

Е.В. Колесникова

ОТ ГОДА  
ДО ДВУХ ЛЕТ

Москва, 2017

УДК 37.0  
ББК 57.32  
К60

**Колесникова, Е. В.**

**K60**    Ваш ребёнок от года до двух лет / Е. В. Колесникова – М. : Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 322 с.

ISBN 978-5-519-62028-4

Все родители хотят, чтобы их ребенок рос здоровым, счастливым и жизнерадостным. Но далеко не все знают, как этого достичь. Как успокоить малыша, когда режутся зубы или болит животик? Когда начинать закаливание? В чем кроются причины плохого аппетита? Как подготовить ребенка к яслям? От года до двух лет – это очень активный период и один из самых важных этапов в развитии вашего ребенка. В нашей познавательной книге представлена полная информация, необходимая для полноценного развития ребёнка, которая поможет вам расти и радоваться вместе!

УДК 37.0  
ББК 57.32  
BIC VFX  
BISAC FAM011000

ISBN 978-5-519-62028-4

© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017  
© T8RUGRAM, оформление, 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Физиологические особенности организма . . . . .</b>	<b>7</b>
<b>Физическое и психическое развитие . . . . .</b>	<b>9</b>
<b>Как обеспечить безопасность ребенка? . . . . .</b>	<b>15</b>
<b>РЕЖИМ ДНЯ . . . . .</b>	<b>18</b>
<b>Сон . . . . .</b>	<b>20</b>
<b>Детские страхи . . . . .</b>	<b>24</b>
<b>Утренние трудности . . . . .</b>	<b>29</b>
<b>Бодрствование . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>Игра приносит радость . . . . .</b>	<b>30</b>
<b>Книги . . . . .</b>	<b>36</b>
<b>Телевизор . . . . .</b>	<b>38</b>
<b>Музыка . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>Одежда и обувь . . . . .</b>	<b>40</b>
<b>Взаимоотношения с другими детьми . . . . .</b>	<b>44</b>
<b>ПИТАНИЕ . . . . .</b>	<b>48</b>
<b>Необходимый объем пищи и суточный рацион . . . . .</b>	<b>48</b>
<b>Детские витамины, минералы, микроэлементы: зачем? . . . . .</b>	<b>62</b>
<b>Причины плохого аппетита . . . . .</b>	<b>89</b>
<b>Тишина за столом. Зачем? . . . . .</b>	<b>92</b>
<b>Чем кормить ребенка вне дома? . . . . .</b>	<b>93</b>
<b>Зубы и необходимый уход за ними . . . . .</b>	<b>97</b>
<b>Как подобрать ребенку зубную щетку? . . . . .</b>	<b>98</b>
<b>Как правильно выбрать зубную пасту? . . . . .</b>	<b>100</b>

<b>Как научить ребенка чистить зубы? . . . . .</b>	100
<b>Как сохранить зубы детей здоровыми? . . . . .</b>	102
<b>Как предупредить неправильное развитие челюсти? . . . . .</b>	103
<b>ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ . . . . .</b>	105
<b>Ваш участковый педиатр . . . . .</b>	105
<b>Иммунитет и профилактические прививки . . . . .</b>	106
<b>ПОДГОТОВКА К ЯСЛЯМ . . . . .</b>	110
<b>Туалет носа . . . . .</b>	113
<b>Полоскание рта и чистка зубов . . . . .</b>	114
<b>Умывание . . . . .</b>	114
<b>Одевание . . . . .</b>	116
<b>Расчесывание волос . . . . .</b>	116
<b>Вредные привычки . . . . .</b>	117
<b>МАЛЫШ ЗАБОЛЕЛ . . . . .</b>	119
<b>Болезни органов дыхания . . . . .</b>	120
<b>Болезни уха . . . . .</b>	139
<b>Аллергия . . . . .</b>	143
<b>Стафилококковая инфекция . . . . .</b>	154
<b>Туберкулез . . . . .</b>	156
<b>Болезни сердца . . . . .</b>	159
<b>Симптомы и заболевания</b>	
<b>органов пищеварения . . . . .</b>	165
<b>Болезни почек и мочевыводящих путей . . . . .</b>	184
<b>Рахит . . . . .</b>	193
<b>Гипервитаминоз D . . . . .</b>	197
<b>Заболевания желез внутренней секреции . . . . .</b>	200
<b>Болезни крови . . . . .</b>	213

<b>Детские острые инфекционные болезни . . . . .</b>	220
<b>Гельминтозы . . . . .</b>	251
<b>НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ</b>	
<b>ПРИ НЕКОТОРЫХ СОСТОЯНИЯХ . . . . .</b>	257
<b>Травмы . . . . .</b>	257
<b>Кровотечение из носа . . . . .</b>	266
<b>Кровохарканье . . . . .</b>	267
<b>Инородное тело . . . . .</b>	268
<b>Ожоги . . . . .</b>	271
<b>Солнечный удар . . . . .</b>	276
<b>Отморожения. . . . .</b>	277
<b>Отравления . . . . .</b>	278
<b>Укусы . . . . .</b>	280
<b>Судороги. . . . .</b>	281
<b>ЗАКАЛИВАНИЕ . . . . .</b>	283
<b>Закаливание воздухом . . . . .</b>	286
<b>Закаливание водой. . . . .</b>	290
<b>Закаливание солнечными лучами . . . . .</b>	294
<b>Показания и противопоказания к закаливанию.</b>	
<b>Оценка эффективности закаливания. . . . .</b>	298
<b>Комплексы закаливающих мероприятий . . . . .</b>	300
<b>Физические упражнения и игры с детьми . . . . .</b>	301
<b>Примерные гимнастические комплексы . . . . .</b>	310
<b>Массаж . . . . .</b>	314
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .</b>	320



# **ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ**

## **Физиологические особенности организма**

Ваш малыш уже заметно подрос. Ему исполнился 1 год.

За это время его масса увеличилась примерно втрое относительно массы, имеющейся при рождении, а рост — на 22—25 см. У него прорезалось 8 зубов. Малыш крепок и достаточно активен.

Он уже умеет самостоятельно, без опоры или вашей помощи, ходить, приседать и подниматься.

Он говорит несколько простых слов, знает названия некоторых предметов, понимает вашу речь, сосредоточенно слушает, знает, что такое «нельзя». Активно и по-долгу играет в игрушки. Может по вашей просьбе привести куклу, мяч.

Ребенок продолжает расти. В его организме происходят дальнейшие изменения.

Родителям, для того чтобы осуществлять правильный уход за ребенком, способствовать его дальнейшему развитию, необходимо знать особенности детского организма на втором году жизни.

### **Кожа и подкожно-жировая клетчатка**

Кожа малыша на ощупь бархатисто-мягкая, упругая, но очень нежная и потому ее легко поранить.

Для детской кожи характерно хорошее кровенаполнение. Толстый ростковый слой кожи обеспечивает ребенку быстрое заживление ран.

Подкожно-жировой слой расположен довольно равномерно и придает телу ребенка (особенно его лицу) характерную округлость.

Ногти плотные, с поперечной бороздкой. Брови и ресницы уже хорошо выражены.

### **Костная система**

Кости малышей богаты органическими веществами, но содержат меньше минеральных веществ. Этим объясняются большая эластичность и меньшая ломкость костей по сравнению с взрослыми.

Роднички и швы костей черепа закрываются не позднее 1,5 лет.

### **Система дыхания**

Нос ребенка до 2 лет относительно мал. Верхние дыхательные пути, главным образом носовые ходы, очень узкие.

Слизистая оболочка носа очень рыхлая и склонна к отеку. Поэтому у малышей гораздо чаще возможно нарушение проходимости дыхательных путей, они склонны к возникновению острых респираторных заболеваний.

Дети очень чувствительны к недостатку свежего воздуха и при пребывании в душном помещении быстро становятся вялыми, раздражительными.

Частота дыхания для двухлетних детей составляет 30—32 дыхательных движения в минуту. В этом возрасте еще возможны легкие нарушения ритма дыхания во время сна, что связано с относительной незрелостью нервной системы.

### **Пищеварительная система**

Желудочный сок уже с периода новорожденности имеет в своем составе основные ферменты и соляную кислоту, как и у взрослых.

Но активность ферментов еще низкая и увеличивается с возрастом. Время прохождения пищи по же-

рудочно-кишечному тракту в среднем составляет около 24 ч. Опорожнение кишечника у детей младше 1 года происходит рефлекторно, а с конца 1 года — начала 2 года возможно формирование произвольной дефекации. Поэтому в этом возрасте ребенка необходимо приучать проситься на горшок.

### **Почки**

Наиболее интенсивно почки растут в первые 1,5 года жизни ребенка. Суточное количество мочи у детей в возрасте 1—2 лет составляет 700—800 мл, число мочеиспусканий 9—11 раз в сутки. В норме моча имеет бледно-желтый цвет.

### **Сердечно-сосудистая система**

Пульс двухлетнего ребенка в норме 110—115 ударов в минуту (причем у девочек чаще, чем у мальчиков). Артериальное давление в среднем 100 на 58 мм рт. ст. Объем крови ребенка больше, чем у взрослых, и колеблется от 80 до 150 мл на 1 кг массы тела (у взрослых 60 мл/кг).

### **Нервная система**

Нервная система еще не достаточно сформирована. Поэтому маленькие дети склонны к более резким, генерализованным реакциям в ответ на любое воздействие: инфекцию, болевую и психическую травмы.

## **Физическое и психическое развитие**

Большинство детей в 2 года уже хорошо ходят. Но существует множество факторов, определяющих возраст, в котором ребенок начинает ходить самостоятельно.

Так, например, если ребенок при первых попытках к самостоятельному передвижению, падает и сильно ударяется, то возможно, что несколько недель он будет бояться оторвать руки от опоры.

Болезнь ребенка может также отодвинуть этот срок на несколько недель или месяцев. Нет необходимости учить ребенка самостоятельно ходить. Как только он будет к этому готов, его уже невозможно будет остановить.

Что, если ребенок начинает ходить рано? В этом нет ничего страшного. Организм ребенка может выдержать любую нагрузку, если ребенок самостоятельно и постепенно переходит от одного этапа развития к другому. Когда малыш учится стоять и ходить, тренируются различные группы мышц, формируется свод ноги. Форма ног зависит от нескольких факторов, включая наследственность.

Но если у вашего ребенка появилась тенденция к увеличению кривизны ног, то лучше вовремя проконсультироваться у врача-педиатра, который наблюдает ребенка. Это позволит вовремя выявить наличие ракита (заболевание, которое развивается в результате недостатка витамина D).

Как только ребенок научился ходить, его уже невозможно удержать в манеже. Он хочет познавать мир. Он ходит по всей квартире, восхищенный множеством интересных и непонятных предметов. Ему все хочется потрогать, пощупать, попробовать на зуб. Он становится исследователем.

Но естественные желания, как правило, пресекаются окриком взрослых. Интересные вещи забираются, и сам ребенок возвращается в надоевший манеж. Ребенок плачет и не поддается никаким уговорам. Чтобы предотвратить такие огорчения, уберите подальше все, что не должно попасть в руки малыша.