

Как не сойти с ума ?

Первый месяц жизни с малышом

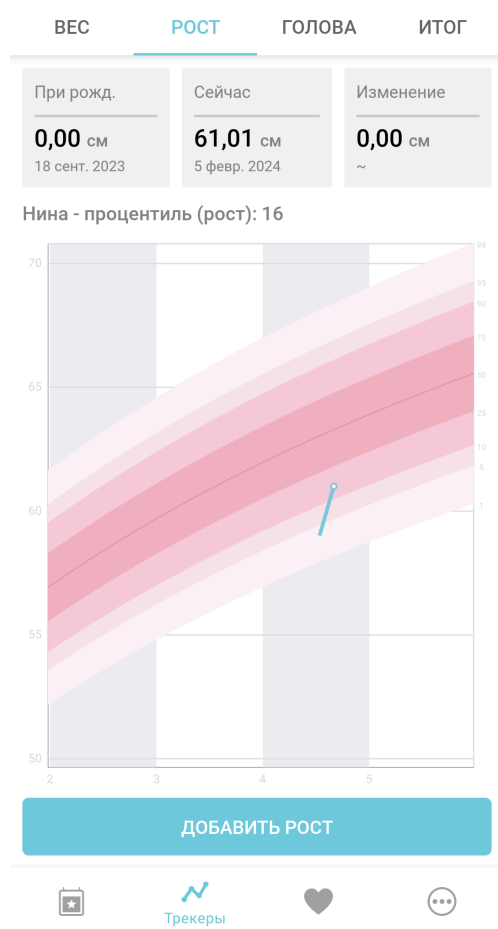


Всем привет, меня зовут Скворцова Наталья Юрьевна, я любящая мама замечательной дочки, а также детский невролог, специалиста по расстройствам развития ❤️⭐

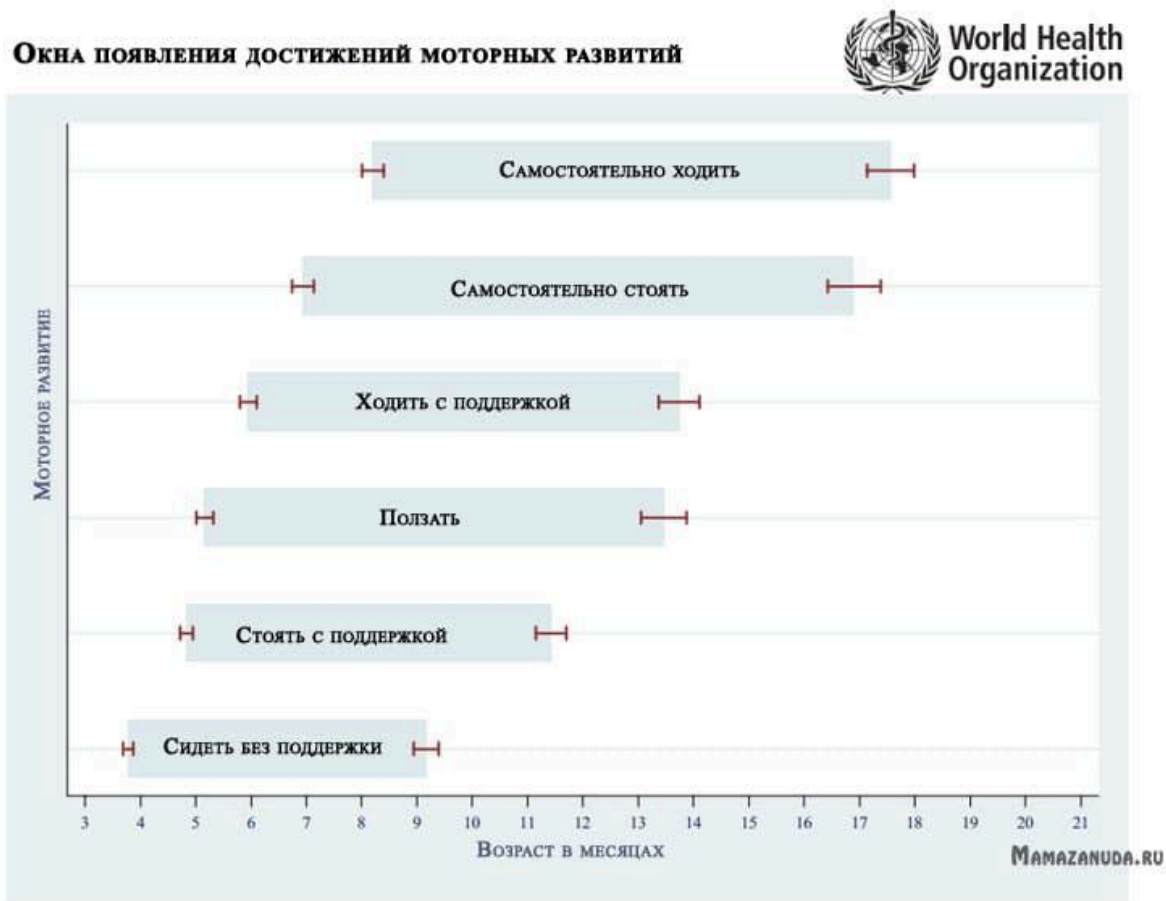
«Нормально ли развивается мой малыш?»

Как оценить физическое и психомоторное развитие малыша самостоятельно?

- Различные приложения (например, мне нравится пользоваться приложением **Бэби +**, там можно отслеживать динамику массы и роста, а также отмечать навыки, которые малыш уже освоил).



- Есть рекомендации и брошюры, которые выпущены ВОЗ, UNICEF специально для родителей (ссылку вы увидите ниже)



https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.unicef.org/kazakhstan/media/1376/file/%25D0%259F%25D1%2583%25D0%25B1%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25B8%25D1%258F%2520.pdf&ved=2ahUKEwiZ_Yeo1OqGAxUNJhAIHW_CCVgQFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw0ZM_96kRS30KJ_IKJGMOGt

- Книжки. Эта книжка очень помогла мне как маме и понравилась как специалисту, теперь я советую ее родителям, она называется « **Чего хочет ваш малыш** » **Трейси Хогг**.
<https://www.litres.ru/book/melinda-blau-2/chego-hochet-vash-malysh-8649544/chitat-onlayn/>

«Нормальная ли у нас голова»,— очень часто задают этот вопрос на консультациях.

Но можно не мучать себя тревогами в ожидании консультации и проверить это самостоятельно.

Как правильно измерить окружность головы?

- Использовать мягкую сантиметровую ленту, а не пластиковую или тканевую, которая может растягиваться и давать неточные результаты.
- Расположить ленту чуть выше бровей, над ушами и по затылочному бугру.
- Провести измерение трижды
- Не допускать, чтобы палец находился между лентой и кожей головы ребенка, так как это влияет на точность.



Как можно оценить размеры головы самостоятельно в домашних условиях?

- По центральным таблицам

Норма отмечена розовым и синими цветами

Центильная таблица окружность головы (см) по возрасту (девочки)

Возраст	ЦЕНТИЛИ					
	3	10	25	75	90	97
0 мес	32,0	33,0	34,0	35,5	36,4	37,0
1 мес	33,8	34,8	36,0	38,0	38,8	39,5
2 мес	35,6	36,3	37,4	39,8	40,6	41,4
3 мес	36,0	37,7	38,5	41,3	42,2	43,0
4 мес	38,2	38,9	39,7	42,4	43,3	44,2
5 мес	39,2	39,9	40,7	43,6	44,4	45,4
6 мес	40,1	40,8	41,5	44,3	45,3	46,3
7 мес	41,0	41,7	42,5	45,3	46,2	47,3
8 мес	41,6	42,3	43,2	45,9	46,9	48,0
9 мес	42,4	42,9	43,7	46,6	47,6	48,3
10 мес	42,8	43,5	44,3	47,2	48,3	49,2
11 мес	43,2	43,9	44,8	47,8	48,7	49,6
12 мес	43,5	44,2	45,0	48,2	49,2	50,1
15 мес	44,2	45,1	45,9	48,7	49,6	50,5
18 мес	44,9	45,7	46,4	49,0	49,9	50,9
21 мес	45,4	46,1	46,9	49,4	50,2	51,2
24 мес	46,0	46,6	47,6	49,7	50,5	51,5
27 мес	46,5	47,0	47,8	50,0	50,7	51,8
30 мес	47,0	47,5	48,0	50,4	51,0	52,0
33 мес	47,3	47,9	48,4	50,6	51,4	52,4
36 мес	47,6	48,1	48,6	51,0	51,7	52,7
3,5 года	47,8	48,3	49,0	51,5	52,3	53,2
4 года	48,0	48,6	49,3	51,9	52,7	53,5
4,5 года	48,3	48,9	49,7	52,3	52,9	53,8
5 лет	48,5	49,1	50,0	52,5	53,2	54,0
5,5 лет	48,8	49,4	50,2	52,7	53,5	54,2
6 лет	49,0	49,6	50,3	52,8	53,7	54,5
6,5 лет	49,2	49,8	50,6	53,0	53,9	54,6
7 лет	49,4	50,0	50,7	53,3	54,1	54,8
8 лет	49,7	50,3	51,0	53,6	54,4	55,2
9 лет	50,0	50,6	51,3	53,9	54,6	55,4
10 лет	50,3	50,8	51,5	54,1	54,8	55,6
11 лет	50,4	51,0	51,7	54,3	55,0	55,8
12 лет	50,5	51,2	51,9	54,6	55,2	56,1
13 лет	50,6	51,4	52,0	54,8	55,5	56,4
14 лет	50,7	51,5	52,1	55,0	55,7	56,5
15 лет	50,8	51,6	52,2	55,2	55,9	56,7
16 лет	50,9	51,7	52,3	55,3	56,0	56,9
17 лет	51,0	51,3	52,4	55,4	56,1	57,1

Центильная таблица окружность головы (см) по возрасту (мальчики)

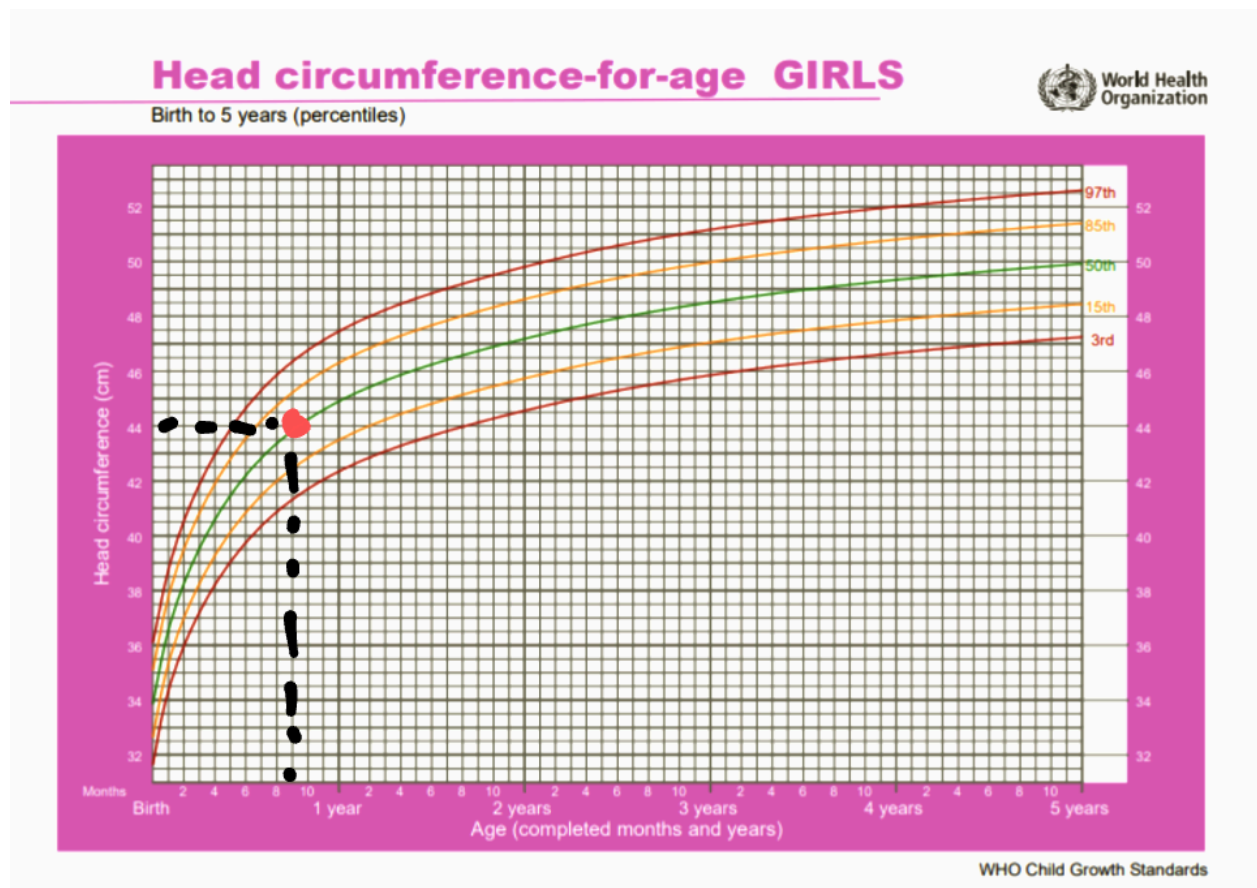
Возраст	ЦЕНТИЛИ					
	3	10	25	75	90	97
0 мес	32,5	33,2	34,0	35,5	36,5	37,7
1 мес	34,8	35,3	36,0	37,9	39,0	39,8
2 мес	36,9	37,3	38,0	40,3	40,9	41,8
3 мес	38,4	38,8	39,5	41,6	42,5	43,3
4 мес	39,6	40,2	40,8	42,9	43,8	44,5
5 мес	40,6	41,2	42,0	44,0	45,0	45,9
6 мес	41,5	42,0	42,7	45,3	46,0	46,7
7мес	42,2	42,6	43,7	46,1	47,0	47,7
8 мес	42,8	43,6	44,2	46,8	47,7	48,4
9 мес	43,5	44,0	44,8	47,4	48,3	49,0
10 мес	44,0	44,6	45,4	48,0	48,8	49,6
11 мес	44,3	45,0	45,9	48,6	49,8	50,0
12 мес	44,6	45,3	46,2	49,1	49,8	50,7
15 мес	45,3	46,0	46,7	49,5	50,3	61,3
18 мес	46,0	46,6	47,3	49,9	50,7	51,6
21 мес	46,5	47,2	47,7	50,3	51,0	52,0
24 мес	47,0	47,6	48,1	50,5	51,3	52,3
27 мес	47,3	47,9	48,5	50,8	51,7	52,7
30 мес	47,5	48,2	48,8	51,1	52,0	53,0
33 мес	47,8	48,4	49,2	51,3	52,3	53,3
36 мес	48,0	48,6	49,5	51,5	52,6	53,5
3,5 года	48,6	49,2	49,9	52,0	53,0	54,0
4 года	49,0	49,6	50,2	52,4	54,4	54,3
4,5 года	49,3	49,8	50,4	52,7	53,8	54,6
5 лет	49,6	50,1	50,7	53,1	54,2	55,0
5,5 лет	49,8	50,4	51,0	53,5	54,5	55,5
6 лет	50,0	50,6	51,2	54,0	54,8	55,7
6,5 лет	50,2	50,8	51,4	54,3	55,0	55,8
7 лет	50,4	51,0	51,6	54,6	55,3	56,0
8 лет	50,5	51,4	52,0	55,0	55,8	56,6
9 лет	50,8	51,7	52,5	55,5	56,3	57,2
10 лет	51,2	52,0	52,8	5,0	56,7	57,7
11 лет	51,5	52,3	53,2	56,3	57,8	58,2
12 лет	51,7	52,6	53,5	56,7	57,7	58,8
13 лет	51,9	52,8	53,7	57,3	58,1	59,2
14 лет	52,1	53,0	54,0	57,5	58,5	59,6
15 лет	52,3	53,2	54,3	57,8	58,8	60,0
16 лет	52,4	53,4	54,4	57,9	59,0	60,1
17 лет	52,5	53,5	54,6	58,0	59,1	60,2

- **Перцентильным таблицам**

На осях по вертикали отмечены значения окружности головы, по горизонтали возраст малыша, вы должны найти точку их пересечения. В норму укладывается все то, что лежит между двумя оранжевыми линиями.

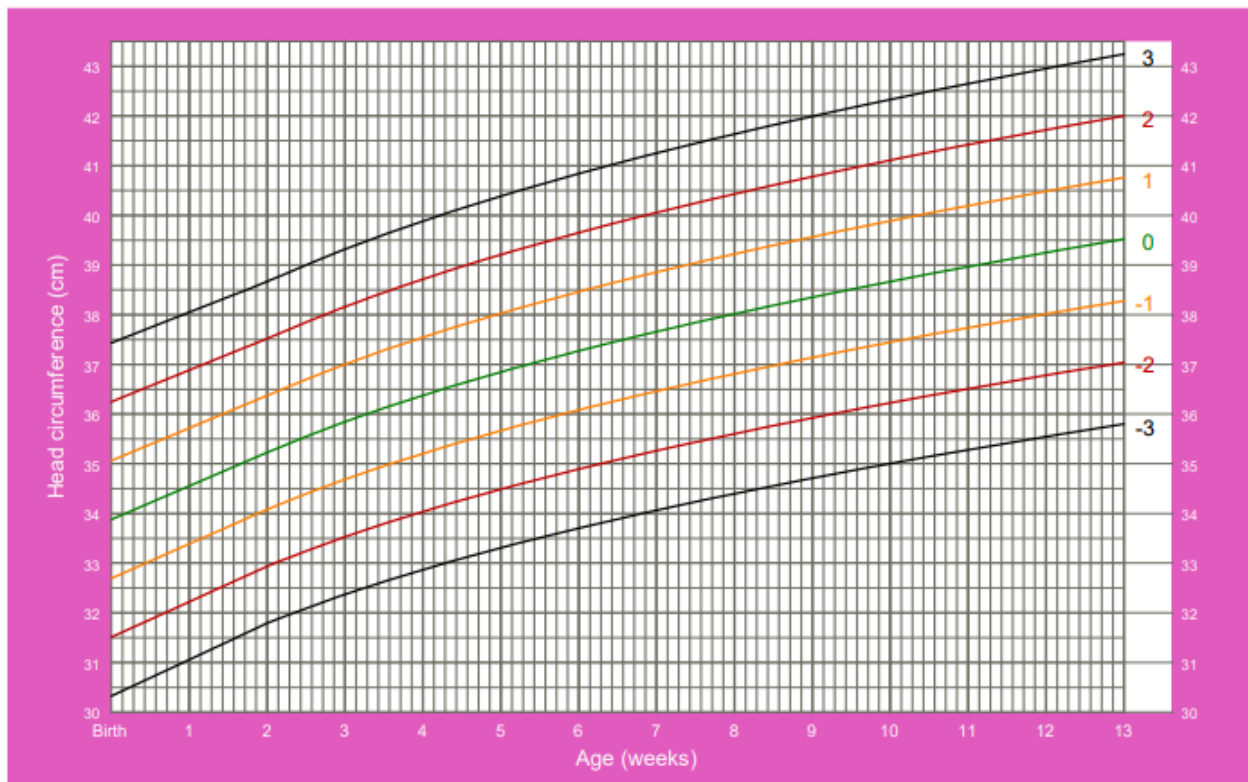
Например:

Моей дочке сейчас 9 месяцев, окружность головы у нее 44 см, находим 44 см по вертикальной оси координат и 9 месяцев по горизонтальной оси, далее находим их точку пересечения. Точка находится между двумя оранжевыми линиями, значит все хорошо 🐱.



Head circumference-for-age GIRLS

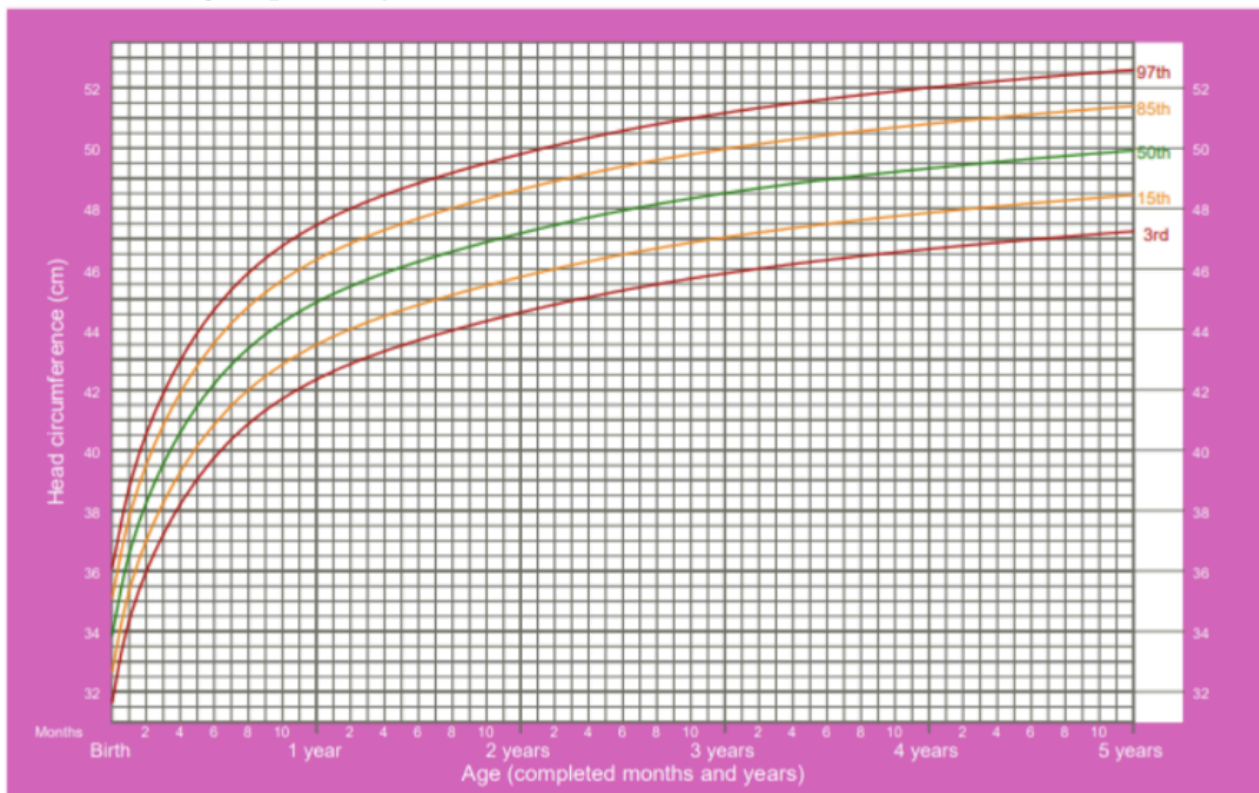
Birth to 13 weeks (z-scores)



WHO Child Growth Standards

Head circumference-for-age GIRLS

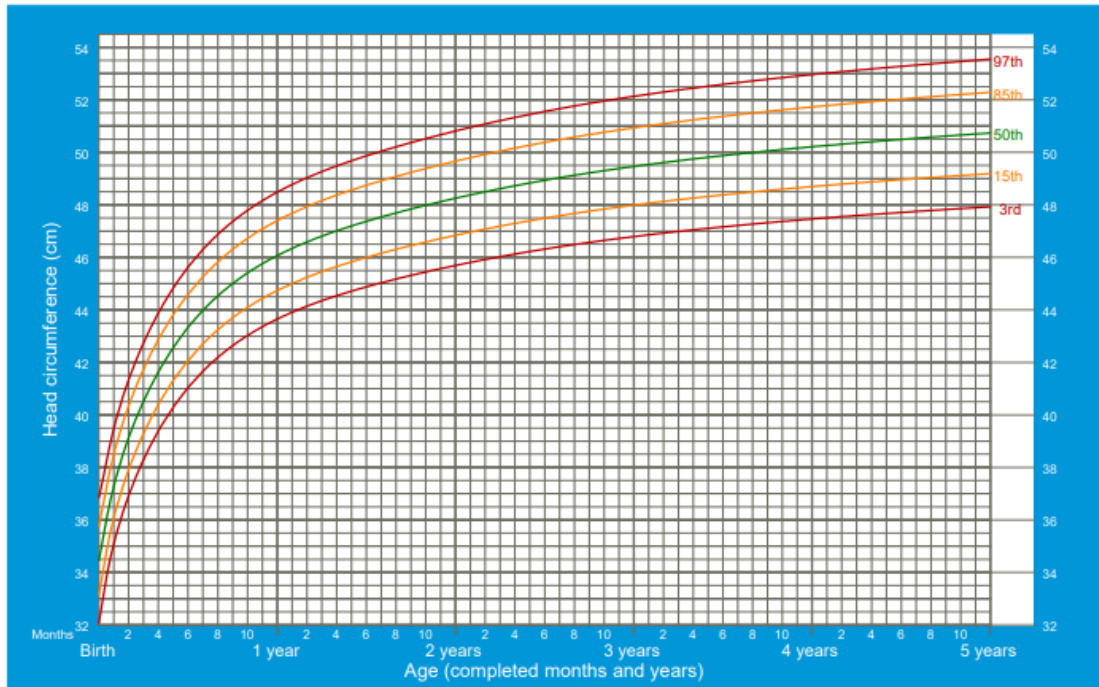
Birth to 5 years (percentiles)



WHO Child Growth Standards

Head circumference-for-age BOYS

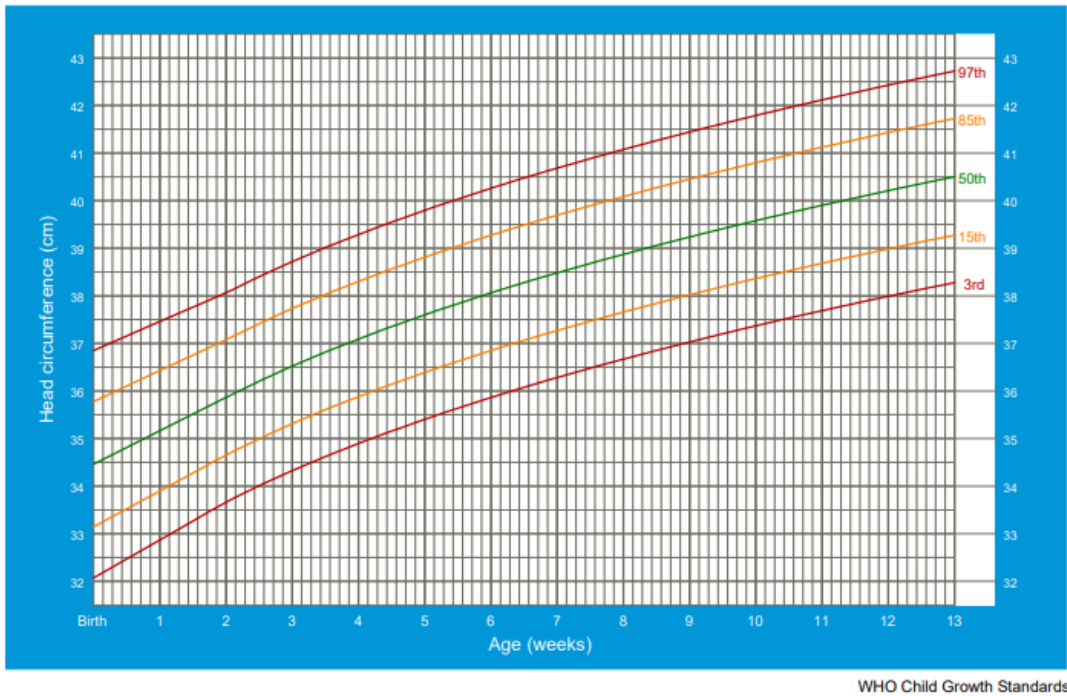
Birth to 5 years (percentiles)



WHO Child Growth Standards

Head circumference-for-age BOYS

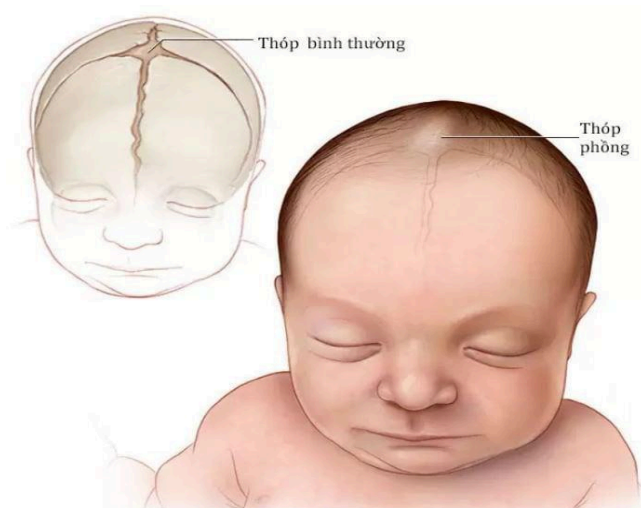
Birth to 13 weeks (percentiles)



★Ещё один важный факт:

- Окружность головы = окружности груди к 3-4 месяцам жизни, далее Окружность груди > Окружности головы

Что нужно знать про родничок?



Нас с вами, как мам, волнует несколько вещей:

- *Время закрытия*

Большой родничок закрывается до 2 лет*. То есть, если закрылся в 5 мес, это окей. Если в 14 мес, это тоже окей.

**Позднее закрытие родничка может быть связано с недостатком кальция, фосфора, витамина D, патологией щитовидной железы или другими заболеваниями*

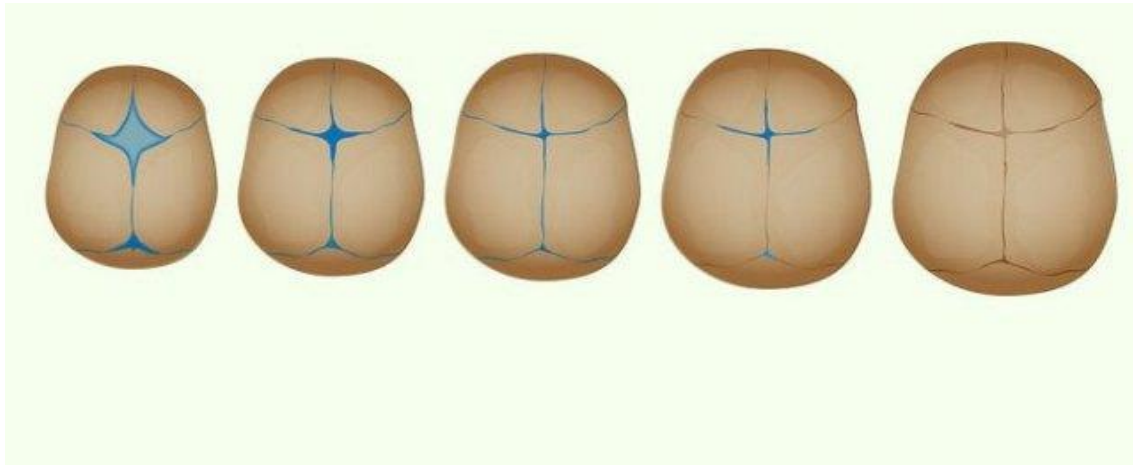
- *Его состояние*

Он НЕ должен:

- **Провисать.** Положили вы свой палец на область родничка, а он будто в гамак провалился
- **Выбухать.** Положили вы свой палец на область родничка и будто он на батуте или на холме.

Вопрос - ответ:

«Если родничок пульсирует, это нормально?»,— да. Это связано с близким расположением сосудов.



Какие обследования нас ждут в первый месяц жизни?

1. УЗИ головного мозга (нейросонография)

Часто встречающиеся изменения

- Кисты сосудистых сплетений - это не истинные кисты, представляют собой мелкие сосуды 1 -2 мм и проходят самостоятельно до года, лечить и наблюдать их не нужно!
- Субэпендимальные кисты - возникают в процессе родов в результате повреждения стенок мелких сосудов у новорожденных, из которых происходит незначительное излитие крови, которая затем перерабатывается специальными клетками, а образовавшаяся пустота заполняется ликвором. В течение нескольких месяцев стенки кисты спадаются. Наблюдение и лечение не требуется.
- Незначительное расширение субарахноидального пространства и межполушарной щели также не является патологией.

🌶️Какие изменения на НСГ являются значимыми?

ВЫРАЖЕННОЕ увеличение желудочков головного мозга (это не дилатация и не лёгкая асимметрия)

Врождённые пороки развития (отсутствует полушарие, нет извилин или их мало, нет мозолистого тела, нет мозжечка и другие)

Множественные кисты или кисты гигантских размеров (требуют дальнейшего наблюдения)

Различные гиперинтенсивные очаги (последствия ишемии, кровоизлияний и т.д.)

2. УЗИ брюшной полости, почек
3. ЭхоКГ
4. УЗИ тазобедренных суставов
5. Аудиоскрининг

Какие специалисты смотрят в первый месяц жизни?

1. Офтальмолог
2. Хирург
3. Ортопед
4. Невролог

Вопрос - ответ:

«Ребенок не прошел аудиоскрининг в роддоме, означает ли это, что у него проблема со слухом?» — нет.

Может быть ряд других причин, не связанных со здоровьем малыша:

- Шумное помещение
- Околоплодная жидкость в ухе

Что делать?

Повторить исследование в поликлинике по месту жительства в месяц ➡️ если будут отклонения, то необходимо будет пройти полное аудиологическое обследование (консультация сурдолога, тимпанометрия, слуховые вызванные потенциалы).



Что должно маму насторожить в состоянии ребенка?

- Обильные срыгивания или рвота
- Безутешный плач
- Задержка развития
- Регресс навыков (навыки были, но малыш будто их забыл в один момент)
- Отклонения в размерах головы
- Судороги
- Симптом Грефе, или симптом заходящего солнца

Сон у новорожденных

Норма сна: 10-19 часов в сутки, включая ВСЕ сны (ночные, дневные, на груди, по 15 секунд...)

«У подруги малыш только спит и ест, ест и спит, а мой постоянно плачет»

Сколько малыш будет спать 10 или 19 часов в сутки, на сколько спокойно и чутко зависит от ряда факторов:

- Темперамента ребенка (да, у малышек тоже есть темперамент). И здесь вы можете как совпасть со своим малышом, так и быть его полной противоположностью, поэтому могут возникнуть трудности в понимании его сигналов.
- На сколько мама понимает сигналы своего малыша (например, мама укладывает малыша спать, когда он этого не хочет). О сигналах малыша можно почитать в книге, которую я уже рекомендовала «Чего хочет ваш малыш».

-
- Физического комфорта (колики, газы, не доел, переел, жарко, холодно, шумно, слишком тихо и т.д.)
 - Соблюдения режима дня (малыши очень консервативны, поэтому ему будет легче уснуть, если он интуитивно понимает, что после купания вы его всегда укладываете, а днём он спит в коляске на улице)
 - Здоровья (что-то болит, температура и т.д)**

** Красные флаги я писала выше.

Нужно ли делать массаж?

Всем малышам делать его у специалистов не нужно, но можно делать лёгкие массажики дома 

https://youtu.be/6bKJFcotVRc?si=osS2bx3BLdaia_MS

Мамочки, не забудьте про свое ментальное и физическое здоровье

Здоровая мама — счастливый малыш

- Эдинбургская шкала послеродовой депрессии - это клинический тест в виде самоопросника, предназначенный для самостоятельной оценки депрессивных расстройств во время беременности и после родов.

<https://psytests.org/depr/epds.html>

Или

- шкала HADS для выявления симптомов не только депрессии, но и тревоги

<https://psytests.org/depr/hads-run.html>

Когда рекомендуется проходить эти тесты:

- В первые недели после родов
- Далее через 6-8 недель после родов
- И через 3-4 месяца после родов

Что, если тесты показали депрессию и высокий уровень тревоги?

- Обратиться к психиатру

-
- Если нет возможности сходить к врачу очно (не с кем оставить ребенка, особенный ребенок, есть ещё детки и т.д.), то можно обратиться онлайн к психологу или психотерапевту (на когнитивно -поведенческую терапию). Сейчас много различных онлайн сервисов, которые оказывают подобные услуги
 - Если вы нуждаетесь в помощи, но есть финансовые трудности

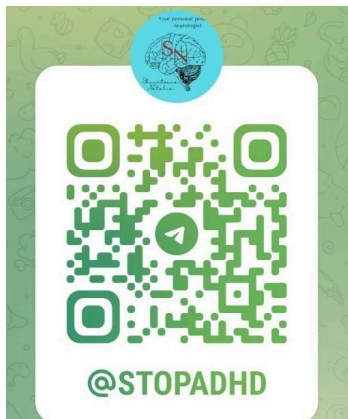
https://alter.ru/besplatnaya-psikhologicheskaya-pomosch?alter_campaign=footer#!/tab/125572304-2

 Сайт **бесплатной** психологической помощи

Немного пиара 🐱

- Мой Telegram канал:

<https://t.me/StopADHD>



- А также есть возможность получить онлайн консультацию:

<https://docma.ru/zadatvopros/tproduct/477040682-943825759901-skvortsova-natalya-yurevna>
