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 самò 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).

3м

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, организирайте 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 прибягвате към самолечение;
- Организирайте 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;
- Организирайте 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.



3м

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 обожава 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.

3м

- 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, сменяте 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.



6м

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.
- Заслушва 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;

6м

- Продължавайте да давате на детето кърма, го края на първата година, тя е основна храна;
- Времето на въвеждане на захранващи храни за детето определете заедно с лекаря, в зависимост от неговото развитие и здравен статус; наблюдавайте за прояви на непоносимост;
- Захранващите 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 самò 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 самò 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;

6м

- 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, извръща се, когато се опитвате да играете с него;
- не се преобръща, изглежда сковано, със стегнати мускули или пък твърде отпуснато.

9м

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“.



9м

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 захранване 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;
- Оставяйте 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 удря 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 израза на лицето ви.
- Задавайте въпроси на детето за различни обекти и му ги посочвайте, за да привличате 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.

12м

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, съпреживява 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.



12м

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 самò 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 развиват 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;

12м

- Обогатявайте 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?“.



12м

- 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.



Постижения на развитието

Усмихва се: .....

Повдига главата си поставено по корем: .....

Издава различни звуци: .....

Гука: ..... Смее 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 .....
.....
.....
.....
.....
.....

Беббо

unicef
за всяко дете

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 напомняния 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

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play



С подкрепата на Министерството на здравеопазването