

**ПЪРВАТА
9 ГОДИНА
-И МЕСЕЦ**

Д-р Иван Стаменов,
педиатър,
Медицински комплекс
„Д-р Щерев“, София



В 12 поредни броя педиатърът д-р Иван Стаменов запознава младите родители с най-важните етапи от развитието на детето през първата му годинка.

Бебето става по-сръчно и още по-осъзнато

„Майчинството е най-голямата отговорност на света“ (Източна мъдрост)

Скъпи родители, трудното отмина. Сега започва по-трудното! Детето ви скоро ще навлезе в четвъртото тримесечие. През този период вашето бебе постепенно се превръща в личност и вие няма как да не забележите това. Нещо повече – няма как да не се съобразявате с този факт. Време е да промените своето отношение към детето и да го приемате равностойно, като съблюдавате неговите желания.

Деветият месец е периодът на практическото взаимодействие между детето и възрастните. Бебето става все по-активно, по-сръчно и още по-осъзнато. Способностите му растат с всеки изминал ден. Вече бодърства часове наред и може дълго да си играе сам. Движенията му стават все по-плавни и по-точни, а понякога може сам да достигне до желания обект. Има възможност да изучава всичко с помощта на ръцете си, а устата се явява сякаш трета ръка в изучаването на заобикалящия го свят. Затова следете всичко, което попада в ръцете му, да бъде чисто и не по-малко от 4–5 см в диаметър.

Стимулирайте нови усещания

Игрите вече придобиват по-различен характер. Много важно е стимулирането на нови усещания. Детето иска да докосне всяко нещо, да го помирише, да усети вкуса му. На тази възраст бебето може да пълзи добре, да стои до неподвижна опора и да произнася отделни гуми. Има свои любими мелодии. Дори може да се поклаща в такт с музиката и да пляска с ръце. В състояние е да държи едновременно два предмета или държейки играчка в едната си ръка, да я потупва с другата. Вече се сърди и плаче, когато му се отнеме играчката или му се повиши тон. Разбира значението на думата „не“. Детето вече осъзнава действията на възраст-

ните и иска да прави всичко като тях. Оказва се обаче, че все още не е способно само да достигне до желания предмет и да го вземе. Стреми се да ви подсказва нещо, но невинаги успява. От една страна, това е полезен стимул за развитието му, но от друга – може да се сблъска със сериозен проблем заради факта, че детето ви не иска да се примири със своята безпомощност. Вниманието на детето се изостря и все повече се засилва интересът му към непознатите предмети. Всичко, на което се спрете погледът му, е обект на проучване. Важно е да му помогнете, разглеждайки заедно предметите, като ги назовавате по име, разказвате му за техните свойства и предназначение. Назовавайте формата и цветовете им. Много подходящи са цветните илюстрирани книжки, които четете на детето си. Показвайте му котенцето, кучето, кончето, патето, като имитирате звуците, които издават. То вече произнася отделни гуми – мама, тати, баба, дай. Много важни за развитието на вашето дете са разговорите с него. Обръщайте се с молба да подаде играчката, да отвори уста, да посочи очичките и ушите на котето. Детето ви вече добре различава интонациите в обръщението на възрастните. Карайте го да помирише храната, да я опита на вкус, доближете го до цветята, да усети аромата им. Нека да повтаря след вас звукове и срички, като ги свързва с обекта, за който се отнасят. Измисляйте ситуации, които

ще помогнат на детето да свързва обектите с наименованията им. Играйте на пода с топка. Извиквайте по име член от семейството. Ще забележите, че изрите стават все по-организирани и осмислени. Най-ценният подарък в този период е да отделяте повече време за игра с детето си. Много важно е да стимулирате развитието на фината моторика на ръцете. Това става с масаж на дланите и пръстите, както и с различни игри. Повтарянето на наричания помага за развитието на речта. Тактилният контакт с родителя влияе положително на емоциите. Занимавайте детето с игри като „Варило мишле каша. На него дало, на нея дало... на него нищо не дало“. Важно е да осигурявате на детето разнообразие – пътуване с кола, посещение на близки, пазаруване в магазина. Всичко това е много важно за приобщаването му към заобикалящата го среда.

Защита без излишно ограничаване

В този месец хранителният режим не се променя съществено в сравнение с предишния. Трябва обаче да стимулирате детето си по всякакъв начин да дръвче и да пие от чаша. Може да направите първите опити за поставяне на гърне, макар че в тази възраст още е рано да очаквате съзнателно контролиране на физиологичните нужди. При ежедневния масаж сега е необходимо да включите нови упражнения, които представляват подготовка за прохождането. Детето вече разбира човешката реч и затова трябва да разговаряте с него и да опитвате да го накарате да участва съзнателно в упражненията. За да може да проходи навреме и да е устойчиво в периода след прохождането, то трябва да има развита съответна мускулатура. Сега е моментът да насочите усилията си към укрепване мускулатурата на крайниците, на гърба и корема. Детето се ражда с едва 14–15% мускулна маса от теглото си, докато при възрастните тя съставлява 40%. Към ежедневните масажи и гимнастика в този период добавете:

- кръгови движения с ръцете, изпълнявани при седнало положение на детето;
- последователно и едновременно съгване на крачетата;

- навеждане на тялото напред с изправени крачета, като стимулирате детето да вземе поставена пред него играчка, придържайки коленете и коремчето му;
- присядане и ставане с поддържане;
- повдигане от положение по корем във вертикално положение, хванато за ръцете;
- самостоятелно стоене с поддържане на ръцете;
- ходене с поддържане на ръцете;
- ходене около неподвижна опора.

За правилното изпълняване на тези упражнения може да се консултирате със своя педиатър по време на детската консултация. Започнете да учите детето си да се качва на дивана с ваша помощ и да слеза обратно. Не се стряскайте, ако падне. То вече има изградени защитни рефлексии. Не бързайте да го вдигате. То трябва да се изправи само на крака, подпирайки се на опората. В тази възраст детето ви трябва да се оставя свободно на подходяща постелка на пода. Обезпечавайте му безопасност и защита, но не го ограничавайте и не се дръжте с него като с неразумно същество само защото е безпомощно. Просто му давайте свободата да опознава света и да придобива увереност в това познание. Обичайте детето си и му помагайте така, че да не му пречите да се развива. ■

