

Список рекомендаций по уходу за детьми до года. Проверьте, не делаете ли вы ошибок?

Все ниже написанное актуально для здоровых детей.

- ✔ с первых дней жизни малыша температура в квартире должна быть 22-23 градуса, а влажность не ниже 40%;
- ✔ используем жёсткий матрас и не подкладываем малышу подушки до 2 лет;
- ✔ первые полгода - постоянно меняем положение - то левый, то правый бок в кроватке, носим то на левой, то на правой руке;
- ✔ с 1 мес. уже можно заниматься лёгким массажем, с 3 мес. - обязательно;
- ✔ с 4 - 5 мес. опускаем ребёнка на пол на постоянное место жительства;
- ✔ манеж, круг на шею для купания, ходунки - крайне не рекомендую к использованию;
- ✔ если ребёнок не пополз до 8 мес. на четвереньках самостоятельно, ему нужно в этом помочь! Старайтесь помочь поползти именно на четвереньках;
- ✔ не сажаем и не ставим ребёнка до тех пор, пока он не сделает это самостоятельно;
- ✔ не водим ребёнка за ручки сразу после того, как он встал у опоры, пусть самостоятельно ходит вдоль опоры приставным шагом. Должен пройти минимум месяц до его первого шага ногой вперёд, а не вбок. Если ребёнок сам отпускает опору и идёт вперёд - пожалуйста;
- ✔ все, что ребёнок делает сам без вашей помощи - пусть делает;
- ✔ с первых шагов малыша предложите ему ортопедические коврики;
- ✔ обувь нужна только на улице;
- ✔ поменьше опеки;
- ✔ главное для ребёнка до 3 лет - движение, это разовьёт его мозг гораздо круче, чем выученные буквы и цвета!