Какво можете да направите вие за оптималното развитие на детето на 6 месечна възраст



Вашето бебе е във важен етап в развитието и става все по-активно, любопитно и започва да изследва средата си по нови начини. Ето какво можете да направите, за да подкрепите неговото здраве, безопасност, хигиена и двигателни умения през този период.

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;
- 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 само 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 само 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;
- 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.

През този период всяка ваша грижа и внимание допринасят за здравето и развитието на детето. Наблюдавайте реакциите му, насърчавайте новите умения и при всякакви съмнения относно храненето, растежа или поведението се консултирайте с вашия педиатър.