Използвайте всеки миг да общувате с бебето.
- Отговаряйте на звуците, които детето произнася с кратки думи, подобни на детските срички, сякаш сте в „диалог“ с него.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО БЕБЕ:

- не се опитва да достигне предмети, които са в обсега му, затруднява се да ги поставя в устата си;
- не реагира на звуците около него, не издава звуци;
- не се оглежда, не се усмихва, извърща се, когато се опитвате да играете с него;
- не се преобръща, изглежда сковано, със стегнати мускули или пък твърде отпуснато.

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ДЕВЕТИЯ МЕСЕЦ?



Здраве и движение

- Сяда и се задържа седнало, без да губи равновесие.
- Изправя се самò, хванато за опора, пристъпва встрани, а после и напред.
- Достига самò желаната играчка и я взима в ръце.
- Хваща малък предмет между палеца и показалеца, прехвърля го от една ръка в друга и го пуска.
- Опипва предмет с ръцете си, чука две кубчета едно в друго.
- Става по-подвижно, играе по-активно и продължително.



Личност и емоции

- Реагира оживено на името си.
- Показва предпочитания към някои хора или играчки, както и към определени храни.
- Радва се, когато играе с вас (на „боц“, „криеница“ и т.н.), и се разстройва от раздялата.
- Реагира емоционално – с радост, ако види други деца, с плач при среща с непознат, с безпокойство, ако е свидетел на конфликт.
- Подражава на жестове като „чао“, „браво“ и участва в диалог, като „отговаря“ със срички като па-па-па, ба-ба-ба.
- Насочва вниманието си към предмети, посочени и назовани от вас.





Игра и познание

- Съсредоточава се върху интересна играчка за около 10 минути.
- Свързва формата на играчка или предмет със звука, който издава и действа по подходящ начин с нея (напр. поклаща дрънкалка с ръка, за да чуе звука).
- Търси с поглед играчка, ако я скриете в негово присъствие.
- Проявява интерес към някои части на лицето и тялото ви (гледа в очите, докосва лицето, косата, ръцете и др.).
- Разпознава повече животни и ги сравнява.
- Решава проблеми на принципа опит–грешка (например натиска всички копчета на играчката, докато уцели копчето, което произвежда звук).



Език и общуване

- Заслушва се в познати думи и изрази.
- Реагира на названието на някои близки лица или предмети.
- Извършва действия в отговор на фрази като „Пляс-пляс ръчички“, „Дай целувка“, „Довиждане“, криеница, придружена с „Ку-ку-бау“.
- Произнася спонтанно срички – единични или повторени два-три пъти, като „ба“, „ба-ба“, „ма-ма-ма“, „та-та“.



Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- Организирайте всекидневна разходка за детето навън – с продължителност от 2 часа през зимата и 3-4 часа през лятото;
- Провеждайте всекидневно масаж и гимнастика с детето;
- Продължавайте процедурите по закаляването на детето чрез увеличаване силата на стимулите и с включване на нови закалителни процедури (частични водни обливания);
- Продължавайте рахитопрофилактиката;
- Осигурете хранене на детето съгласно утвърдените препоръки;
- Посещавайте личния лекар/педиатър всеки месец за профилактичен преглед на детето;
- Когато му давате питателна храна, поставете го пред вас, за да имате контакт с очи с него. Хранете го търпеливо и от време на време му давайте храни, които могат да се държат в ръка, така че да се научи да се храни само.



Предпазване от опасности:

- Не оставяйте детето без наблюдение от възрастен;
- Обезопасявайте контактите и прозорците в помещенията, където детето играе и се занимава;
- Ограничавайте достъпа на детето до шкафове и чекмеджета, в които има опасни за него предмети (остри, режещи) и вещества (перилни препарати, дезинфектанти, горивни и други отровни течности); лекарствата задължително съхранявайте в недостъпен и заключен шкаф;
- Отстранявайте чупливите играчки и предмети, ако се намират на височината на детето, а така също и дребните предмети, които може да погълне; предпазвайте го от игра с остри, режещи предмети;



- При пътуване с кола избирайте сравнително къси маршрути, а ако това е невъзможно, поставяйте детето в преносимо малко легло или в специален стол за кола на задната седалка.



За лична хигиена:

- извършвайте хигиенната баня на детето всяка вечер преди сън;
- сменяйте често пелените/памперсите;
- стимулирайте детето към начално овладяване на хигиенни навици и действия – миене на ръцете, лицето;
- използвайте игрови ситуации за създаването на хигиенни навици, като е важен и собственият ви пример;
- не използвайте телевизора като „бавачка“ на детето, то се нуждае от игра, занимания с интересни предмети, общуване и взаимодействие с хора.



За развиване на движенията:



- Осигурявайте на детето пространство, за да усъвършенства своите движения;
- Подпомагайте детето при сядането, изправянето, стоенето и ходенето около оградата на креватчето и кошарата или около друга мебел, която използва като опора;
- Оставете детето седнало на килима, а играчките на леглото до него, за да може да ги вижда, да се опитва да се изправи и да ги вземе;
- Осигурявайте на детето подходящи играчки, които насочват към извършване на различни действия с тях – раздвижване и възпроизвеждане на звук, почукване една в друга, опипване, стискане, поставяне в устата, пускане от високо и т.н.;
- Подавайте последователно две играчки – една, която то хваща, и втора, като му се предлага ту от страната на свободната ръка, ту от страната на заетата ръка;

- Играйте на игри, които са подходящи за възрастта на детето – „боц“, „къде е бебето“, „хей ръчички, хей ги две“, пляскане с ръце и т.н.

КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Давайте на детето безопасни вещи от домакинството, които то да държи, да удри и да пуска да падат – така бебето учи за света около него.
- Играйте на игри, в които се скриват играчки и се стимулира детето да ги търси, както и на игри, в които се редуват детето и майката/грижещият се.
- При съвместна игра обяснявайте на детето какво да прави със съответните играчки – например, за да сложи кубчето в чашата, тя трябва да е по-голяма от самото кубче, за да постави кубчето на масата и то да остане стабилно, трябва да се постави по определен начин, и т.н.
- Казвайте на детето характерните за някои животни и предмети движения, звуци – „бау-бау“ (куче), „па-па“ (пате), „бу-бу“ (кола, камион, автобус).
- Осигурявайте възможности на детето да наблюдава и общува с други деца.
- Имитирайте емоциите и изразите на детето.
- Предоставяйте възможности на детето да се наблюдава в огледало.
- В случаи на напрежение у детето успокойте го веднага, преди да се разстрои силно и да започне да плаче неудържимо.
- Ако детето започне да се мръщи и дава сигнали за плач, насочете вниманието му към интересни предмети, за да се успокои. Ако това не подейства – говорете му нежно, галете го и го прегръщайте.
- Поощрявайте и повтаряйте интересните за детето движения и занимания, от които то изпитва радост, които са му приятни и му носят удоволствие.

- Посочвайте на детето интересни обекти, играчки и животни, като ги назовавате, върху които то да задържи вниманието си по-дълго – „виж, това е пате; какво хубаво патенце!“.
- Говорете на детето по всякакъв повод – при всекидневни дейности в домакинството, на разходка, както и за това, което възнамерявате да правите.
- Викайте детето по име и вижте как реагира; опитвайте се да реагирате на звуците, които издава детето, и на интересите му.
- При разговор с детето заставайте срещу него, за да вижда движенията на устните и изрази на лицето ви.
- Задавайте въпроси на детето за различни обекти и му ги посочвайте, за да привлечете вниманието му към тях – Къде е тати? Къде е лампата?; поощрявайте го с усмивка, с интонация, с „браво“.
- Разказвайте кратки приказки и разкази, четете и разглеждайте заедно книжки, рецитирайте стихчета и пейте песнички на детето.



ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО БЕБЕ:

- не прави зрителен контакт с вас през по-голямата част от времето или не проследява движещи се предмети с очи;
- не обръща главата си по посока на звука;
- не се обръща;
- не може да седи самостоятелно;
- не проявява интерес към грижещия се, например не ви се усмихва.

КАКВО ПРАВИ ВАШЕТО БЕБЕ КЪМ КРАЯ НА ПЪРВАТА ГОДИНА?



Здраве и движение

- Седи стабилно без чужда помощ.
- Пълзи на ръце и колене и се придърпва за мебелите, за да се изправи.
- Пристъпва, водено за ръце, или като се подпира, прави първи самостоятелни крачки.
- Стои изправено, без да се подпира.
- Пълзи, кляка, сяда на земята и се изправя, играе с топка.
- Поставя един предмет върху друг (ако му се покаже „кула“ от две кубчета, може да построи също такава кула), пуска предмет, за да вземе друг.
- Опитва се да се храни само, да дъвче храната и да пие от чаша.
- Разпознава някои опасни битови уреди (печка, ютия, вентилатор) и се отдръпва от тях.



Личност и емоции

- Разбира, че името му се отнася само до него.
- Реагира с интерес при възприемане на образа си в огледало.
- Радва се, когато играе с вас, изпитва страх, плаче и протестира при раздяла, съпребивява състоянията ви – весело е, когато сте радостни и т.н.
- Радва се на присъствието на други деца, например лази към тях, гали им косите и др.
- Общува, като ви дава целувка, прави жест за довиждане, пляска с ръчички, посочва ви („виж“) интересен предмет.
- Реагира на „дай!“, „Вземи“, „виж“, „браво“, „не!“, „Недей!“, Повтаря действие, което е предизвикало смях у другите.



Игра и познание



- Играе по различен начин с различните играчки.
- Разглежда с интерес книжки с ярки картинки и по-големи изображения.
- Повтаря едни и същи действия с различни предмети, които си приличат по форма (бута с пръчка топка, балон, колелце).
- Поглежда в кутия, за да види какво има вътре, поставя кубче в нея и т.н.
- Следи действията и речта на възрастните, често – да се опитва да ги възпроизвежда.
- Помни нови обекти и събития за около един месец и разпознава познати предмети, независимо от мястото и положението им (преобърнати или на необичайно място).
- Бута механична играчка, за да я задвижи, разопакова пакет, за да види съдържанието, и т. н.



Език и общуване

- Свързва познати обекти с техните названия – например показва котето и казва „мяу“.
- Посочва къде е мама, къде е топката, когато го питат.
- Произнася различни срички, които се доближават до първите думи: ба-ма“, „та-та-ба“, „пам“.
- Опитва се да имитира, когато бавно произнасяте „па-па“, „буу“, „пи-пи“, „бау-бау“, „мама“, „баба“.
- Иска желана играчка, като я посочва и произнася „ъ-ъ!“ и т. н.



Какво можете да направите вие



За добро здраве и физическо развитие:

- Разхождайте детето навън по няколко часа на ден, независимо от сезона;
- Извършвайте ежедневен масаж и гимнастика и продължавайте закалителните процедури;
- Използвайте ограничено и с повишено внимание помощни средства при прохождането на детето;
- Съобразете избора на обувки, подходящи за прохождането, с това да поддържат добре глезена;
- Организирайте профилактичен преглед, изследване на кръв и урина, както и обща оценка на зрението и слуха около 12-месечната възраст на детето;
- Осигурете хранене съгласно препоръките за здравословно хранене;
- При хранене се съобразявайте с апетита на детето, с неговите предпочитания, но без да го насилвате;
- Оставете детето да се храни само и опитвайте различни видове храна като вкус и консистенция.



Предпазване от опасности:

- Обезопасете мебелите с остри ръбове и стъкло в стаята на прохождащото дете, както и прозорците, балконите и стълбите с високи парапети;
- Предпазвайте детето от отоплителни уреди и нагорещени предмети – ютии, печки, фурни, радиатори и врящи тенджери;
- Осигурявайте безопасни за детето играчки – без остри ръбове и дребни части, да не са чупливи или оцветени с вредни бои, да подлежат на почистване и дезинфекция;

- Дръжте детето здраво за ръка, когато сте на улицата или в близост до водоеми, реки, езера;
- Стимулирайте детето да разбира предупрежденията за опасност и да се вслушва в тях;
- Избирайте сравнително къси маршрути при пътуване с кола, а ако това е невъзможно, поставете детето в специален стол за кола.



За лична хигиена:



- Системно създавайте условия и стимулирайте детето да се опитва да мие ръцете си преди хранене, след прибиране от игра навън;
- Въведете ритуал за сутрешен тоалет – смяна на памперса, миене на ръцете, лицето и зъбите, сресване на косата;
- Извършвайте всекидневна хигиенна баня на детето и измиване на зъбите вечер преди лягане;
- Почиствайте всекидневно гумените, пластмасовите и дървените играчки, а меките – периодично;
- Не допускайте детето да е в стая с телевизор и да гледа телевизионни предавания.



За да се развият движенията на детето:

- Осигурявайте достатъчно пространство за развитие на движенията, изправянето и прохождането на детето;
- Учете детето да пази равновесие – можете да го сложите на раменете си и да потанцувате така из стаята; или да седнете на удобен стол, като сложите крак върху крак, то да седне на стъпалото на горния крак и да го люлеете в тази поза, като го държите за ръцете;
- Не се страхувайте от честите падания на детето; ако детето се чувства несигурно и предпочита да се държи дори само за единия ви пръст, съобразете се с него;

- Обогащавате игровата среда на детето с играчки за подреждане едно върху друго, за нанизване на едри елементи, за поставяне едно в друго, за отваряне и затваряне – те развиват по-точни действия на ръцете, координацията между ръцете и очите, възприемането на цвета, формата и големината на предметите.

КАК ДА СТИМУЛИРАМЕ ДЕТЕТО ЗА УЧЕНЕ, ИГРА И ДА МУ ОСИГУРИМ ЕМОЦИОНАЛНА СИГУРНОСТ

- Показвайте и обяснявайте на детето как да играе с играчките според тяхното предназначение и му осигурявайте време и пространство за самостоятелно изпробване на действията с тях.
- Стимулирайте интереса на детето към всичко, което го заобикаля.
- Привличайте и насочвайте вниманието на детето върху действия от всекидневието, като обяснявате подробно причините и следствията – „бутна тази играчка и тя падна“.
- Показвайте и назовавайте всеки обект, към който детето проявява интерес; назовавайте формата на обектите около вас (например „виж това са топки, те са кръгли“).
- Играйте игри с детето, в които се подреждат различни предмети в отделни групи – кубчета, топки и др.
- Използвайте думи за количество, като показвате обектите от средата, например „Ето виж тук има две кучета, а това е едно цвете“, „Виж, млякото свърши“.
- Поощрявайте и помагайте на детето да се справи с постигането на определена цел – например да достигне интересна играчка, да намери играчка, която е извън полезрението му, и др.
- Играйте игри от типа криеница, като криете играчки, и стимулирайте детето да ги намира.
- Показвайте на детето подходящи за възрастта книжки с картинки, назовавайте отчетливо нарисуваните обекти и задавайте прости въпроси за тях („Къде е котето?“, „Покажи ми как прави котето“ и т.н.).

- Насърчавайте доверие и сигурност у детето в опитите му да изследва и проучва средата; ако детето решава проблем (не може да си задвижи новата играчка), покажете му как да го направи и го помолете да повтори действието.
- Проявявайте внимание към различните емоционални състояния и сигнали на детето, като търсите причините за тях.
- Насърчавайте самостоятелните опити за движение и действия на детето с „браво“, „добре“.
- Наблюдавайте кои са предпочитаните от детето неща – играчки, предмети, и когато е възможно, се съобразявайте с неговия избор.
- Посочвайте и назовавайте чувствата на детето.
- Стимулирайте опитите за самостоятелни действия на детето – хващане на лъжица, пиене от чаша и др.
- Показвайте съпричастност и разбиране към детето и по-често го прегръщайте, ако то е разстроено или ако се страхува от нещо.
- Показвайте на детето както негови, така и семейни снимки.
- Стимулирайте свързването на имената на нещата с техни функции и особености: „ето, виж зайко-байко; какво прави зайко? – скача; какво има зайко? – уши; ти имаш ли уши? къде са ушите?“.



- Разказвайте кратки приказки и разкази, рецитирайте стихчета и пейте песнички на детето.
- Опитайте се да разберете за кой обект се отнасят звуковете, които детето произнася.
- Употребявайте повече звукове, характерни за някои животни, превозни средства, предмети.
- Когато детето произнася звуци, като подражава на животно или предмет, повтаряйте ги с истинските имена в изречение – „пи-пи-пи? пилето иска вода!“.
- Поощрявайте детето да казва срички и думи въпреки недоброто му произношение.

ОБЪРНЕТЕ ВНИМАНИЕ И СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ЛЕКАР, АКО ПРЕЗ ПОВЕЧЕТО ВРЕМЕ ВАШЕТО ДЕТЕ:

- не бърбори, не се опитва да имитира вашите звуци;
- не ви търси, когато е с по-малко познати хора, или не забелязва, когато излезете от стаята;
- не играе с вас на игри като „дзак“ или „пляс-пляс, ръчички“;
- не посочва;
- не заучава жестове, като поклащане на глава и махане за довиждане;
- не посяга, пресичайки средната линия на тялото си.



♥ Постигнения на развитието ♥

Устнихва се:

Повдига главата си поставено по корем:

Издава различни звуци:

Гука: Стее се:

Имитира движения/звуци:

Посяга към играчка:

Преобръща се от корем на гръб и обратно:

Премества предмет от едната си ръка в друга:

Разпознава познати от непознати, реагира на името си:

Бърбори: Прави срички:

Има любима играчка (коя...):

Първо зъбче:

Какво още

.....

.....

.....

.....

.....

Казват, че няма ръководство за родителството...
Ние обаче създадохме за вас нещо също толкова добро.

ВАШИЯТ ДЖОБЕН ПОМОЩНИК В РОДИТЕЛСТВОТО



Можете да проследявате
напредъка на детето си в
достигането на важните
постижения в развитието
от 0 до 6 г.



Можете лесно да проследявате
и записвате ваксинациите на
вашето дете, както и да
задавате напомнания за
предстоящи ваксинации.



Можете да въведете височина и
тегло, за да наблюдавате растежа
на детето си и да получите
съвети за поддържане на
здравословния му растеж.



Можете да съхранявате
информация за посещенията
на детето при лекар.

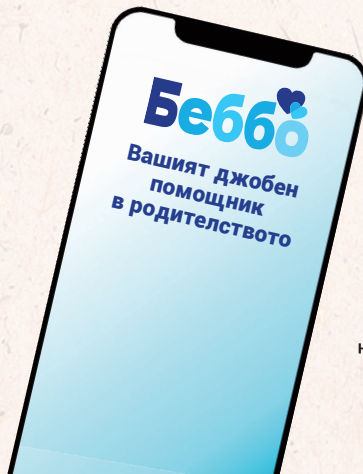


Можете да намерите
ежедневни игри и идеи, които
да помогнат на вашето дете
да развива своя потенциал.



Можете в движение
да получавате експертни
съвети за родители.

Изтеглете
БЕЗПЛАТНО
приложението



С подкрепата на
Министерството
на здравеопазването