



**СПб ГКУЗ**  
**«Городской центр медицинской профилактики»**

# *«Школа молодой матери» в детской поликлинике*

*методические рекомендации  
по организации занятий*



**16 +**

[www.gcmp.ru](http://www.gcmp.ru)

**Авторы:** к. п. н. Л. В. Винтухова, Ю. А. Заозерский, к. м. н. Н. В. Шарафилова

**Художник:** Е. В. Шорина

**Автор стихов:** Н. Н. Литвинова

Л 64

«Школа молодой матери» в детской поликлинике. – СПб., 2016 г. – 32 стр. с рис.

Методические рекомендации подготовлены Городским центром медицинской профилактики.

В них рассматриваются основные принципы организации «Школы молодой матери» в детской поликлинике и проведение занятий с молодыми матерями, представлена программа занятий.

Методические рекомендации предназначены для руководителей детских поликлиник/ отделений и специалистов «Школы молодой матери».

Рецензенты: д. м. н., профессор, начальник отдела по организации медицинской помощи матерям и детям Комитета по здравоохранению С. В. Рычкова, д. м. н., профессор, главный внештатный педиатр Комитета по здравоохранению А. С. Симаходский, заведующая городским центром прогнозирования здоровья матери и ребенка Л. Д. Севостьянова.

Директор СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики»

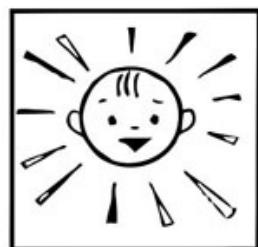
В. Е. Жолобов

Распространяется бесплатно

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В «ШКОЛЕ МОЛОДОЙ МАТЕРИ»**

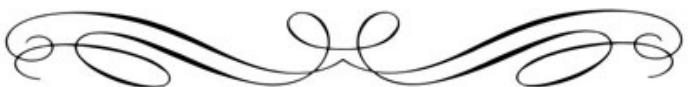
Методические рекомендации предназначены для медицинских работников детских поликлиник/поликлинических отделений, занимающихся организацией школ для молодых матерей и проводящих обучение матерей и отцов.

В настоящее время сведения, находящиеся в интернете, популярной литературе, часто бывают недостоверными, устаревшими. «Школа молодой матери», организуемая в детской поликлинике, позволяет обеспечить молодых родителей современной, научно-обоснованной и практической информацией, необходимой для сохранения здоровья у ребенка.



Занятия в школе проводят специально подготовленные медицинские работники (врачи и медицинские сестры), имеющие большой опыт работы в педиатрии и прошедшие обучение на тематических циклах, посвященных гигиеническому воспитанию населения, поддержке грудного вскармливания и др.

Организация работы «Школы молодой матери» строится на основе соответствующих приказов МЗ РФ, распоряжений Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга.



## **ОРГАНИЗАЦИЯ «ШКОЛЫ МОЛОДОЙ МАТЕРИ»**

Кабинет здорового ребёнка – структурное подразделение детской поликлиники, играющее роль методического центра по проведению профилактической работы среди родителей и детей раннего возраста, на базе которого создается «Школа молодой матери» (далее «Школа»).

**Задачи:**

- обучение молодых матерей теоретическим знаниям и практическим навыкам по уходу за новорождённым, особенностям развития здоровых детей первых лет жизни;
- осуществление комплексного, поэтапного и системного подхода к решению задач по воспитанию и сохранению здоровья ребёнка;
- информирование родителей по вопросам кормления, массажа, закаливания, режима новорождённого и др.;
- информирование родителей о психофизиологических факторах развития новорождённого в целях формирования психического и физического здоровья ребёнка.





## **Нормативно-правовая база**

1. Приказ МЗ и социального развития РФ от 16.04.2012 г. № 366н "Об утверждении Порядка оказания педиатрической помощи".
2. Распоряжение Комитета по здравоохранению СПб от 09.11.2005 г. № 402-р "О совершенствовании деятельности государственных учреждений здравоохранения по профилактике заболеваний в Санкт-Петербурге".
3. Концепция семейной политики в Санкт-Петербурге на 2012–2022 годы.

## **Порядок организации:**

- приказ главного врача медицинской организации «Об организации «Школы» (Приложение 1);
- программа «Школы» (Приложение 2);
- материально-техническое обеспечение «Школы» (Приложение 3);
- учет работы в «Школе» (Приложение 4).

К посещению «Школы» привлекаются матери, имеющие детей первого года жизни.



## **Медицинские работники, проводящие занятия в «Школе», должны обладать определенными знаниями и умениями**

### **Требования:**

- мотивировать молодых родителей к обучению;
- адаптировать излагаемый материал к пониманию слушателей;
- соблюдать принцип обратной связи и доброжелательно общаться с молодыми родителями;
- определять потребности в информации слушателей «Школы»;
- выбирать методы и способы гигиенического воспитания при обучении слушателей, использовать наглядный материал;
- формировать у слушателей практические навыки;
- оценивать занятия в «Школе» и вносить необходимые изменения.





### **Должны знать:**

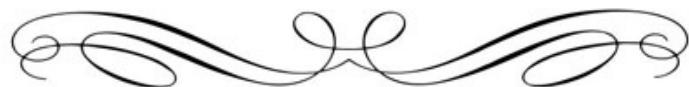
- особенности физического и нервно-психического развития детей первых трех лет жизни;
- организацию режимных моментов: сна, кормления, бодрствования, прогулок, физиологических отправлений и др.;
- вскармливание детей первого года жизни: грудное, смешанное, искусственное;
- Национальный календарь прививок, показания и противопоказания к прививкам;
- патологические состояния новорожденных и детей первого года жизни;
- профилактику острых заболеваний у детей первых лет жизни;
- гигиеническое воспитание детей;
- профилактику заболеваний детей и пограничных состояний (ракит, анемия, расстройства питания, аллергические реакции и др.);
- инфекционные заболевания детского возраста;
- режим и питание кормящей матери;
- профилактику мастита у матери;
- оказание экстренной помощи детям при травмах, острых состояниях и заболеваниях.



## **Владение техникой выполнения гигиенических, профилактических манипуляций**

### **Должны проводить:**

- сцеживание грудного молока;
- контрольное кормление;
- приготовление блюд прикорма, составление возрастных примерных меню;
- проведение докорма;
- пеленание ребенка;
- гигиенический туалет ребенка раннего возраста;
- купание ребенка;
- обработку и уход за кожей ребенка, туалет пупочной ранки;
- аудиометрию, антропометрию, измерение температуры тела, определение частоты сердечных сокращений и дыхания;
- постановку газоотводной трубки, очистительной клизмы;
- закаливающие процедуры (воздушные ванны);
- диагностику нервно-психического развития и поведения детей первых трех лет жизни;
- массаж и гимнастику детей каждой возрастной группы.



## ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ ШКОЛЫ

### ЗАНЯТИЕ 1:

#### "Кормление ребёнка первого года жизни"



**При проведении занятия необходимо учитывать 10 принципов ВОЗ/ЮНИСЕФ для успешного грудного вскармливания**

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и доводить эти правила до сведения медицинского персонала и рожениц.
2. Обучать медицинский персонал навыкам осуществления грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.
4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов.
5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранить лактацию, даже если они временно отделены от своих детей.
6. Не давать новорожденным никакой другой пищи и питья кроме грудного молока (за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями).
8. Поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию.
9. Не давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.).
10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.





### **Цель занятия:**

дать информацию по грудному вскармливанию новорождённого, питанию матери в период кормления грудью, уходу за молочными железами.

### **После занятий будет знать:**



- грудное вскармливание – основа оптимального развития детского организма;
- технику прикладывания к груди;
- профилактику осложнений.

### **Содержание занятий:**

- преимущества грудного вскармливания;
- механизм выработки грудного молока, тактика при лактационных кризах;
- техника прикладывания к груди;
- режим и объёмы кормления ребёнка в зависимости от возраста;
- признаки правильного и неправильного кормления;
- способы контроля необходимого ребёнку количества молока;
- заболевание молочных желёз в период кормления грудью;
- требование к питанию и режиму дня кормящей матери.



В настоящее время рекомендуется режим свободного вскармливания. Обычно детей кормят 6–9 раз в сутки с интервалом от 1 до 4 часов. В одно кормление обычно даётся одна грудь, а в следующее – другая. Размер молочной железы и форма соска не влияет на качество грудного кормления.

**Должна уметь:**

- правильно прикладывать ребёнка к груди;
- ухаживать за молочными железами;
- правильно формировать свой рацион питания и режим дня.

**Формирование ответственности родителей за сохранение здоровья ребенка**

**Цель:**

дать информацию о вредном влиянии на здоровье ребенка употребления алкоголя, курения молодой мамой при грудном вскармливании, табачного дыма, наличия в детской комнате различных электронных приборов (телевизор, микроволновая печь, компьютер и т.д.).

**После занятия будет знать:**

- несовместимость грудного вскармливания с курением и употреблением алкоголя;
- требования к детской комнате (месту пребывания ребенка);
- недопустимость совместного ночного сна с ребенком.



## **ЗАНЯТИЕ 2:**

### **"Уход за новорождённым ребёнком"**

#### **Цель занятия:**

дать информацию об особенностях ухода за новорождённым ребёнком, режиме дня, прогулках.

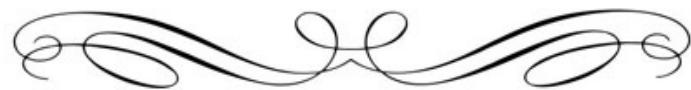
#### **После занятия будет знать:**

- особенности ухода за новорождённым ребёнком, режим дня ребёнка;
- требование к одежде ребёнка в помещении, на прогулке в зависимости от сезона;
- значение закаливания, массажа и гимнастики;
- применение памперсов, использование горшка;
- гигиену новорожденного и ребенка первого года жизни.

#### **Должна уметь:**

- rationally organize the child's day;
- bathe the child, perform hygiene procedures;
- take care of the navel wound;
- make massage and gymnastic exercises for the child;
- choose the necessary clothing and shoes for the child;
- determine the duration of the walk depending on the season;
- accustom the child to the potty.





### **Содержание занятия:**

С первых дней жизни малышу требуется режим дня.

Возраст (в днях)	Период сна			Бодрствование	
	Дневной сон	Режим дневного сна	Ночной сон	В сутки (в часах)	Режим бодрство- вания
0–30	14–15	5/3–3,5	6–7	2–4	При кормлении
31–90	10–12	4–5/2–2,5	6–7	5–7	4/1,5
91–150	8–10	4–5/2	6–7	7–9	4/1,5–2,5
151–270	6–8	3–4/1,5–2	8	8–10	4/2–2,5
271–360	4–6	2/1,5–2	8–10	10–12	4/2,5–4

Если при выписке из родильного дома у ребёнка сохраняется пупочный остаток, то его необходимо содержать сухим и чистым.



## **Утренний туалет**

Необходимо ежедневно умывать лицо и руки ребенка тёплой водой (32–34 градуса): проводят туалет глаз, носа и ушей, глазки протирают отдельной влажной стерильной салфеткой от виска к носу, носовые ходы и уши чистят ватными жгутиками, смоченными стерильным растительным или вазелиновым маслом.

## **Уход за полостью рта**

Как только ребёнок перестаёт получать грудное молоко, обладающее бактерицидными свойствами, необходимо при переходе на прикорм давать небольшое количество воды, чтобы смыть остатки пищи и далее научить полоскать рот после каждого приёма пищи, начинать обучать чистить зубы зубной щёткой без пасты с момента появления.

## **Интимная гигиена**

Малыша подмывают после каждого опорожнения кишечника. Подмывание производится спереди назад, от половых органов к заднему проходу, чтобы не занести микробы в половые органы (как исключение, можно использовать специальные влажные салфетки для обработки кожи малыша).

Затем складки кожи обрабатывают детскими косметическими средствами (масло, крем).



## **Купание**

Первое купание новорождённого ребёнка должно быть дома в первый день после выписки из родильного дома и осмотра педиатром.

Купать необходимо ежедневно в тёплой кипячёной воде (37 градусов).

Если пупочная ранка зажила не до конца, то в воду надо добавлять 5 % раствор перманганата калия, до слабо розового цвета воды.

Не реже 2 раз в неделю ребёнка следует мыть детским мылом или специальной детской пенкой для купания.

После купания кожу малыша аккуратно обсушить и смазать детским кремом или косметическим детским маслом.

Купать малыша надо не позже 21.00 часа – обычно перед вечерним кормлением.

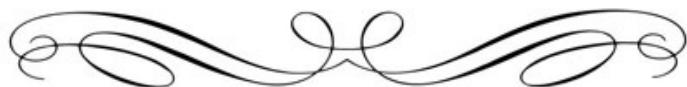


## **Закаливание**

Организм ребенка необходимо закалять с самого раннего детства.

К закаливающим процедурам относят: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны.

Проведение закаливающих процедур должно быть постепенным, постоянным и приносить ребенку удовольствие. Последовательность, совместимость закаливающих процедур в зависимости от самочувствия и индивидуальных особенностей ребенка определяет педиатр.



## Прогулки

С первых дней жизни ребёнка необходимо приучать к свежему воздуху, он повышает аппетит, улучшает обмен веществ, функции дыхания и кровообращения.



Детей, родившихся в тёплое время года, можно выносить на прогулку на 6–7 день жизни.

Если ребёнок родился зимой, то начинать прогулки можно со 2–3 недели жизни при температуре воздуха не ниже минус 7–10 градусов. Время прогулки не более 10 минут.

На втором месяце можно гулять при температуре минус 15 градусов. Длительность прогулки увеличивается постепенно, каждый день на 5–10 минут.

Гулять зимой следует не более 1,5 часов. Летом проводят как можно больше времени с ребенком на улице.



## Массаж (Приложение 5), гимнастика, плавание

У большинства младенцев массаж можно начинать после 4 недели жизни. Он оказывает положительное влияние на растущий организм ребенка.

Время проведения процедур зависит от возраста ребёнка, но вначале не должно превышать 5–10 минут.

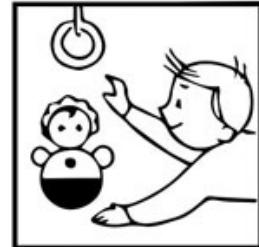
Плаванию младенца обучают под руководством методиста, в специально оборудованных ваннах детской поликлиники.



## **ЗАНЯТИЕ 3:** **"Развитие ребёнка"**

### **Цель занятия:**

дать информацию о закономерностях физического и нервно-психического развития ребёнка первого года жизни.



### **После занятия будет знать:**

- закономерности физического и нервно-психического развития ребёнка первого года жизни;
- развитие навыков и необходимость общения с ребёнком;
- значение игры, чтения в развитии ребёнка, развитии речи.

### **Должна уметь:**

- привлечь внимание ребёнка к игре, чтению книг;
- научить ребёнка навыкам самостоятельных действий: одевания, еды, уборки игрушек.

### **Содержание занятий:**

Родителям необходимо рассказать, что на рост и развитие ребёнка оказывают своё влияние многие факторы: здоровье родителей, питание, заболевания, уход, воспитание, вредные привычки родителей и т. д.

Для оценки физического развития детей до года используют следующие показатели: рост, массу тела, пропорциональность развития (окружность головы, грудной клетки и др.), двигательные умения ребенка,



своевременное прорезывание молочных зубов, а также степень отложения жира, форму грудной клетки, живота, стоп, степень полового развития и т. д. Физическое развитие оценивается участковым врачом-педиатром.

### **Нервно-психическое развитие ребенка первого года жизни**



Нервно-психическое развитие ребёнка в большей степени, чем развитие физическое, зависит от влияния окружающей среды.

Основными показателями нервно-психического развития детей до года являются:

- физиологические рефлексы новорожденных;
- формирование условных рефлексов на определенные раздражители (пищевые, зрительные, слуховые);
- эмоциональные реакции;
- голосовые реакции и понимание речи.

#### **1–3 месяца:**

- появляется улыбка на голос;
- между 8–12 неделями появляется смех, оживленная мимика, глубокие вздохи, гуление.

#### **3–6 месяцев:**

- ощупывает свои руки, другие предметы;
- хватает и удерживает схваченные предметы;
- размахивает предметом из стороны в сторону.



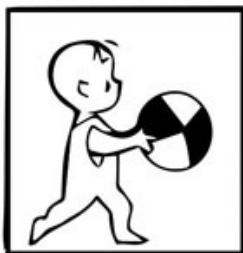
### **6–12 месяцев:**

- похлопывает рукой, постукивает предметом о предмет, раскачивается сидя, произносит слоги;
- ползает, садится, встает и ходит;
- подражает действиям взрослых («ладушки», «до свидания»), покачивает головой и др.;
- ищет глазами предметы, людей, которые были названы;
- понимает запреты.

**1 год:** по просьбе, ищет названный известный предмет, находит и приносит его, произносит 10–12 слов.

### **Для развития речи ребенка необходимо:**

- стремиться вызвать у ребенка потребность заговорить первым;
- говорить с малышом простыми, ясными и понятными предложениями;
- продолжать и дополнять сказанное ребенком, т. е. делать его предложение распространенным;
- стараться говорить вслух о действиях ребенка, описывая то, что он делает;
- говорить о действиях, которые совершаете сами, короткими предложениями, медленно и отчетливо;
- не поправлять речь ребенка, повторить сказанную фразу правильно.



## **На занятии родителям необходимо рассказать о порядке прохождения ребенком медицинских осмотров.**

Периодические профилактические осмотры несовершеннолетних, согласно Приказу МЗ РФ от 21.12. 2012 г. № 1346н, проводятся с участием врача психиатра при достижении детьми **1 года, 3 лет, 7 лет, 14 лет, 15–17 лет.**

Эти возрастные периоды имеют большое значение в развитии ребёнка, а также свои особенности, из-за которых они часто называются **критическими периодами развития**, когда могут впервые проявиться пограничные психические расстройства: заикание, тики, недержание мочи и кала, неврозы.

В возрасте **1 года** ребёнок начинает ходить, держась за руку взрослого. Произносит первые отдельные слова (словарный запас около 10 слов). Пытается помочь родителям одеть себя. Это кризис первого года жизни, основным содержанием которого являются становление ходьбы и речи, развитие воли.

На этом этапе у ребёнка зарождается чувство доверия к своему окружению. Степень развития доверия зависит от качества получаемой ребёнком заботы от окружающих его людей и, прежде всего, – от матери.

Кризис трёх лет является границей между ранним и дошкольным детством (одним из наиболее трудных периодов в жизни ребёнка), сопровождается негативизмом, упрямством, своеволием, заключающимся в проявлении излишней склонности к самостоятельности, но неадекватной его возможностям, протестными реакциями.



## **ЗАНЯТИЕ 4:** “Правила введения прикорма”

### **Цель занятия:**

дать информацию о правилах, сроках и особенностях введения прикорма в сочетании с грудным вскармливанием.

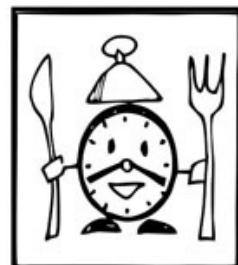


### **После занятий будет знать:**

- порядок введения прикорма;
- режим, объёмы и очерёдность вводимых продуктов прикорма в зависимости от возраста ребёнка;
- пищевую ценность продуктов;
- правила ухода за посудой ребёнка;
- способы контроля необходимого ребёнку объёма продуктов.

### **Должна уметь:**

- правильно готовить прикорм;
- правильно кормить ребёнка, ухаживать за применяемой посудой для кормления;
- правильно формировать рацион питания и режим дня ребёнка.



### **Содержание занятия:**

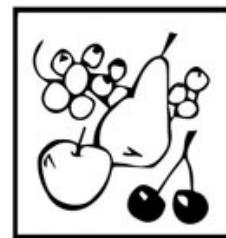
Все продукты, кроме грудного молока, т. е. плодовоовощные смеси, пюре и пр., обозначаются термином «продукты прикорма».

Участковый педиатр определяет готовность малыша к введению прикорма с 4–6 месяцев. В этот период грудное молоко составляет основную часть дневного рациона.

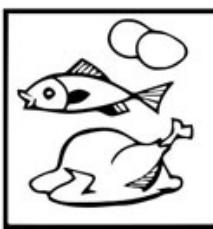


Введение первого продукта прикорма начинается с однокомпонентного рациона – каши: гречневой, рисовой, кукурузной, овсяной без молока и сахара, состоящей из одного вида злаков или овощного пюре, состоящего из одного вида овощей.

Новые продукты прикорма вводятся понемногу, начиная с половины чайной ложки, в течение 5–7 дней, постепенно увеличивая объём. Настаивать, если новое блюдо малышу не по вкусу, не надо. Лучше предложить его через несколько дней. Смешанное пюре дают в качестве прикорма с 6–9 месяцев. Мясо – в 6 месяцев.

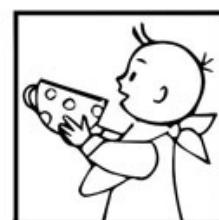


Фруктовые пюре, соки вводят в рацион с 6-ти месяцев, творог – с 6,5 месяцев, желток – с 7 месяцев, кефир – с 8 месяцев.



Рыбу вводят в рацион не ранее 8 месяцев. С введением прикорма ребёнка следует перевести на 5 разовое кормление с 4-х часовыми интервалами и 8-ми часовым ночных перерывом.

С 7–8 месяцев рекомендуется приучать ребёнка пить из чашки. Не нужно кормить ребёнка насилино. Приём пищи должен доставлять ребёнку удовольствие.





С 8–10 месяцев ребенку рекомендуют давать сухарик из белого хлеба, печенье, размоченные в молоке. Мясной фарш заменяют фрикадельками с 10-ти месяцев, а к 12-ти месяцам – паровой котлетой. При приготовлении пищи не применяют поваренную соль.



Не следует отнимать ребенка от груди летом в жаркий период, а также при острых расстройствах пищеварения, острых лихорадочных заболеваниях, при изменении условий жизни.

## **ЗАНЯТИЕ 5:**

### **“Профилактика инфекционных заболеваний и травматизма в раннем возрасте”**

#### **Цель занятия:**

дать информацию о профилактике заболеваний, травм и мерах первой помощи с учётом возраста, объяснить значение иммунопрофилактики, обязательность прививок, дать понятие о календаре прививок.



#### **После занятий будет знать:**

- значение иммунопрофилактики;
- календарь прививок;
- возможные причины травм у детей первых лет жизни и меры их профилактики.

#### **Должна уметь:**

- оказать ребёнку первую помощь при травмах;
- правильно оценить реакцию ребёнка на прививку.



## Содержание занятия:

Иммунизация защищает детей от инфекционных заболеваний. Восприимчивость детей к большинству из них очень высока и ребенок, не получивший прививок, может тяжело заболеть, стать инвалидом.



Этого можно избежать, если прививать ребенка в сроки, определенные Национальным календарем прививок, чтобы ребенок был защищен от инфекционного заболевания к тому возрасту, когда болезнь наиболее опасна.



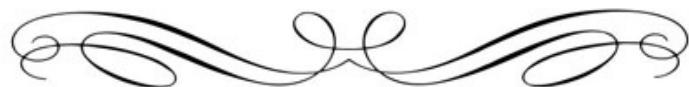
Прививки вакцинами проводятся в детских поликлиниках бесплатно.

## Отказ от профилактических прививок

- увеличивает вероятность возникновения инфекционного заболевания, прививка от которого не сделана;
- является запретом на въезд в страны, пребывание в которых требует наличия конкретных прививок;
- приведет к временному отказу в приеме в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний.

В программу занятия включают информацию об опасности совместного ночного сна с новорожденным, осторожности при купании, в ванне, возможных ожогах, травмах при игре с предметами, игрушками, при выпадении ребенка из коляски, кроватки, падении из окна и др.





## Приложение 1.

### Приказ главного врача медицинской организации «Об организации «Школы молодой матери»

#### Структура:

- назначить ответственного за организацию и проведение занятий;
- утвердить программу, расписание, план проведения занятий;
- утвердить лекционный материал «Школы»;
- обеспечить материально-техническое оснащение «Школы».

## Приложение 2.

### Программа и расписание занятий в «Школе»

- Программа обучения состоит из цикла занятий (не менее 5), продолжительностью по 35–45 минут.
- Занятия проводятся с небольшими группами молодых матерей (**6–8 человек**) в первые месяцы после рождения.
- Занятие включает лекционный материал и активные формы гигиенического обучения, направленные на развитие умений и практических навыков у молодых родителей.
- Все занятия хронометрированы, имеют четкие инструкции по ведению.

#### План занятия

- Вводная часть – определение проблемы, оценка информированности слушателей, определение потребностей.
- Сообщение новой информации.
- Перерыв (не обязательен).
- Проверка усвоения информации.
- Демонстрация и проверка практических навыков.
- Обсуждение, подведение итогов.
- Задание на дом и раздаточный материал по теме занятия.
- Назначение следующего занятия.

#### Режим занятий

- Не реже 1 раза в неделю.
- Групповые.
- Тематические.

Расписание и программа занятий «Школы» размещаются на доске объявлений для обозрения всеми посетителями детской поликлиники. Группы для занятий формируются медицинским работником кабинета здорового ребёнка. **Должна быть обеспечена связь с участковыми медицинскими сестрами.**



### Приложение 3.

#### **Материально-техническое обеспечение «Школы»**

Для удобного размещения матери и ребенка, занятия должны проходить в отдельном помещении, имеющем естественное освещение и возможность комфортного размещения матери и ребенка.

Необходимо наличие:

- информационных и справочных материалов (таблиц);
- методического, лекционного материала;
- наглядных материалов: кукол, детского белья, принадлежностей для кормления ребёнка, игрушек для разного возраста, муляжей молочной железы и др.;
- пеленального столика, весов, ростомера, сантиметровой ленты;
- мультимедийного оборудования, компьютера, телевизора, CD-дисков с демонстрационными фильмами, бумаги, фломастеров, ручек, карандашей и др.;
- раздаточного материала (памяток, брошюры, листовок и пр.).

### Приложение 4.

#### **Учётная и отчётная документация в «Школе»**

- Журнал учета работы по медицинской профилактике (форма 038/у-02), утверждённый приказом Минздрава России от 23.09.2003 года № 455.
- Журнал учета посещаемости (с персональным списком):

№	ФИО слушателя	Домашний адрес	Врачебный участок	Дата посещения занятия						
				1 тема	2 тема	3 тема	4 тема	5 тема	6 тема	7 тема
										по усмотрению руководства

- Дополнительная медицинская документация (анкеты, тесты, отзыв об обучении).



## **Приложение 5.**

Регулярное проведение массажа и гимнастики способствует правильному физическому и нервно-психическому развитию ребенка, оказывает положительное воздействие на кровообращение, дыхание и обмен веществ. Положительный эффект массажа и гимнастики может сказаться лишь при хороших гигиенических условиях быта и воспитания ребенка, правильном вскармливании и закаливании.

При выполнении массажа и занятиях гимнастикой необходимо придерживаться следующих правил:

- начинать массаж следует с 1,5 месячного возраста, со времени организации бодрствования с разрешения педиатра;
- вначале проводите массаж в течение 1–2 минут, затем постепенно увеличивайте продолжительность до 8–10 минут в день;
- массаж и гимнастика проводятся за час до кормления;
- нельзя заниматься гимнастикой после еды и купания;
- перед каждым занятием мать должна снять с рук кольца и часы, вымыть руки;
- занятия нужно проводить на столе, покрытом одеялом, kleenкой и простынкой, поверх которых укладывается раздетый ребенок;
- температура воздуха в комнате должна быть не ниже +22° С;
- во время занятий полагается соблюдать тишину, чтобы ребенок не отвлекался; разговоры, улыбки, поощрения обращайте только к нему;
- при малейших признаках недомогания занятия гимнастикой отменяются.



## **Основные приемы массажа для детей до года**

**Поглаживание:** поглаживание выполняется обычно ладонями с сомкнутыми пальцами, руки должны скользить по коже ребенка, слегка надавливая, но не сдвигая ее в складки.

**Растирание:** руки не скользят по коже, а смещают ее, она должна слегка порозоветь.

**Разминание:** захватите большим и указательным пальцем массируемый участок тела, а затем «раскатайте» его, как кусочек теста подушечками пальцев другой руки, действие выполняется активно, но нежно. Используется реже, особенно у новорожденных.

**Вибрация:** применяется с трех-четырех месяцев. К ней относятся «рубление» (ребрами ладоней обеих рук), похлопывание (расслабленной кистью с неплотно сомкнутыми пальцами), поколачивание (тыльной стороной пальцев кистей рук), точечная вибрация (подушечками пальцев).

### **Новорожденный**

**до 1 месяца**

В первый месяц жизни массаж заключается в нежном поглаживании.



## I комплекс

1,5–3 месяца

- выкладывание на живот;
- поглаживающий массаж спины, живота, груди, рук, ног.

*Наступило время ... – Вот!  
Кладём ребёнка на живот!*

*Малышу массаж наладим –  
По животику погладим,  
И по спинке, ручкам, ножкам,  
Чтобы рос здоровым  
крошка!!!*



## II комплекс

3–4 месяца

Занятия с детьми этого возраста надо начинать с легкого поглаживания, растирания и разминания мышц без сильного надавливания, мягкими, плавными движениями.

- охватывающие движения руками;
- поворот со спины на живот за правую руку;
- массаж спины;
- поворот со спины на живот за левую руку.





**И со спинки на животик  
Повернёмся ловко,  
Будь смелей на повороте  
И держи головку!!!**

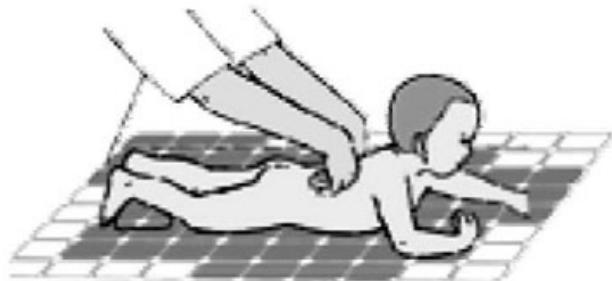
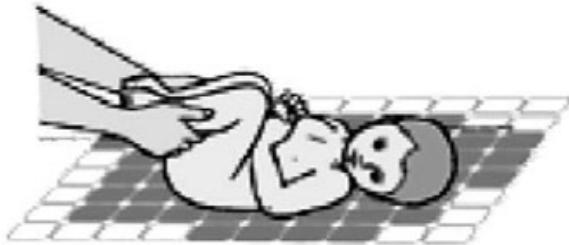
**Малыш со спинки на живот  
За ручку сделал поворот!  
За левую и правую, -  
Повернулся, браво, ты!!!**

**Делаем массаж спины,  
Нам дети сильные нужны!!!**

### **III комплекс**

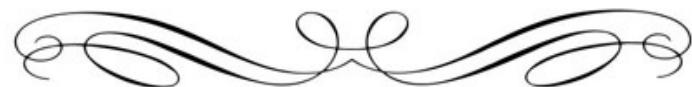
**4-5 месяцев**

- сгибание и разгибание ног вместе;
- поворот со спины на живот за правую руку;
- массаж спины;
- «парение» в положении на спине;
- поворот со спины на живот за левую руку.



**Ножки вместе крепко сжали,  
Их сгибали, разгибали.  
Это упражнение  
Предшествует движению!**

**Ладошкой нежно по спине  
Пройдём по всей её длине.**



### «парение» в положении на животике

Под животиком – ладони.  
Ах, что мы с тобой творим,  
Мы как будто в небосклоне  
На животике парим!!!

### массаж живота

Помассируем животик, –  
Он у нас всегда в работе.  
Чтоб он был без докторов  
И надёжен и здоров.

## IV комплекс

5-6 месяцев

- сгибание и разгибание ног вместе;
- поворот со спины на живот за правую руку;
- массаж спины;
- «парение» в положении на животе;
- массаж живота;
- «парение» в положении на спине;
- сгибание и разгибание ног попеременно;
- поворот со спины на живот за левую руку;
- упражнения для стимулирования ползания.

### «парение» в положении на спинке

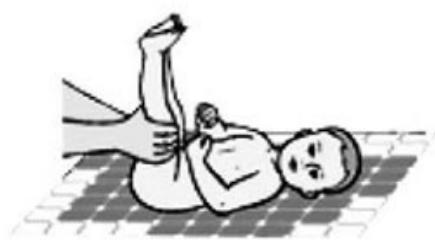
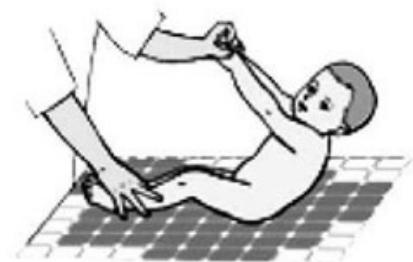
И под спинку и под подмышки  
Взяли и туда-сюда  
Малыша или малышку  
Покачали без труда!



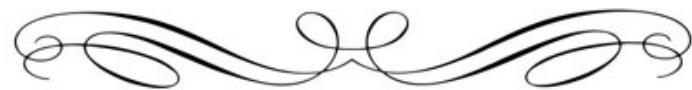
## V комплекс

6–8 месяцев

- сгибание и разгибание ног вместе и попеременно;
- массаж спины;
- упражнения для стимулирования ползания;
- массаж живота;
- присаживание при поддержке за отведенные в стороны руки, держась за пальцы;
- сгибание и разгибание рук попеременно, держась за пальцы;
- скользящие шаги;
- присаживание, держась за пальцы;
- поднятие выпрямленных ног.



Укрепим ручки непременно,  
Сгибая их попеременно.  
Сгибанье, разгибанье –  
Сложное заданье!



## VI комплекс

8–10 месяцев

- круговые движения руками;
- сгибание и разгибание ног вместе и попаременно;
- массаж спины;
- приподнимание туловища из положения на животе при поддержке за руки (с использованием колец);
- массаж живота;
- присаживание, держась за кольца;
- скользящие шаги;
- присаживание за отведенные в сторону обе или одну руку (держась за кольца);
- поднятие выпрямленных ног.



Ножками скольжение –  
Отличное движение!  
Назад – вперёд,  
Вперёд – назад –  
Так конькобежцы лишь  
скользят!

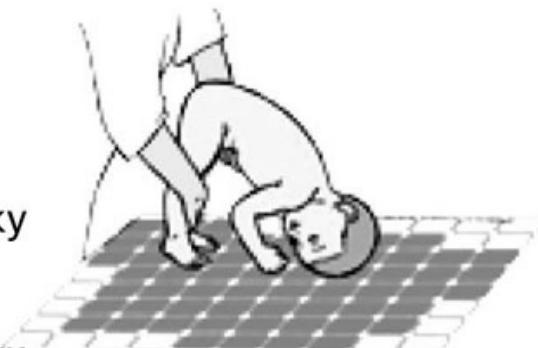
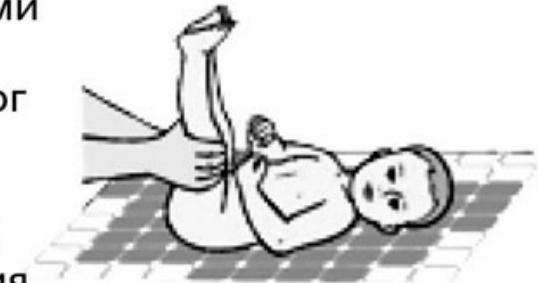




## VII комплекс

10–12 месяцев

- круговые движения руками (держась за кольца);
- сгибание и разгибание ног вместе и попеременно;
- поднятие тела из положения на животе до вертикального положения при поддержке за руки с использованием колец;
- наклон туловища и выпрямление;
- присаживание за отведенную в сторону руку (или самостоятельно с фиксацией колен);
- сгибание и разгибание рук сидя и стоя (держась за кольца);
- скользящие шаги (по речевой инструкции);
- присаживание, держась за кольца или палочку;
- поднятие выпрямленных ног до палочки (по речевой инструкции).



Нет зарядки лучше, круче  
Круговых движений ручек!  
Так при помощи колечек  
Подрастает человечек!

Мы колечки в ручки взяли,  
Мы отпустим их едва ли, –  
Ручки вместе, ручки врозь,  
Всё прекрасно удалось!!!

Изготовлено в ООО «АРТСТУДИЯ», 191028, г. Санкт-Петербург,  
ул. Фурштатская, д. 13. +7 (931) 343-78-08. Тираж 1000 экз.  
Заказ № 15 от 06.06.2016 г. Отпечатано 15.07.2016 г.  
Фото Интернет.

