

Уход за новорожденным



Хороший сон

Прогулки

Зарядка или плавание.

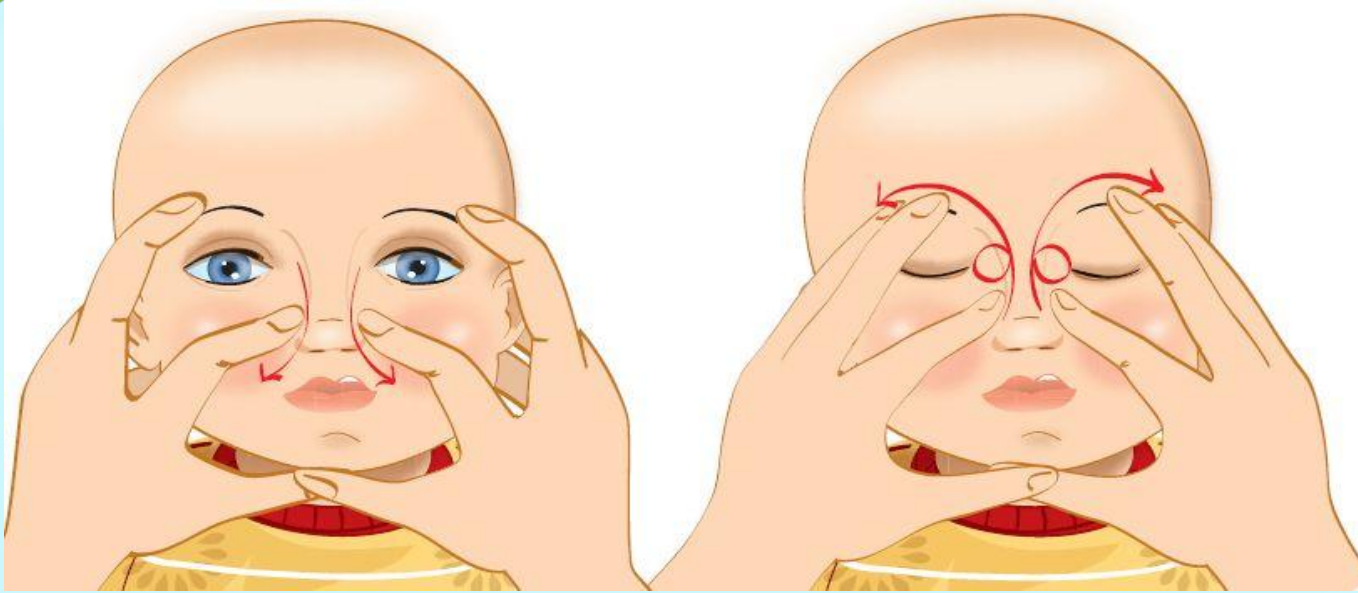
Купание

Влажный воздух

22 градуса

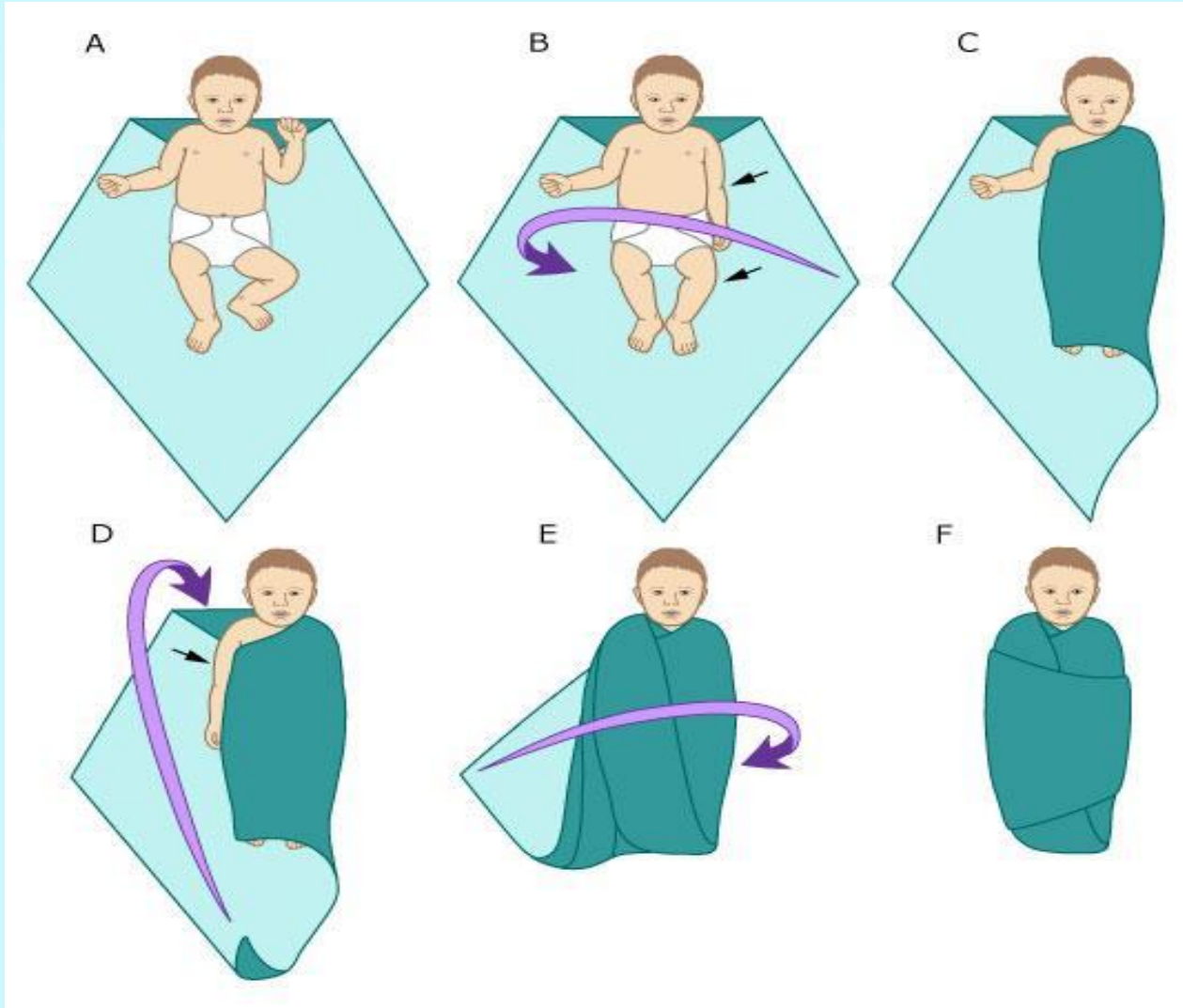


Выполняем массаж глаз



- ✓ Один массаж состоит из 11 движений: сначала 10 – сверху от внутреннего угла глаза вниз к крыльям носика, затем одно вибрирующее движение в обратном направлении снизу вверх.
- ✓ Сила надавливания умеренная. Ты должна прощупывать своим пальцем косточки под кожей ребенка.
- ✓ Поглаживать бесполезно, но и сильно нажимать тоже нельзя.

Пеленание

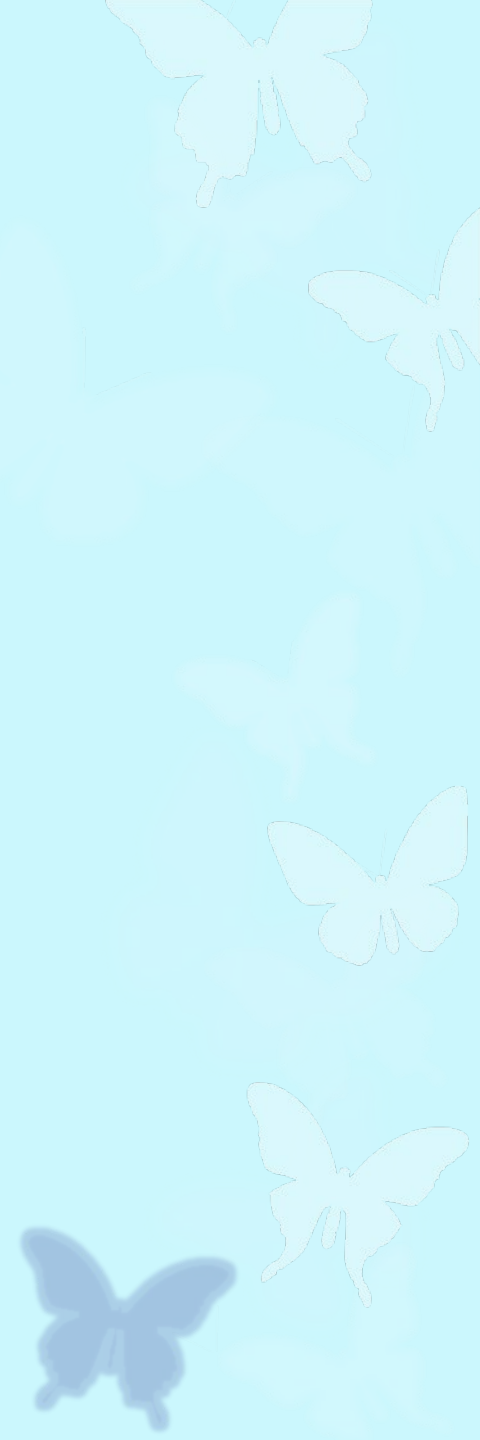


Если малыш плохо спит, просыпается от резких движений.

2-ой метод пеленания

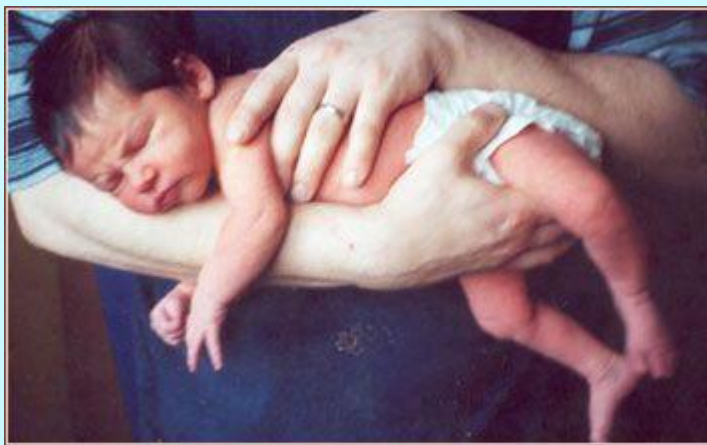






Болят животик. Что делать?

1. Массаж животика. Видео "массаж живота ребенка при коликах"
2. Горячая ванна 38,5 – 39 гр
3. Массаж животика в ванной
4. Ношение на руках вниз животом
5. Теплая пеленка на животик
6. Упражнения для выхода газиков.



Гимнастика с 2-3 недель

Захватив предплечье правой ручки и голень левой ножки, соедините локоток и колено. Смените сторону и проделайте то же самое.



Большим пальцем выпрямленной правой ножки коснитесь
левого виска и наоборот.



Начиная с месячного возраста, добавляйте упражнения для ножек. Захватите голень ребенка одной рукой, большим пальцем другой руки на стопе рисуйте – семерки и восьмерки. Такие нехитрые действия укрепят свод стопы, не позволят развиваться косолапости и плоскостопию.



Постукивайте по пяточке ребенка согнутым указательным пальцем. Приговаривайте:

Куй, куй, каблучок, подай, бабка, башмачок.
Не подашь башмачка, не подкуем каблучка.



Перебирайте пальчики малыша на ножках, отодвигая их по очереди от соседей.

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел, с этим братцем песни пел.



Одну ножку малыша вытяните и придерживайте. Выполняйте круговые движения в тазобедренном суставе другой ножкой, согнутой в колене. Старайтесь достать коленом до плоскости, на которой лежит ребеночек. Повторите несколько раз для правой и левой ножек.



Аналогично предыдущему упражнению, разводите круговыми движениями обе ножки малыша одновременно. Таким способом вы способствуете верному формированию тазобедренного сустава, укрепляете мышцы вокруг него.



Массируйте животик малыша по ходу часовой стрелки, препятствуя образованию колик с 2 недельного возраста, перед кормлением



Возьмите ребеночка за талию, сведите руки, образуя складочку, в которую попадет пупочек. Это профилактика пупочной грыжи.



Разведите ручки малыша в стороны, затем скрестите их, повторите несколько раз



Кенгуру-рюкзак – Baby Bjorn Active



Слинг, слиинг – рюкзак,

