

Первый год Миша

от двух полосок до первого дня рождения



20 апреля 2025

дата рождения

1-й месяц беременности

14 июля – 13 августа 2024

что важно в этом месяце

Малыш пока меньше рисового зёрнышка, а тело уже готовится к большому пути. Сейчас главное – спокойствие и первые витамины.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13					

для заметок

14 июля развитие



Развитие плода. 1 неделя

Физическое развитие плода: зачатие ещё не произошло. Организм готовится к овуляции. Что чувствует мать: ничего специфичного, цикл только начался. Рекомендации и важные моменты: если планируете беременность, начните принимать фолиевую кислоту, откажитесь от алкоголя и курения.

21 июля развитие



Развитие плода. 2 неделя

Физическое развитие плода: овуляция. Яйцеклетка созрела и готова к оплодотворению. Что чувствует мать: возможны лёгкие тянущие ощущения внизу живота, изменение выделений. Рекомендации и важные моменты: благоприятное время для зачатия. Избегайте стрессов, тяжёлых нагрузок, вредных веществ.

28 июля развитие



Развитие плода. 3 неделя

Физическое развитие плода: оплодотворение произошло. Зигота делится и движется к матке. Начинается имплантация. Что чувствует мать: возможно лёгкое покалывание или имплантационное кровотечение (не у всех). Рекомендации и важные моменты: избегайте приёма лекарств без...

4 августа развитие



Развитие плода. 4 неделя

Физическое развитие плода: эмбрион прикрепился к стенке матки. Начинает формироваться плацента и амниотический мешок. Сердце пока не бьётся, но закладываются основные структуры. Что чувствует мать: возможны задержка месячных, усталость, набухание груди, лёгкая тошнота. Рекомендации и...

11 августа развитие



Развитие плода. 5 неделя

Физическое развитие плода: закладываются нервная трубка, сердце, печень, почки. Сердце начинает пульсировать (ещё не полноценные сокращения). Что чувствует мать: усиливается тошнота, усталость, частое мочеиспускание, перепады настроения. Рекомендации и важные моменты: исключите алкоголь,...

2-й месяц беременности

14 августа – 13 сентября 2024

что важно в этом месяце

Идёт закладка всех органов крохи. Тошнота и усталость – это нормально, слушай себя и позволяй себе отдыхать.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13		

для заметок

18 августа **развитие**



Развитие плода. 6 неделя

Физическое развитие плода: формируются ручки и ножки (в виде почек), начинают развиваться глаза, уши, нос. Сердце бьётся (около 100–130 ударов в минуту). Что чувствует мать: усиливается токсикоз, чувствительность к запахам, сонливость. Рекомендации и важные моменты: первое УЗИ возможно —...

25 августа **развитие**



Развитие плода. 7 неделя

Физическое развитие плода: мозг активно развивается, появляются зачатки пальцев, начинают формироваться внутренние органы. Длина эмбриона — около 1 см. Что чувствует мать: токсикоз может усиливаться, возможны головные боли, вздутие живота. Рекомендации и важные моменты: пейте больш...

1 сентября **развитие**



Развитие плода. 8 неделя

Физическое развитие плода: лицо приобретает черты: глаза, нос, рот. Появляются локти, начинают работать почки. Эмбрион двигается, но мама ещё не чувствует. Что чувствует мать: продолжающийся токсикоз, учащённое сердцебиение, возможны перепады давления. Рекомендации и важные моменты:...

8 сентября **беременность**



Беременность. Первый визит

Завести обменную карту, УЗИ, анализы, постановка на учёт (до 12 недель — для получения пособия).

8 сентября **развитие**



Развитие плода. 9 неделя

Физическое развитие плода: завершается эмбриональный период. Все органы заложены. Плод теперь называется «плод», а не «эмбрион». Длина — около 2,5 см. Что чувствует мать: токсикоз может начать ослабевать, но не у всех. Грудь продолжает расти. Рекомендации и важные моменты: сдайте первые...

3-й месяц беременности

14 сентября – 13 октября 2024

что важно в этом месяце

Малыш уже размером со сливу и активно двигается, хоть ты этого пока не чувствуешь. Первый скрининг покажет, как идут дела.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

для заметок

15 сентября развитие

Развитие плода. 10 неделя

Физическое развитие плода: пальцы полностью сформированы, начинают расти ногти. Плод может сжимать кулачки, двигать головой. Длина — около 3–4 см. Что чувствует мать: гормональный фон стабилизируется, может улучшиться самочувствие. Рекомендации и важные моменты: можно начать...



22 сентября беременность

Беременность. Первый скрининг

УЗИ (оценка КТР, НТ, сердцебиение), сдача крови на РАРР-А и бета-ХГЧ. Проводится с 11 по 13 неделю включительно. Важно для оценки риска хромосомных аномалий (например, синдрома Дауна).



22 сентября развитие

Развитие плода. 11 неделя

Физическое развитие плода: диафрагма почти сформирована, начинает тренироваться дыхание. Лицо становится более человеческим. Плод активно двигается. Что чувствует мать: живот ещё не заметен, но одежда может стать тесной в талии. Возможны запоры. Рекомендации и важные моменты: пейте больше...



29 сентября развитие

Развитие плода. 12 неделя

Физическое развитие плода: все основные органы работают. Появляется сосательный рефлекс. Длина — около 6 см, вес — 14 г. Что чувствует мать: первый триместр завершён! Токсикоз часто проходит. Начинает расти живот. Рекомендации и важные моменты: первое плановое УЗИ (скрининг 1 триместра)....



6 октября развитие

Развитие плода. 13 неделя

Физическое развитие плода: начинается второй триместр. Кости укрепляются, формируются голосовые связки. Плод сосёт палец. Что чувствует мать: улучшается настроение, исчезает тошнота, появляется аппетит. Рекомендации и важные моменты: начните уход за кожей живота (масла, кремы от растяжек)....



13 октября **развитие**



Развитие плода. 14 неделя

Физическое развитие плода: начинает вырабатываться моча, которая попадает в околоплодные воды.

Лицо полностью сформировано. Что чувствует мать: живот округляется, появляется линия на животе (темнеет кожа). Возможны носовые кровотечения из-за гормонов. Рекомендации и важные моменты:...

4-й месяц беременности

14 октября – 13 ноября 2024

что важно в этом месяце

Животик округляется, а самочувствие часто выравнивается – многие называют это самым приятным временем беременности.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13				

для заметок

20 октября развитие



Развитие плода. 15 неделя

Физическое развитие плода: активно развивается опорно-двигательная система. Плод может «танцевать» — двигаться в ответ на звуки или прикосновения. Что чувствует мать: возможно первое шевеление (у повторнородящих — чаще). Увеличивается объём крови. Рекомендации и важные моменты...

27 октября развитие



Развитие плода. 16 неделя

Физическое развитие плода: формируются волосы на голове, брови, ресницы. Плод слышит звуки, особенно мамин голос. Что чувствует мать: живот замечен окружающим. Могут появиться пигментные пятна на лице. Рекомендации и важные моменты: второе УЗИ (анатомический скрининг). Можно узнать...

3 ноября развитие



Развитие плода. 17 неделя

Физическое развитие плода: подкожный жир начинает накапливаться. Кожа всё ещё тонкая и морщинистая. Плод часто икает — мама может это почувствовать. Что чувствует мать: увеличивается вес, возможны боли в спине, одышка при нагрузке. Рекомендации и важные моменты: носите удобную обувь...

10 ноября развитие



Развитие плода. 18 неделя

Физическое развитие плода: нервная система активно развивается. Плод начинает реагировать на свет и звук. Длина — около 14 см. Что чувствует мать: шевеления становятся отчётливыми и регулярными. Матка на уровне пупка. Рекомендации и важные моменты: общайтесь с малышом — он слышит вас. Избегайте...

5-й месяц беременности

14 ноября – 13 декабря 2024

что важно в этом месяце

Скоро почувствуешь первые толчки. Малыш уже слышит твой голос – можно потихоньку с ним разговаривать.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13		

для заметок

17 ноября **развитие**



Развитие плода. 19 неделя

Физическое развитие плода: формируется защитная смазка на коже (верникс). У девочек — формируются яичники, у мальчиков — простата. Что чувствует мать: шевеления усиливаются, возможны судороги икроножных мышц. Рекомендации и важные моменты: принимайте магний и кальций по назначению...

24 ноября **беременность**



Беременность. Второй скрининг

Детальное УЗИ (анатомический скрининг) для оценки развития органов плода. Сдача крови на АФП, бета-ХГЧ, свободный эстриол. Проводится с 18 по 21 неделю включительно. Также сдаются общий анализ крови и мочи.

24 ноября **развитие**



Развитие плода. 20 неделя

Физическое развитие плода: середина беременности. Плод активно глотает околоплодные воды, тренирует лёгкие. Вес — около 300 г. Что чувствует мать: отчётливые шевеления, возможно чувство «бульканья» или «перекатывания». УЗИ показывает всё тело. Рекомендации и важные моменты: сделает...

1 декабря **развитие**



Развитие плода. 21 неделя

Физическое развитие плода: появляются брови и ресницы. Кожа всё ещё морщинистая, но начинает разглаживаться. Плод спит и бодрствует по режиму. Что чувствует мать: живот активно растёт, возможны растяжки, зуд кожи. Рекомендации и важные моменты: регулярно увлажняйте кожу. При зуде...

8 декабря **развитие**



Развитие плода. 22 неделя

Физическое развитие плода: слух полностью сформирован. Плод реагирует на музыку, голоса, шумы. Начинает моргать. Что чувствует мать: возможны изжога, одышка, отёки ног к вечеру. Рекомендации и важные моменты: спите с приподнятой головой, не лежите на спине, пейте разрешённые травяные чаи.

6-й месяц беременности

14 декабря – 13 января 2025

что важно в этом месяце

Кроха растёт и тренирует лёгкие. Самое время записаться на курсы для будущих родителей, если хочется.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13						

для заметок

15 декабря **развитие**

Развитие плода. 23 неделя

Физическое развитие плода: начинает накапливаться бурый жир — для терморегуляции после рождения. Лёгкие продолжают развиваться. Что чувствует мать: шевеления очень активные, иногда болезненные. Матка давит на рёбра и мочевого пузырь. Рекомендации и важные моменты: считайте шевеления (10 за 1...



22 декабря **развитие**

Развитие плода. 24 неделя

Физическое развитие плода: лёгкие вырабатывают сурфактант — вещество, необходимое для первого вдоха. Вес — около 600 г. Что чувствует мать: возможны варикоз, геморрой, запоры. Частые позывы к мочеиспусканию. Рекомендации и важные моменты: носите компрессионное бельё, делайте упражнени...



29 декабря **беременность**

Беременность. Глюкозотолерантный тест (ГТТ)

Тест на гестационный диабет. Проводится на 24–28 неделях. Сдаётся натощак: после измерения глюкозы натощак выпивается раствор с 75 г глюкозы, затем кровь сдаётся через 1 и 2 часа. Важно воздержаться от еды 8–10 часов до теста, разрешена только вода.



29 декабря **развитие**

Развитие плода. 25 неделя

Физическое развитие плода: мозг активно формирует извилины. Плод открывает глаза, различает свет и тьму. Что чувствует мать: усиливаются одышка и изжога. Возможны тренировочные схватки Брэкстона-Хикса. Рекомендации и важные моменты: отдыхайте чаще, не поднимайте тяжести. Начните курс...



5 января **развитие**

Развитие плода. 26 неделя

Физическое развитие плода: лёгкие почти готовы, но для самостоятельного дыхания ещё рано. Плод реагирует на эмоции мамы. Что чувствует мать: живот большой, движения затруднены. Возможны проблемы со сном. Рекомендации и важные моменты: спите на левом боку, используйте подушку для...



12 января **развитие**



Развитие плода. 27 неделя

Физическое развитие плода: иммунная система начинает работать. Плод запоминает голоса и ритмы. Что чувствует мать: усталость, одышка, частые позывы в туалет. Могут появиться растяжки на груди и бёдрах. Рекомендации и важные моменты: продолжайте увлажнять кожу, делайте лёгкий массаж, пейте...

7-й месяц беременности

14 января – 13 февраля 2025

что важно в этом месяце

Начинается третий триместр. Малыш реагирует на свет и звук, а ты можешь замечать лёгкие тренировочные схватки.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13			

для заметок

19 января [развитие](#)

Развитие плода. 28 неделя

Физическое развитие плода: начинается третий триместр. Вес — около 1 кг. Плод занимает положение — чаще головой вниз. Что чувствует мать: шевеления очень сильные, иногда болезненные. Возможно чувство «каменного» живота — тренировочные схватки. Рекомендации и важные моменты: третье...



26 января [беременность](#)

Беременность. Декрет (многоплодие)

Оформление листка нетрудоспособности на 84 дня до родов при многоплодной беременности (2 и более плода). Начинается с 28 недели. Выдаётся врачом женской консультации.



26 января [развитие](#)

Развитие плода. 29 неделя

Физическое развитие плода: подкожный жир активно накапливается. Кожа становится гладкой. Плод различает день и ночь. Что чувствует мать: усиливаются отёки, одышка, изжога. Могут неметь руки (синдром запястного канала). Рекомендации и важные моменты: избегайте солёного, носите свободную...



2 февраля [развитие](#)

Развитие плода. 30 неделя

Физическое развитие плода: лёгкие почти созрели. Плод активно сосёт палец, тренирует сосательный рефлекс. Что чувствует мать: трудно найти удобное положение для сна. Частая изжога, запоры, одышка. Рекомендации и важные моменты: ешьте маленькими порциями, не ложитесь после еды, спите с высоко...



9 февраля [беременность](#)

Беременность. Третий скрининг

Заключительное исследование, целью которого является оценка развития плода и состояния матери для подготовки к родам. Проводится с 30 по 34 неделю, оптимально в 32 неделю.



9 февраля [беременность](#)



Беременность. Декрет (одноплодие)

Официальный выход в декретный отпуск при одноплодной беременности. Листок нетрудоспособности выдаётся с 30 недели (70 дней до родов + 70 после).

9 февраля [развитие](#)



Развитие плода. 31 неделя

Физическое развитие плода: продолжается набор веса. Плод занимает окончательное положение. Движения становятся менее хаотичными. Что чувствует мать: живот очень большой, возможны боли в спине, тазу, лобковом сочленении. Рекомендации и важные моменты: носите бандаж, делайте...

8-й месяц беременности

14 февраля – 13 марта 2025

что важно в этом месяце

Малыш набирает вес и занимает всё больше места. Собери сумку в роддом заранее – так спокойнее вам обоим.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13			

для заметок

16 февраля **развитие**

Развитие плода. 32 неделя

Физическое развитие плода: все органы готовы к жизни вне утробы, кроме лёгких. Вес — около 1,7 кг. Что чувствует мать: шевеления ощущаются как толчки и пинки. Матка давит на рёбра — возможна боль.

Рекомендации и важные моменты: следите за шевелениями (не менее 10 за 12 часов). Обсудите с врачо...



23 февраля **развитие**

Развитие плода. 33 неделя

Физическое развитие плода: продолжается накопление жира. Кожа розовеет. Плод реагирует на свет, звуки, прикосновения к животу. Что чувствует мать: усиливаются тренировочные схватки. Водянистые выделения — тревожный знак, срочно к врачу! Рекомендации и важные моменты: проверьте, собрана ли...



2 марта **развитие**

Развитие плода. 34 неделя

Физическое развитие плода: лёгкие почти зрелые. Плод занимает окончательное положение. Движения ограничены из-за тесноты. Что чувствует мать: возможны ложные схватки, опущение живота, облегчение дыхания, но учащённое мочеиспускание. Рекомендации и важные моменты: не уезжайте далеко от дома...



9 марта **беременность**

Беременность. Анализы перед родами

До 36 недели включительно сдаются: общий анализ крови и мочи, мазки на флору, тест на стрептококк группы В, анализы на ВИЧ, сифилис, гепатиты (повторный). При необходимости — дополнительные обследования по назначению врача. Захватите список вопросов: это последний плановый осмотр перед...



9 марта **развитие**

Развитие плода. 35 неделя

Физическое развитие плода: вес около 2,5 кг. Плод почти полностью доношен. Подкожный жир сглаживает морщинки. Что чувствует мать: сильная усталость, бессонница, частые позывы в туалет, возможно отхождение слизистой пробки. Рекомендации и важные моменты: пройдите последний осмот...



9-й месяц беременности

14 марта – 13 апреля 2025

что важно в этом месяце

Финишная прямая. Кроха готов к встрече в любой день – отдыхай, набирайся сил и жди своего момента.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

для заметок

16 марта **развитие**

Развитие плода. 36 неделя

Физическое развитие плода: практически доношен. Лёгкие готовы к дыханию. Иммунная система активна. Что чувствует мать: живот опущен, дышать легче, но ходить тяжелее. Возможны тянущие боли в паху. Рекомендации и важные моменты: последнее УЗИ (оценка положения, веса, плаценты). Повторите...



23 марта **развитие**

Развитие плода. 37 неделя

Физическое развитие плода: считается доношенным. Вес — 2,8–3 кг. Готов к рождению в любой момент. Что чувствует мать: организм готовится к родам — слизистая пробка может отойти, усиливаются тренировочные схватки. Рекомендации и важные моменты: будьте готовы к родам в любой момент. Не...



30 марта **беременность**

Беременность. КТГ (37 неделя)

Кардиотокография — запись сердцебиения плода и активности матки в течение 20–40 минут. Помогает выявить признаки кислородного голодания (гипоксии) и оценить общее самочувствие малыша.

Проводится еженедельно начиная с 37 недели. Процедура безболезненна — просто лягте, прикрепите...



30 марта **развитие**

Развитие плода. 38 неделя

Физическое развитие плода: продолжает набирать вес и силы. Лёгкие полностью зрелые. Кости черепа мягкие — для прохождения по родовым путям. Что чувствует мать: сильная усталость, ложные схватки, возможны понос или тошнота — предвестники родов. Рекомендации и важные моменты: не выходите из...



6 апреля **беременность**

Беременность. КТГ (38 неделя)

Еженедельный контроль состояния плода. Врач оценивает сердцебиение, двигательную активность и реакцию на шевеления. Хороший результат КТГ — дополнительное подтверждение, что малыш чувствует себя хорошо и готов к встрече с вами.



6 апреля развитие

Развитие плода. 39 неделя

Физическое развитие плода: идеально готов к рождению. Вес — 3–3,5 кг. Все системы функционируют. Что чувствует мать: возможны резкие боли, отхождение вод, регулярные схватки. Это уже не тренировка! Рекомендации и важные моменты: при регулярных схватках (каждые 5–7 минут) или излитии вод —...



6 апреля покупки

Покупки для малыша. Пеленальный столик или коврик

Упрощает гигиенические процедуры. Столик - удобен, но занимает место. Коврик на обычный стол - бюджетный и мобильный вариант.



6 апреля покупки

Покупки для малыша. Кроватка детская + матрас

Покупается до рождения. Выбирайте модель с регулируемым дном и без лишних декоративных элементов. Матрас - жёсткий, по размеру кроватки без щелей.



6 апреля покупки

Покупки для малыша. Коляска универсальная (2 в 1 или 3 в 1)

Нужна к выписке. Лучше выбирать модель с люлькой для новорождённых и прогулочным блоком на вырост. Обратите внимание на амортизацию и вес.



6 апреля покупки

Покупки для малыша. Автокресло группа 0+ (0-13 кг)

Обязательно к выписке из роддома. Используется для перевозки младенца лицом против хода движения. Без него запрещена перевозка ребёнка в машине по закону РФ.



13 апреля [беременность](#)



Беременность. КТГ (39 неделя)

Еженедельный контроль состояния плода. Врач оценивает, нет ли признаков страдания и готов ли малыш к родам. На этом сроке любые изменения сердечного ритма анализируются особенно внимательно.

13 апреля [развитие](#)



Развитие плода. 40 неделя

Физическое развитие плода: доношенный, зрелый. Если роды не начались — это нормально. Переношенной беременность считается только после 42 недель. Что чувствует мать: сильное нетерпение, усталость, возможны схватки, отхождение пробки или вод. Рекомендации и важные...

13 апреля [покупки](#)



Покупки для малыша. Бутылочки для кормления (2-3 шт)

Даже при грудном вскармливании могут понадобиться - для воды, сцеженного молока, прогулок. Выбирайте антиколиковые с медленным потоком. Объём 120-150 мл.

13 апреля [покупки](#)



Покупки для малыша. Термометр (электронный или инфракрасный)

Обязателен с рождения. Лучше бесконтактный (для лба) или электронный для подмышки. Ртутный - запрещён и опасен.

13 апреля [покупки](#)



Покупки для малыша. Аптечка детская

Включает: аспиратор, ножницы с закруглёнными концами, ватные палочки с ограничителем, детский крем под подгузник, солевые капли в нос, жаропонижающее (по назначению врача).

13 апреля покупки

Покупки для малыша. Молокоотсос (ручной или электрический)

Полезен при грудном вскармливании - особенно если мама работает или хочет дать возможность папе кормить ребенка с бутылочки. Можно купить после родов, но лучше заранее выбрать модель.



13 апреля покупки

Покупки для малыша. Детский увлажнитель воздуха

Особенно важен в отопительный сезон. Поддерживает влажность 40-60%, что снижает риск сухости слизистых, кашля и заложенности носа.



13 апреля покупки

Покупки для малыша. Соски для бутылочек (медленный поток)

Подходят для новорождённых. Меняются на средний поток с 3-4 месяцев, на быстрый - с 6 месяцев. Важно следить за износом - меняйте каждые 1.5-2 месяца.



13 апреля покупки

Покупки для малыша. Стерилизатор для бутылочек и сосок

Электрический или микроволновый - облегчает уход за посудой. Особенно важен в первые 4-6 месяцев. Можно заменить кипячением, но это менее удобно.



13 апреля покупки

Покупки для малыша. Подогреватель бутылочек

Очень удобен ночью и в дороге. Быстро и равномерно подогревает смесь или молоко без потери полезных свойств. Не обязателен, но сильно упрощает жизнь.



13 апреля покупки

Покупки для малыша. Ночник с регулировкой яркости

Мягкий свет для ночных кормлений и переодеваний. Не будит ребёнка ярким светом. Выбирайте тёплый спектр (не синий).



13 апреля покупки

Покупки для малыша. Слинг или эрго-рюкзак

Удобен с первых дней для ношения малыша дома и на прогулке. Слинг-шарф - с рождения, эрго-рюкзак - с 3-4 месяцев, когда ребёнок уверенно держит голову.



Рождение

20 апреля 2025 — с этого дня считаем месяцы жизни

1-й месяц жизни

20 апреля – 19 мая 2025

что важно в этом месяце

Вы привыкаете друг к другу. Малышу сейчас нужнее всего твои руки, тепло и молоко – всё остальное подождёт.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19						

для заметок

20 апреля [беременность](#)**Беременность. КТГ (40 неделя)**

Последний плановый контроль перед предполагаемой датой родов. По результатам КТГ вместе с данными УЗИ и осмотра врач принимает решение о дальнейшей тактике: ждать естественных родов, провести стимуляцию или плановое кесарево сечение.

20 апреля [прививки](#)**Прививка. Гепатит В (1)**

Первая прививка в жизни малыша — и одна из самых важных. От чего защищает: гепатит В — вирусное заболевание печени, которое может передаться при родах. Ранняя вакцинация надёжно защищает ребёнка. Когда делается: в первые 24 часа после рождения, ещё в роддоме. Чего ожидать: возможно...

20 апреля [развитие](#)**Игры с малышом. 0–1 месяц: лицо и голос**

В первые недели ваше лицо — самая захватывающая игрушка в мире. Малыш запрограммирован смотреть на лица. Чем играть: держите лицо на расстоянии 20–30 см — именно столько малыш видит чётко. Медленно двигайте головой из стороны в сторону — он будет следить взглядом. Меняйте...

20 апреля [сон](#)**Сон малыша. Новорождённый (0–4 недели)**

Норма сна: 16–18 часов в сутки суммарно, по 2–4 часа за один цикл. Малыш не различает день и ночь — это нормально, его циркадный ритм ещё не сформирован. Чего ожидать: пробуждения каждые 2–3 часа для кормления, в том числе ночью. Разница между дневным и ночным сном почти отсутствует. Режим...

21 апреля [осмотры](#)**Осмотр малыша. Возраст 0–1 месяц**

Первичный осмотр после рождения: педиатр, неонатолог. На 2–4-й день — неонатальный скрининг (забор крови с пяточки) на 5–36 врождённых заболеваний, включая фенилкетонурию, гипотиреоз и муковисцидоз. Аудиологический скрининг (проверка слуха). Патронажная медсестра посещает вас дом...

21 апреля маме



Восстановление мамы. Первые сутки после родов

Вы только что совершили невероятное. Дайте себе время прийти в себя. Что происходит с телом: матка начинает сокращаться – вы почувствуете схваткообразные боли, особенно при кормлении (окситоцин стимулирует сокращения). Лохии – нормальные послеродовые выделения, поначалу обильные и ярко-...

23 апреля прививки



Прививка. БЦЖ

Защита от туберкулёза – одного из самых распространённых инфекционных заболеваний в мире. От чего защищает: предотвращает тяжёлые формы туберкулёза у детей, в том числе туберкулёзный менингит. Когда делается: на 3–7-й день жизни, в роддоме. Вводится внутрикожно в левое плечо. Чего ожидать:...

27 апреля маме



Восстановление мамы. Первая неделя дома

Первая неделя дома – самая тяжёлая. Физически и эмоционально. Что происходит с телом: выделения (лохии) постепенно светлеют от ярко-красных к розоватым и коричневым. На 3–5-й день приходит молоко – грудь набухает, может болеть, повышается температура до 37,5 °C (это норма, не болезнь). Шв...

4 мая маме



Восстановление мамы. 2–3 недели

Тело начинает привыкать к новой жизни. Но усталость только накапливается. Что происходит с телом: лохии становятся жёлтыми или белыми, количество уменьшается. Швы в промежности почти зажили. При кесаревом – шов на животе ещё чувствителен, но с каждым днём лучше. Матка продолжает сокращаться...

11 мая покупки



Покупки для малыша. Пустышки (ортодонтические, 0+)

Помогают успокоить ребёнка, но не злоупотребляйте. Вводите только после установления грудного вскармливания (если оно есть) – обычно с 3–4 недель. Меняйте каждые 1–2 месяца.

18 мая [беременность](#)



Беременность. Осмотр у гинеколога

Послеродовой осмотр: оценка состояния матки, швов (при разрывах или кесаревом), консультация по восстановлению, контрацепции, грудному вскармливанию. Посетить врача необходимо через месяц или чуть больше (по рекомендации гинеколога) после родов.

2-й месяц жизни

20 мая — 19 июня 2025

что важно в этом месяце

Появляется первая осознанная улыбка — та самая, ради которой всё. Кроха дольше бодрствует и разглядывает мир.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19			

для заметок

20 мая [прививки](#)

Прививка. Гепатит В (2)

Вторая доза формирует устойчивый иммунный ответ. От чего защищает: закрепляет защиту от гепатита В после первой дозы в роддоме. Когда делается: в 1 месяц, укол в бедро. Чего ожидать: реакции минимальны. Возможно лёгкое беспокойство в течение дня. Совет маме: возьми на приём пустышку или...

20 мая [осмотры](#)

Осмотр малыша. Возраст 1–2 месяца

Первый большой плановый осмотр у педиатра и специалистов. Невролог: оценка ЦНС, рефлексы (хвотательный, поисковый, Моро), мышечный тонус, симметрия движений. Офтальмолог: проверка зрения, оценка слёзных каналов. У новорождённых нередко бывает дакриоцистит — выглядит как нагноение, но...

20 мая [развитие](#)

Развитие малыша. 1 месяц

Зубы: ещё не прорезываются. У некоторых детей при рождении бывают натальные зубы — редкость, требует консультации стоматолога. Навыки: фокусирует взгляд на лице взрослого, поворачивает голову к источнику звука, кратковременно держит голову в положении «на животе», сжимает пальцы в кулачки,...

20 мая [развитие](#)

Речь малыша. 1 месяц

Речи ещё нет, но коммуникация уже идёт полным ходом. Что умеет: единственный «инструмент» — плач. Но уже сейчас малыш различает интонацию: спокойный мамин голос успокаивает, резкий звук пугает. Он узнаёт голос мамы — он слышал его 9 месяцев. Как помочь: разговаривайте с малышом постоянно....

20 мая [сон](#)

Сон малыша. 1 месяц

Норма сна: 15–17 часов в сутки. Ночной сон начинает становиться чуть длиннее — некоторые дети уже дают 3–4 часа подряд. Чего ожидать: малыш начинает немного различать день и ночь. Помогите ему: днём — свет, активность, общение; вечером — темнота, тишина, спокойствие. Ритуал укладывания пока н...

20 мая покупки

Покупки для малыша. Игровой манеж или коврик с дугами

Манеж – безопасное пространство, когда малыш начинает ползать (6-8 месяцев). Коврик с дугами – с 1 месяца для развития зрения и хватательного рефлекса.



20 мая покупки

Покупки для малыша. Радио- или видео-няня с датчиком движения (опционально)

Радио или видео няня хороший помощник родителям, чтобы заниматься своими делами во время сна малыша. Риск упустить момент просыпания минимальный. Также в любой момент можно посмотреть/ послушать ребенка, не заходя в комнату. Не заменяет визуальный контроль!



25 мая развитие

Скачок роста. Скачок 1 – Ощущения (5 недель)

Когда ждать: примерно в 5 недель (± 1 неделя). Длительность фазы «бури»: 1–2 недели. Что происходит в мозге: нервная система малыша достигает новой зрелости – он начинает воспринимать изменения в ощущениях. Звуки становятся более чёткими, свет – ярче, прикосновения – более осознанными. Мир...



25 мая маме

Восстановление мамы. 4–6 недель: визит к гинекологу

Обязательный осмотр у гинеколога через 4–6 недель после родов. Что проверит врач: состояние матки (полностью ли сократилась), швы после разрывов или кесарева, состояние шейки матки, общий осмотр. По показаниям – УЗИ. Что обсудить на приеме: контрацепция (да, беременность возможна даже при...



1 июня маме

Восстановление мамы. 6–8 недель: тело начинает восстанавливаться

Гормональный фон постепенно стабилизируется. Тело начинает «вспоминать» себя. Что происходит: матка вернулась к добеременным размерам. Шов после кесарева становится менее чувствительным. Выделений нет. Волосы могут начать активно выпадать – это нормальная реакция на падение эстрогена...



15 июня развитие

Скачок роста. Скачок 2 — Паттерны (8 недель)

Когда ждать: примерно в 8 недель. Длительность фазы «бури»: 1–2 недели. Что происходит в мозге: малыш начинает замечать простые повторяющиеся структуры — визуальные паттерны (полосы, пятна), ритм голоса, регулярность кормлений. Мир перестаёт быть хаосом. Признаки скачка: тот же «букет» —...



3-й месяц жизни

20 июня — 19 июля 2025

что важно в этом месяце

Малыш уверенно держит голову и гулит, замечает свои ручки и следит за игрушкой. Мир становится интереснее.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	

для заметок

20 июня [прививки](#)

Прививка. Пневмококковая (1)

Защита от пневмококка — главной причины пневмоний и отитов у детей. От чего защищает: пневмококковая инфекция вызывает пневмонию, менингит, отит и сепсис — особенно опасные у малышей до 2 лет. Когда делается: в 2 месяца, укол в бедро. Чего ожидать: место укола может быть болезненным ...

20 июня [прививки](#)

Прививка. Ротавирусная (1)

Первая доза защиты от ротавируса — главной причины тяжёлых кишечных инфекций у малышей. От чего защищает: ротавирус вызывает сильный понос и рвоту, опасные для малышей из-за обезвоживания. Когда делается: в 2 месяца. Это оральная вакцина — несколько капель в рот, а не укол! Чего ожидать:...

20 июня [осмотры](#)

Осмотр малыша. Возраст 2–3 месяца

Плановый приём педиатра перед вакцинацией. Врач измеряет рост, вес, обхват головы — и сравнивает с центильными таблицами. Оценивает: держит ли малыш голову, появилась ли социальная улыбка, следит ли взглядом за предметом. Прослушивает сердце и лёгкие, осматривает кожу. При отсутствии...

20 июня [развитие](#)

Развитие малыша. 2 месяца

Зубы: зубы не прорезываются. Слюноотделение может немного усилиться — это не всегда признак скорого прорезывания. Навыки: увереннее держит голову в вертикальном положении, следит глазами за движущимся предметом (горизонтально и вертикально), начинает гулить и издавать первые звуки...

20 июня [развитие](#)

Речь малыша. 2–3 месяца: гуление

Первые звуки — нараспев, мягкие, похожие на гласные. Это называется гуление. Что умеет: произносит протяжные звуки — «а-а-а», «э-э-э», «у-у-у». Отвечает на ваш голос звуком или улыбкой. Поворачивает голову к источнику звука. Первые «разговоры»: вы говорите — он отвечает гулением. Как помочь:...



20 июня развитие



Игры с малышом. 2–3 месяца: причина и следствие

Малыш открывает, что его действия влияют на мир. Это захватывает. Чем играть: погремушка в ручку — потрясёт, услышит звук, потрясёт снова. Повесьте над кроваткой мобиль, который он может достать ножкой — это вызывает восторг. Разговаривайте и пойте: он отвечает гулением, вы отвечаете снова —...

20 июня сон



Сон малыша. 2 месяца

Норма сна: 14–16 часов в сутки. Ночные промежутки удлиняются — некоторые дети начинают спать 4–5 часов подряд. Дневной сон становится чуть более структурированным: 3–5 снов по 30–90 минут. Чего ожидать: появляется «золотой период» — некоторые мамы замечают первые признаки режима. Но пока...

13 июля развитие



Скачок роста. Скачок 3 — Переходы (12 недель)

Когда ждать: примерно в 12 недель. Длительность фазы «бури»: 1–2 недели. Что происходит в мозге: малыш начинает воспринимать плавные переходы — движение предмета из точки А в точку Б, изменение звука, смену выражений на лице. Он понимает, что мир не статичен. Признаки скачка: беспокойство,...

4-й месяц жизни

20 июля – 19 августа 2025

что важно в этом месяце

Ребёнок смеётся, хватает всё вокруг и узнаёт близких. Возможен небольшой скачок настроения – это временно.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19					

для заметок

20 июля [прививки](#)



Прививка. АКДС + Полиомиелит + Hib (1)

Первая «большая» прививка — защита сразу от пяти болезней. От чего защищает: — Дифтерия — тяжёлое поражение дыхательных путей — Коклюш — мучительный спазматический кашель, особенно опасный для грудных детей — Столбняк — поражение нервной системы — Полиомиелит — риск паралича — Hib-...

20 июля [осмотры](#)



Осмотр малыша. Возраст 3–4 месяца

Плановый приём педиатра и травматолога-ортопеда. Ортопед проверяет тазобедренные суставы (исключает дисплазию), оценивает состояние позвоночника, стоп, мышечный тонус. При необходимости направит на повторное УЗИ суставов. Аудиологический скрининг — если не был пройден при рождении....

20 июля [развитие](#)



Развитие малыша. 3 месяца

Зубы: зубы не прорезаются. Усиление слюноотделения — норма, не всегда связано с зубами. Навыки: уверенно держит голову, опирается на предплечья в положении на животе, тянется к игрушкам и пытается их схватить, смеётся вслух. Эмоции: различает знакомых и незнакомых людей, протестует, есл...

20 июля [сон](#)



Сон малыша. 3 месяца

Норма сна: 14–15 часов в сутки. Ночной сон — 10–11 часов (с пробуждениями), дневной — 4–5 часов за 3–4 сна. Окно бодрствования вырастает до 75–90 минут. Чего ожидать: у многих детей к 3 месяцам складывается что-то похожее на режим. Однако впереди главная засада первого года. Важно знать: в 3...

20 июля [маме](#)



Восстановление мамы. 3 месяца

Три месяца после родов — важная точка. Многие мамы говорят, что именно здесь стало чуть легче. Тело: можно постепенно возвращаться к более активным тренировкам — йога, плавание, пилатес. Силовые нагрузки — только после консультации с врачом и проверки на диастаз. Продолжайте упражнения для...

5-й месяц жизни

20 августа – 19 сентября 2025

что важно в этом месяце

Малыш тянет всё в рот и учится переворачиваться. Скоро можно будет присмотреться к первому прикорму.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		20 ●●●●	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 ●
1	2	3	4 ●	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19		

для заметок

20 августа [прививки](#)

Прививка. Ротавирусная (2)

Вторая доза оральной вакцины от ротавируса. От чего защищает: продолжает формировать защиту от ротавирусного гастроэнтерита. Когда делается: в 4 месяца — капли в рот. Чего ожидать: переносится легко, жидкий стул на 1–2 дня — вариант нормы. Важно: если малыш срыгнул в течение 5 минут после...

20 августа [осмотры](#)

Осмотр малыша. Возраст 4–5 месяцев

Плановый приём педиатра. Врач оценивает физическое и нервно-психическое развитие: переворачивается ли малыш, берёт ли игрушки, реагирует ли на имя. Делает замеры, сравнивает динамику набора веса. При необходимости — разрешение на вакцинацию. Хорошее время, чтобы...

20 августа [развитие](#)

Развитие малыша. 4 месяц

Зубы: у некоторых детей в 4 месяца может появиться первый нижний центральный резец — это рано, но в пределах нормы. Чаще прорезывание начинается ближе к 6 месяцам. Навыки: переворачивается со спины на бок, иногда на живот, берёт игрушки в руки, перекладывает из одной руки в другую, подолгу...

20 августа [развитие](#)

Речь малыша. 4–5 месяцев: смех и интонация

Речевой репертуар стремительно расширяется. Что умеет: смеётся вслух — это важное речевое достижение. Экспериментирует с высотой голоса: пищит, ворчит, «поёт». Начинает произносить первые согласные — «б», «м», «п» (поэтому «мама» и «папа» появятся первыми — они самые простые!). Реагирует...

20 августа [развитие](#)

Игры с малышом. 4–5 месяцев: руки и мир

Малыш открывает свои ручки — и начинает захватывать всё вокруг. Чем играть: игрушки разных текстур — мягкие, твёрдые, шершавые, гладкие. Давайте держать предметы разной формы: кольца, мячики, кубики. «Зеркало»: покажите малышу его отражение — он ещё не знает, что это он, но реакция будет...

20 августа сон

Сон малыша. Регрессия сна в 4 месяца

Самая известная и самая тяжёлая регрессия первого года. В норме длится 2–6 недель. Что происходит: структура сна малыша меняется навсегда — от «младенческой» к «взрослой», с чередованием фаз глубокого и поверхностного сна. На границе фаз малыш теперь просыпается и не умеет уснуть снова...

31 августа развитие

Скачок роста. Скачок 4 — События (19 недель)

Когда ждаты: примерно в 19 недель (4,5 месяца). Длительность фазы «бури»: 3–6 недель — это самый длинный и тяжёлый скачок. Что происходит в мозге: малыш начинает воспринимать мир как последовательность событий, а не отдельных ощущений. Он понимает: «я сжал — игрушка пискнула». Эт...

4 сентября прививки

Прививка. АКДС + Полиомиелит + Hib (2)

Вторая доза — иммунитет продолжает укрепляться. От чего защищает: закрепляет защиту от дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита и Hib-инфекции. Когда делается: в 4,5 месяца. Чего ожидать: реакции обычно чуть слабее, чем после первой дозы. Болезненность, возможная температура. Совет маме: у теб...

4 сентября прививки

Прививка. Пневмококковая (2)

Вторая доза — иммунитет от пневмококка становится надёжнее. Когда делается: в 4,5 месяца, в другое бедро (не то, куда делается АКДС). Чего ожидать: в этот день малыш получит два укола сразу — АКДС и пневмококковую. Это официально разрешено и безопасно. Реакции такие же, как после первой дозы....

6-й месяц жизни

20 сентября – 19 октября 2025

что важно в этом месяце

Половина первого года позади! Многие детки пробуют первый прикорм и уверенно сидят с поддержкой.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

для заметок

20 сентября [осмотры](#)**Осмотр малыша. Возраст 5–6 месяцев**

Плановый приём педиатра. Оценка готовности к прикорму: сидит ли с поддержкой, угас ли рефлекс выталкивания ложки, проявляет ли интерес к взрослой еде. Врач даст рекомендации по первым продуктам и схеме введения. При необходимости – разрешение на вакцинацию. Педиатр прослушает...

20 сентября [развитие](#)**Развитие малыша. 5 месяцев**

Зубы: часто к 5–6 месяцам появляются первые зубы – нижние центральные резцы. Сопровождается обильным слюноотделением, жеванием кулачков, раздражением дёсен. Помогают охлаждённые прорезыватели. Навыки: переворачивается со спины на живот и обратно, уверенно сидит с поддержкой...

20 сентября [сон](#)**Сон малыша. 5–6 месяцев**

Норма сна: 14–15 часов в сутки. Ночной сон – 10–11 часов, дневной – 3–4 часа за 3 сна. Окно бодрствования – 2–2,5 часа. Чего ожидать: после регрессии 4 месяцев сон постепенно стабилизируется. Появляется более чёткий ритм дня. Многие дети в 5–6 месяцев уже способны спать длинные ночные...

20 сентября [покупки](#)**Покупки для малыша. Стульчик для кормления**

Покупается к 5–6 месяцам, когда начинается прикорм. Выбирайте устойчивую модель с пятиточечными ремнями безопасности и легко моющейся поверхностью.

20 сентября [покупки](#)**Покупки для малыша. Посуда детская (ложки, тарелки, поильники)**

С 6 месяцев – силиконовые ложки и неглубокие тарелки с присоской. С 8–9 месяцев – поильник-непроливайка, потом – кружка с ручками.

4 октября **прикорм**



Прикорм. Готовность к прикорму

Прежде чем вводить первые продукты, убедитесь, что малыш готов. Признаки готовности к прикорму: ребёнку исполнилось 6 месяцев (не раньше 4 и не позже 6), он сидит с поддержкой, удерживает голову, утрачен рефлекс выталкивания ложки, проявляет интерес к взрослой еде. Начинайте прикорм в...

19 октября **развитие**



Скачок роста. Скачок 5 — Связи (26 недель)

Когда ждать: примерно в 26 недель (6 месяцев). Длительность фазы «бури»: 3–4 недели. Что происходит в мозге: малыш начинает понимать связи и отношения между предметами, людьми, событиями. Он осознаёт: мама уходит — мама возвращается. Из этого рождается страх разлучения. Признаки скачка:...

7-й месяц жизни

20 октября – 19 ноября 2025

что важно в этом месяце

Начинается ползание и активное исследование. Самое время сделать дом безопасным для маленького путешественника.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ



для заметок

20 октября [прививки](#)

Прививка. АКДС + Полиомиелит + Hib (3)

Третья и последняя доза первичного курса — базовый иммунитет сформирован. От чего защищает: завершает первичную вакцинацию от дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита и Hib-инфекции. Когда делается: в 6 месяцев. Чего ожидать: реакции к третьей дозе обычно мягче — организм уже...



20 октября [прививки](#)

Прививка. Гепатит В (3)

Завершающая доза — пожизненная защита от гепатита В сформирована. Когда делается: в 6 месяцев. Чего ожидать: реакции минимальны. После трёх доз иммунитет считается полноценным и долговременным. Важно: если по какой-то причине схема нарушилась — не страшно. Обсуди с педиатро...



20 октября [прививки](#)

Прививка. Ротавирусная (3)

Последняя доза — защита от ротавируса полностью сформирована. От чего защищает: три дозы дают надёжную защиту от тяжёлых форм ротавирусного гастроэнтерита. Когда делается: в 6 месяцев — капли в рот. Важно: эта доза должна быть введена до 8 месяцев жизни. После этого возраста вакцинацию уже...



20 октября [прививки](#)

Прививка. Грипп (ежегодно)

Ежегодная защита от гриппа — рекомендована с 6 месяцев. От чего защищает: грипп у малышей протекает тяжело и даёт серьёзные осложнения — пневмонию, отит, круп, менингит. Когда делается: начиная с 6 месяцев, ежегодно в сезон вакцинации (сентябрь–ноябрь). Важно для первого раза: детям д...



20 октября [осмотры](#)

Осмотр малыша. Возраст 6–7 месяцев

Плановый осмотр у педиатра с более широкой оценкой развития. В полгода у ребёнка активно меняется всё: начинается прикорм, прорезываются первые зубы, малыш начинает сидеть и ползать. Педиатр оценит, всё ли идёт по плану. При любых сомнениях в развитии — направит к нужному специалисту:...



20 октября развитие



Развитие малыша. 6 месяц

Зубы: обычный срок появления первых зубов — нижние центральные резцы, затем верхние центральные. К году у большинства детей 4–8 зубов. Навыки: сидит без поддержки, может ползти назад или «по-пластунски», берёт мелкие предметы пальцами, охотно пробует еду с ложки. Эмоции: чётко различает...

20 октября развитие



Речь малыша. 6–7 месяцев: лепет

Гуление переходит в лепет — повторяющиеся слоги. Что умеет: произносит слоги «ма-ма», «ба-ба», «да-да», «па-па» — пока без понимания, что это значит. Использует голос, чтобы привлечь внимание. Меняет тон в зависимости от настроения. Реагирует на простые слова («нельзя», «иди ко мне»). Как помочь:...

20 октября развитие



Игры с малышом. 6–7 месяцев: ку-ку и исследование

Малыш осваивает постоянство объектов: предмет, который исчез — не перестал существовать. Это революция в сознании. Чем играть: «ку-ку» — прячьте лицо за руками или платком, потом появляйтесь. Малыш будет хохотать и ждать. Это не просто игра — это тренировка важнейшего когнитивного навыка...

20 октября развитие



Зубы малыша. Нижние центральные резцы (6–10 месяцев)

Первые зубки — нижняя пара центральных резцов. Средний срок появления: 6–8 месяцев, но норма широкая — от 4 до 12 месяцев. Признаки прорезывания: обильное слюноотделение, малыш тянет всё в рот, дёсны отёкшие и покрасневшие, беспокойство и нарушение сна, иногда — небольшая температура...

20 октября прикорм



Прикорм. Режим питья: вода с 6 месяцев

С началом прикорма предлагайте малышу питьевую воду — кипячёную охлаждённую или специальную детскую бутилированную. Объём — по желанию ребёнка, обычно 50–150 мл в день между кормлениями. Не настаивайте, если малыш отказывается — грудное молоко и смесь покрывают потребность в...

20 октября **прикорм**



Прикорм. Овощное пюре: 5 г

Первый шаг в прикорме — монокомпонентное овощное пюре. Лучший старт: кабачок, брокколи или цветная капуста — они мягкие по вкусу и редко вызывают аллергию. Начинайте с 1 чайной ложки и за 7–10 дней доводите объём до 100–150 г. Предлагайте в начале кормления, пока малыш голоден. Если...

20 октября **маме**



Восстановление мамы. 6 месяцев

Полгода! Вы справляетесь — даже если иногда кажется иначе. Тело: при отсутствии грудного вскармливания могут вернуться месячные. При ГВ — индивидуально, иногда до 1–1,5 лет. Волосы перестают так активно выпадать — начинается фаза восстановления (отрастают «ёжиком» на висках)....

20 октября **покупки**



Покупки для малыша. Книжки-игрушки, мягкие книжки

Развивают мелкую моторику и речь. С 6 месяцев - книжки с фактурами, шуршалками. С 1 года - с простыми картинками и сюжетами.

20 октября **покупки**



Покупки для малыша. Детская зубная щётка и паста (с 0+)

Как только появился первый зуб (обычно 5-8 месяцев) - начинайте чистить мягкой силиконовой щёткой или насадкой на палец. Паста - без фтора до 2 лет.

20 октября **покупки**



Покупки для малыша. Игрушки для ванны (плавающие, с пищалками)

Делают купание веселее и развивают моторику. Главное - чтобы не имели мелких деталей и легко просушивались внутри.

20 октября **покупки****Покупки для малыша. Ходунки / прыгунки (спорная покупка)**

Внимание: ходунки и прыгунки могут нарушить формирование походки, вызвать травмы и задержку развития. ВОЗ и ведущие педиатры России не рекомендуют их использовать. Однако, многие родители пренебрегают этими рекомендациями и покупают эту игрушку.

25 октября **прикорм****Прикорм. Овощное пюре: 20 г**

Первый шаг в прикорме — монокомпонентное овощное пюре. Лучший старт: кабачок, брокколи или цветная капуста — они мягкие по вкусу и редко вызывают аллергию. Начинайте с 1 чайной ложки и за 7–10 дней доводите объём до 100–150 г. Предлагайте в начале кормления, пока малыш голоден. Если...

30 октября **прикорм****Прикорм. Овощное пюре: 50 г**

Первый шаг в прикорме — монокомпонентное овощное пюре. Лучший старт: кабачок, брокколи или цветная капуста — они мягкие по вкусу и редко вызывают аллергию. Начинайте с 1 чайной ложки и за 7–10 дней доводите объём до 100–150 г. Предлагайте в начале кормления, пока малыш голоден. Если...

3 ноября **прикорм****Прикорм. Безмолочная безглютеновая каша: 5 г**

Второй вид прикорма — безмолочная каша из безглютеновых злаков: гречневая, рисовая или кукурузная. Особенно актуальна, если малыш плохо набирает вес. Начинайте с 1 чайной ложки, за 7–10 дней доводите до 150 г. Варите на воде, без соли и сахара. Можно разводить до нужной консистенции грудным молоком...

4 ноября **прикорм****Прикорм. Овощное пюре: 100 г**

Первый шаг в прикорме — монокомпонентное овощное пюре. Лучший старт: кабачок, брокколи или цветная капуста — они мягкие по вкусу и редко вызывают аллергию. Начинайте с 1 чайной ложки и за 7–10 дней доводите объём до 100–150 г. Предлагайте в начале кормления, пока малыш голоден. Если...



8 ноября **прикорм**



Прикорм. Безмолочная безглютеновая каша: 20 г

Второй вид прикорма — безмолочная каша из безглютеновых злаков: гречневая, рисовая или кукурузная. Особенно актуальна, если малыш плохо набирает вес. Начинайте с 1 чайной ложки, за 7–10 дней доводите до 150 г. Варите на воде, без соли и сахара. Можно разводить до нужной консистенции грудным молоком...

9 ноября **прикорм**



Прикорм. Овощное пюре: 150 г

Первый шаг в прикорме — монокомпонентное овощное пюре. Лучший старт: кабачок, брокколи или цветная капуста — они мягкие по вкусу и редко вызывают аллергию. Начинайте с 1 чайной ложки и за 7–10 дней доводите объем до 100–150 г. Предлагайте в начале кормления, пока малыш голоден. Если...

13 ноября **прикорм**



Прикорм. Безмолочная безглютеновая каша: 50 г

Второй вид прикорма — безмолочная каша из безглютеновых злаков: гречневая, рисовая или кукурузная. Особенно актуальна, если малыш плохо набирает вес. Начинайте с 1 чайной ложки, за 7–10 дней доводите до 150 г. Варите на воде, без соли и сахара. Можно разводить до нужной консистенции грудным молоком...

18 ноября **прикорм**



Прикорм. Безмолочная безглютеновая каша: 100 г

Второй вид прикорма — безмолочная каша из безглютеновых злаков: гречневая, рисовая или кукурузная. Особенно актуальна, если малыш плохо набирает вес. Начинайте с 1 чайной ложки, за 7–10 дней доводите до 150 г. Варите на воде, без соли и сахара. Можно разводить до нужной консистенции грудным молоком...

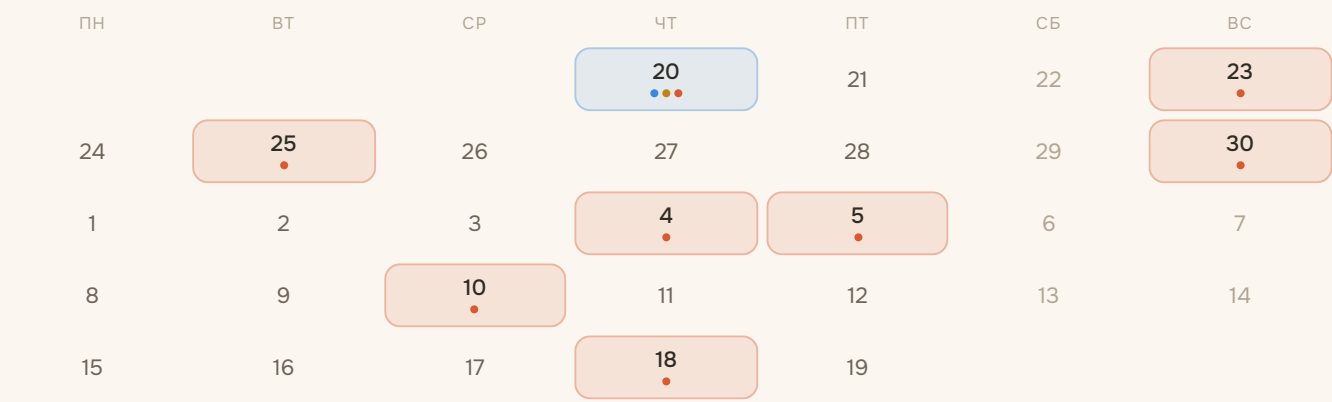
8-й месяц жизни

20 ноября – 19 декабря 2025

что важно в этом месяце

Может появиться тревога при расставании с мамой – это нормальный этап привязанности, а не капризы.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ



для заметок

20 ноября [осмотры](#)**Осмотр малыша. Возраст 7–8 месяцев**

Приём педиатра по показаниям или перед плановой вакцинацией. Если малыш здоров и хорошо развивается, плановый визит необязателен. Обращайтесь при: длительном отказе от прикорма, странностях в поведении или движениях, признаках болезни, а также для получения разрешения на...

20 ноября [развитие](#)**Развитие малыша. 7 месяц**

Зубы: прорезываются верхние центральные резцы. Возможны капризы, нарушение сна, отказ от еды – помогают охлаждённые прорезыватели и гели по назначению врача. Навыки: ползает по-настоящему (на четвереньках), может вставать, держась за опору, перекладывает предметы из руки в руку, стучит,...

20 ноября [прикорм](#)**Прикорм. Мясное пюре: 5 г**

Мясо – важнейший источник гемового железа и белка. Вводится с 6–7 месяцев, когда запасы железа у малыша начинают иссякать. Начинайте с нежирного гипоаллергенного мяса: индейка, кролик, телятина. Начальная доза – 5–10 г (1 чайная ложка), доводите до 50–60 г к 8 месяцам. Добавляйте в уже знакомо...

20 ноября [сон](#)**Сон малыша. 7–8 месяцев: переход на 2 сна**

Норма сна: 13–15 часов в сутки. Большинство детей в этом возрасте переходят на 2 дневных сна по 1–1,5 часа каждый. Окно бодрствования вырастает до 2,5–3 часов. Чего ожидать: переход на 2 сна – один из самых тяжёлых. Первые 2–3 недели малыш будет капризничать к вечеру – у него ещё нет сил выдержать...

20 ноября [покупки](#)**Покупки для малыша. Коляска прогулочная лёгкая**

Заменяет тяжёлую универсальную коляску с 7–9 месяцев. Лёгкая, манёвренная, складывается компактно. Подходит для активных прогулок и поездок.

23 ноября **прикорм****Прикорм. Безмолочная безглютеновая каша: 150 г**

Второй вид прикорма — безмолочная каша из безглютеновых злаков: гречневая, рисовая или кукурузная. Особенно актуальна, если малыш плохо набирает вес. Начинайте с 1 чайной ложки, за 7–10 дней доводите до 150 г. Варите на воде, без соли и сахара. Можно разводить до нужной консистенции грудным молоком...

25 ноября **прикорм****Прикорм. Мясное пюре: 15 г**

Мясо — важнейший источник гемового железа и белка. Вводится с 6–7 месяцев, когда запасы железа у малыша начинают иссякать. Начинайте с нежирного гипоаллергенного мяса: индейка, кролик, телятина. Начальная доза — 5–10 г (1 чайная ложка), доводите до 50–60 г к 8 месяцам. Добавляйте в уже знакомо...

30 ноября **прикорм****Прикорм. Мясное пюре: 30 г**

Мясо — важнейший источник гемового железа и белка. Вводится с 6–7 месяцев, когда запасы железа у малыша начинают иссякать. Начинайте с нежирного гипоаллергенного мяса: индейка, кролик, телятина. Начальная доза — 5–10 г (1 чайная ложка), доводите до 50–60 г к 8 месяцам. Добавляйте в уже знакомо...

4 декабря **прикорм****Прикорм. Растительное масло**

Растительное масло — источник полезных жирных кислот и жирорастворимых витаминов (А, D, E, K). Добавляйте в готовое овощное пюре или кашу. Начинайте с 1–2 капель оливкового или рафинированного подсолнечного масла, постепенно доводя до 1 чайной ложки (5 г) в день к 8–9 месяцам. Масло...

5 декабря **прикорм****Прикорм. Мясное пюре: 50 г**

Мясо — важнейший источник гемового железа и белка. Вводится с 6–7 месяцев, когда запасы железа у малыша начинают иссякать. Начинайте с нежирного гипоаллергенного мяса: индейка, кролик, телятина. Начальная доза — 5–10 г (1 чайная ложка), доводите до 50–60 г к 8 месяцам. Добавляйте в уже знакомо...

10 декабря **прикорм**



Прикорм. Мясное пюре: 60 г

Мясо — важнейший источник гемового железа и белка. Вводится с 6–7 месяцев, когда запасы железа у малыша начинают иссякать. Начинайте с нежирного гипоаллергенного мяса: индейка, кролик, телятина. Начальная доза — 5–10 г (1 чайная ложка), доводите до 50–60 г к 8 месяцам. Добавляйте в уже знакомо...

18 декабря **прикорм**



Прикорм. Глютеносодержащие каши: 5 г

После освоения безглютеновых каш можно вводить овсяную и пшеничную. Современные исследования опровергают миф о вреде глютена для здоровых детей без целиакии — его раннее введение (6–7 месяцев) даже снижает риск её развития. Овсяная каша мягкая, хорошо переваривается и богата...

9-й месяц жизни

20 декабря – 19 января 2026

что важно в этом месяце

Малыш встаёт у опоры и повторяет за тобой звуки. Каждый день теперь – маленькое открытие.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19						

для заметок

20 декабря [осмотры](#)**Осмотр малыша. Возраст 8–9 месяцев**

Приём педиатра по показаниям или перед плановой вакцинацией. В этот период малыш активно встаёт, держась за опору, начинает ходить вдоль мебели. Если вас беспокоит темп развития двигательных навыков или появились вопросы по питанию (например, малыш всё ещё отказывается от твёрдой пищи) ...

20 декабря [развитие](#)**Развитие малыша. 8 месяцев**

Зубы: прорезываются верхние боковые резцы. Общее количество зубов – 4–6. Слюноотделение остаётся повышенным. Навыки: встаёт из положения сидя, может стоять, держась за опору, начинает «шагать» вдоль мебели, берёт мелкие предметы пинцетным захватом. Эмоции: понимает простые просьбы («дай»),...

20 декабря [развитие](#)**Речь малыша. 8–9 месяцев: понимание речи**

Пассивный словарь (то, что ребёнок понимает) намного опережает активный (то, что говорит). Что умеет: понимает своё имя и откликается. Знает слова «мама», «папа», «нет», «дай». Может выполнить простую просьбу с жестом («дай мячик», «иди сюда»). Активно лепечет, имитирует интонацию взрослой речи....

20 декабря [развитие](#)**Игры с малышом. 8–9 месяцев: ползание и поиск**

Малыш начинает активно двигаться – создайте ему пространство для исследования. Чем играть: полоса препятствий из подушек – учит ползать, перелезать, оценивать расстояния. Прячьте игрушку у него на глазах под одной из двух чашек – пусть ищет. Барабан из кастрюли и деревянной ложки – удар = звук,...

20 декабря [развитие](#)**Зубы малыша. Верхние центральные резцы (8–12 месяцев)**

Верхняя пара центральных резцов. Средний срок: 8–10 месяцев. После их появления малыш выглядит по-настоящему «зубастым». Особенность: верхние резцы прорезываются чуть болезненнее нижних – там больше нервных окончаний. Ждите несколько дней капризов и нарушений сна. Что помогает: те же...

20 декабря **прикорм**

Прикорм. Фруктовое пюре: 5 г

Фруктовое пюре вводится после того, как малыш уже освоил овощи, каши и мясо — иначе после сладких фруктов он может отказаться от «скучных» овощей. Начинайте с яблока или груши (запечённых или из баночки без сахара). Затем — банан, персик, слива. Начальная доза — 1 чайная ложка, доводите до 50–8...



20 декабря **покупки**

Покупки для малыша. Кубики, пирамидки, сортеры

Игрушки для развития координации, логики и моторики. Вводятся с 8-10 месяцев, когда малыш умеет сидеть и брать предметы двумя руками.



20 декабря **покупки**

Покупки для малыша. Горшок

Можно купить с 8-10 месяцев для знакомства, но высаживать на горшок с целью приучения - не раньше 1.5 лет, когда формируется рефлекс.



23 декабря **прикорм**

Прикорм. Глютеносодержащие каши: 20 г

После освоения безглютеновых каш можно вводить овсяную и пшеничную. Современные исследования опровергают миф о вреде глютена для здоровых детей без целиакии — его раннее введение (6–7 месяцев) даже снижает риск её развития. Овсяная каша мягкая, хорошо переваривается и богата...



25 декабря **прикорм**

Прикорм. Фруктовое пюре: 20 г

Фруктовое пюре вводится после того, как малыш уже освоил овощи, каши и мясо — иначе после сладких фруктов он может отказаться от «скучных» овощей. Начинайте с яблока или груши (запечённых или из баночки без сахара). Затем — банан, персик, слива. Начальная доза — 1 чайная ложка, доводите до 50–8...



28 декабря **прикорм****Прикорм. Глютеносодержащие каши: 50 г**

После освоения безглютеновых каш можно вводить овсяную и пшеничную. Современные исследования опровергают миф о вреде глютена для здоровых детей без целиакии — его раннее введение (6–7 месяцев) даже снижает риск её развития. Овсяная каша мягкая, хорошо переваривается и богата...

30 декабря **прикорм****Прикорм. Фруктовое пюре: 50 г**

Фруктовое пюре вводится после того, как малыш уже освоил овощи, каши и мясо — иначе после сладких фруктов он может отказаться от «скучных» овощей. Начинайте с яблока или груши (запечённых или из баночки без сахара). Затем — банан, персик, слива. Начальная доза — 1 чайная ложка, доводите до 50–8...

2 января **прикорм****Прикорм. Глютеносодержащие каши: 100 г**

После освоения безглютеновых каш можно вводить овсяную и пшеничную. Современные исследования опровергают миф о вреде глютена для здоровых детей без целиакии — его раннее введение (6–7 месяцев) даже снижает риск её развития. Овсяная каша мягкая, хорошо переваривается и богата...

3 января **прикорм****Прикорм. Яичный желток: 5 г**

Яичный желток богат витаминами D, B12, холином и жирными кислотами — очень ценный продукт для мозга и нервной системы малыша. Начинайте с ¼ хорошо сваренного желтка (варить яйцо не менее 10 минут), растёртого с грудным молоком или добавленного в кашу. Постепенно доводите до ½–1 желтка в...

4 января **развитие****Скачок роста. Скачок 6 — Категории (37 недель)**

Когда ждать: примерно в 37 недель (8,5 месяцев). Длительность фазы «бури»: 3–4 недели. Что происходит в мозге: малыш начинает классифицировать — все четвероногие с хвостом это «собаки», всё из кружки это «пить». Мир становится понятнее и упорядоченнее. Признаки скачка: беспокойство, сложности со...



4 января **прикорм****Прикорм. Фруктовое пюре: 80 г**

Фруктовое пюре вводится после того, как малыш уже освоил овощи, каши и мясо — иначе после сладких фруктов он может отказаться от «скучных» овощей. Начинайте с яблока или груши (запечённых или из баночки без сахара). Затем — банан, персик, слива. Начальная доза — 1 чайная ложка, доводите до 50–80...

7 января **прикорм****Прикорм. Глютеносодержащие каши: 150 г**

После освоения безглютеновых каш можно вводить овсяную и пшеничную. Современные исследования опровергают миф о вреде глютена для здоровых детей без целиакии — его раннее введение (6–7 месяцев) даже снижает риск её развития. Овсяная каша мягкая, хорошо переваривается и богата...

8 января **прикорм****Прикорм. Яичный желток: 9 г**

Яичный желток богат витаминами D, B12, холином и жирными кислотами — очень ценный продукт для мозга и нервной системы малыша. Начинайте с ¼ хорошо сваренного желтка (варить яйцо не менее 10 минут), растёртого с грудным молоком или добавленного в кашу. Постепенно доводите до ½–1 желтка в...

13 января **прикорм****Прикорм. Яичный желток: 14 г**

Яичный желток богат витаминами D, B12, холином и жирными кислотами — очень ценный продукт для мозга и нервной системы малыша. Начинайте с ¼ хорошо сваренного желтка (варить яйцо не менее 10 минут), растёртого с грудным молоком или добавленного в кашу. Постепенно доводите до ½–1 желтка в...

18 января **прикорм****Прикорм. Яичный желток: 18 г**

Яичный желток богат витаминами D, B12, холином и жирными кислотами — очень ценный продукт для мозга и нервной системы малыша. Начинайте с ¼ хорошо сваренного желтка (варить яйцо не менее 10 минут), растёртого с грудным молоком или добавленного в кашу. Постепенно доводите до ½–1 желтка в...



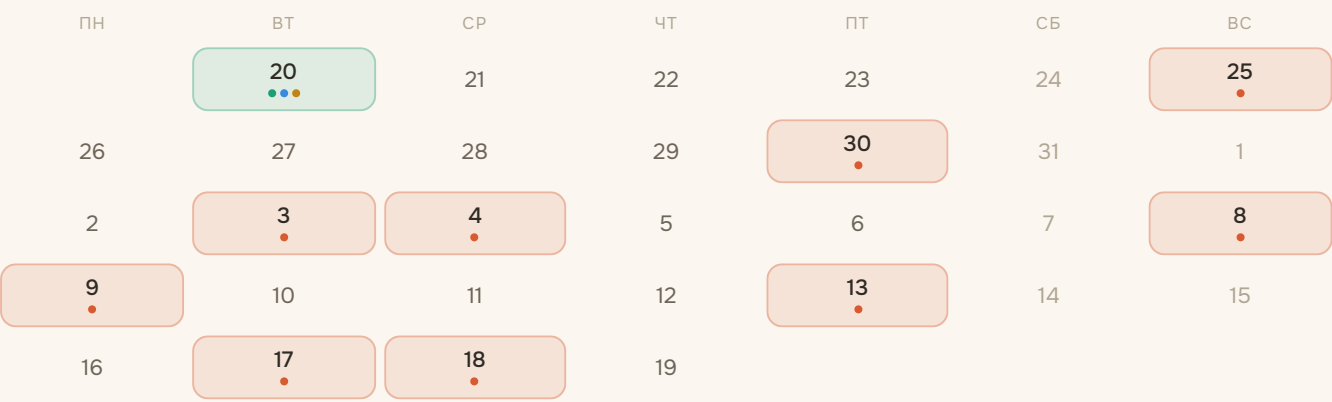
10-й месяц жизни

20 января – 19 февраля 2026

что важно в этом месяце

Кроха уверенно ползает, показывает пальчиком и понимает простые слова. Первые «мама» и «папа» уже близко.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ



для заметок

20 января [прививки](#)**Прививка. Менингококковая (1)**

Защита от менингококковой инфекции — одного из самых опасных бактериальных менингитов. От чего защищает: менингококковый менингит развивается стремительно — от первых симптомов до критического состояния может пройти несколько часов. Вакцина защищает от наиболее опасных...

20 января [осмотры](#)**Осмотр малыша. Возраст 9–10 месяцев**

Приём педиатра по показаниям или перед плановой вакцинацией. К 9 месяцам большинство детей произносят первые слоги, понимают простые слова, активно исследуют мир. Если малыш не произносит ни звука, не реагирует на имя или не интересуется окружающим — сообщите педиатру, это важно для...

20 января [развитие](#)**Развитие малыша. 9 месяц**

Зубы: прорезываются нижние боковые резцы. К этому возрасту у многих детей 6–8 зубов. Возможно временное снижение аппетита. Навыки: самостоятельно встаёт, может приседать и садиться из стоячего положения, начинает делать первые шаги с поддержкой за две руки. Эмоции: понимает значение многи...

20 января [развитие](#)**Зубы малыша. Верхние боковые резцы (9–13 месяцев)**

Боковые резцы появляются рядом с центральными сверху. Средний срок: 9–12 месяцев. Особенность: «Зубы Дракулы» — иногда боковые резцы прорезываются раньше клыков и кажутся клыками. Это нормальный вариант порядка прорезывания, не патология. К этому времени у малыша 4–6 зубов. Уход...

20 января [прикорм](#)**Прикорм. Кисломолочные продукты: 10 г**

Детский кефир и натуральный йогурт без сахара вводятся с 8–9 месяцев. Они содержат полезные бактерии для пищеварения, кальций и белок. Начинайте с 1–2 чайных ложек, доводите до 150–200 мл в день к 10–12 месяцам. Давайте отдельно от основных кормлений — как полдник. Выбирайте специальные...



20 января **прикорм**

Прикорм. Режим питья: 9–12 месяцев

К 9 месяцам суточный объём жидкости (с учётом воды, молока, йогуртов, супов и каш) — около 300–400 мл. Предлагайте воду между кормлениями, особенно в жаркую погоду или при активных играх. Учите пить из открытой кружки — это полезно для развития оральной моторики и подготавливает к отказу от...



20 января **сон**

Сон малыша. 9–11 месяцев

Норма сна: 12–14 часов в сутки. 2 дневных сна по 1–1,5 часа. Окно бодрствования — 3–3,5 часа. Ночной сон — до 11–12 часов. Чего ожидать: пик сепарационной тревоги — малыш плачет при укладывании, просыпается ночью и требует маму. Это не манипуляция — это нормальная стадия развития. Ваше...



20 января **маме**

Восстановление мамы. 9 месяцев

Девять месяцев вы носили ребёнка — и уже столько же занимаетесь им снаружи. Тело: большинство физических изменений либо восстановились, либо стали вашей новой нормой. Живот уже не тот — и это нормально. Тело сделало невероятное. Эмоциональное выгорание: именно в 8–10 месяцев многие мамы...



20 января **покупки**

Покупки для малыша. Автокресло группа 1 (9–18 кг)

Переход на следующую группу - когда ребёнок превышает 13 кг или его голова выше верхнего края кресла 0+. Обычно это происходит в 9–12 месяцев.



20 января **покупки**

Покупки для малыша. Обувь для первых шагов (дома и на улицу)

Когда малыш начинает вставать и делать первые шаги (9–12 месяцев). Дома - антибактериальные тапочки с жёстким задником. На улицу - лёгкая, гибкая, по размеру.



25 января **прикорм****Прикорм. Кисломолочные продукты: 30 г**

Детский кефир и натуральный йогурт без сахара вводятся с 8–9 месяцев. Они содержат полезные бактерии для пищеварения, кальций и белок. Начинайте с 1–2 чайных ложек, доводите до 150–200 мл в день к 10–12 месяцам. Давайте отдельно от основных кормлений — как полдник. Выбирайте специальные...

30 января **прикорм****Прикорм. Кисломолочные продукты: 80 г**

Детский кефир и натуральный йогурт без сахара вводятся с 8–9 месяцев. Они содержат полезные бактерии для пищеварения, кальций и белок. Начинайте с 1–2 чайных ложек, доводите до 150–200 мл в день к 10–12 месяцам. Давайте отдельно от основных кормлений — как полдник. Выбирайте специальные...

3 февраля **прикорм****Прикорм. Рыба: 5 г**

Морская рыба — источник Омега-3, фосфора и легкоусвояемого белка. Вводится с 9–10 месяцев и заменяет мясо 1–2 раза в неделю. Начинайте с нежирных белых сортов: хек, минтай, треска. Начальная порция — 5 г, к году доводите до 30–60 г. Тщательно проверяйте наличие костей. Рыба —...

4 февраля **прикорм****Прикорм. Кисломолочные продукты: 150 г**

Детский кефир и натуральный йогурт без сахара вводятся с 8–9 месяцев. Они содержат полезные бактерии для пищеварения, кальций и белок. Начинайте с 1–2 чайных ложек, доводите до 150–200 мл в день к 10–12 месяцам. Давайте отдельно от основных кормлений — как полдник. Выбирайте специальные...

8 февраля **прикорм****Прикорм. Рыба: 15 г**

Морская рыба — источник Омега-3, фосфора и легкоусвояемого белка. Вводится с 9–10 месяцев и заменяет мясо 1–2 раза в неделю. Начинайте с нежирных белых сортов: хек, минтай, треска. Начальная порция — 5 г, к году доводите до 30–60 г. Тщательно проверяйте наличие костей. Рыба —...



9 февраля **прикорм**

Прикорм. Кисломолочные продукты: 200 г

Детский кефир и натуральный йогурт без сахара вводятся с 8–9 месяцев. Они содержат полезные бактерии для пищеварения, кальций и белок. Начинайте с 1–2 чайных ложек, доводите до 150–200 мл в день к 10–12 месяцам. Давайте отдельно от основных кормлений — как полдник. Выбирайте специальные...



13 февраля **прикорм**

Прикорм. Рыба: 30 г

Морская рыба — источник Омега-3, фосфора и легкоусвояемого белка. Вводится с 9–10 месяцев и заменяет мясо 1–2 раза в неделю. Начинайте с нежирных белых сортов: хек, минтай, треска. Начальная порция — 5 г, к году доводите до 30–60 г. Тщательно проверяйте наличие костей. Рыба —...



17 февраля **прикорм**

Прикорм. Детский творог: 10 г

Творог — источник кальция, фосфора и легкоусвояемого казеинового белка. Поддерживает рост костей и зубов. Вводится с 9 месяцев. Начинайте с 10–20 г в день, к году — до 50 г. Давайте как отдельный приём пищи (полдник). Не добавляйте сахар или варенье. Выбирайте специальный детский творог 4–5%...



18 февраля **прикорм**

Прикорм. Рыба: 60 г

Морская рыба — источник Омега-3, фосфора и легкоусвояемого белка. Вводится с 9–10 месяцев и заменяет мясо 1–2 раза в неделю. Начинайте с нежирных белых сортов: хек, минтай, треска. Начальная порция — 5 г, к году доводите до 30–60 г. Тщательно проверяйте наличие костей. Рыба —...



11-й месяц жизни

20 февраля – 19 марта 2026

что важно в этом месяце

Малыш делает первые шаги у опоры и любит играть вместе. Появляются любимые игрушки и ритуалы.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				20	21	22
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19			

для заметок

20 февраля **осмотры****Осмотр малыша. Возраст 10–11 месяцев**

Приём педиатра по показаниям или перед плановой вакцинацией. Малыш вот-вот пойдёт — или уже делает первые шаги. Обращайтесь, если: ребёнок не стоит с опорой, не пытается ходить, не указывает пальцем на предметы, не машет «пока». Если всё хорошо — готовьтесь к году: впереди большой плановый...

20 февраля **развитие****Развитие малыша. 10 месяц**

Зубы: могут появиться первые коренные зубы (первые моляры) — обычно снизу. Это болезненно, возможны капризы и повышение температуры до 38 °C на 1–2 дня. Навыки: ходит, держась за одну руку взрослого, может присесть без помощи, самостоятельно пьёт из поильника, ест пальцами. Эмоции:...

20 февраля **развитие****Речь малыша. 10–11 месяцев: первые слова близко**

Малыш стоит на пороге одного из самых важных событий первого года. Что умеет: лепет становится всё более «речеподобным» — длинные цепочки слогов с правильной интонацией, похожие на настоящую речь. Использует жесты последовательно — указывает, машет «пока», показывает «нет» головой. Может...

20 февраля **развитие****Игры с малышом. 10–11 месяцев: подражание и башни**

Малыш активно копирует всё, что вы делаете. Используйте это. Чем играть: кубики — просто стройте башню и давайте сломать. Потом стройте вместе. Музыкальные игрушки — нажимай и слушай. Ролевые элементы: расчёска, телефон, ложка — малыш будет делать вид, что причёсывается. Это начало сюжетн...

20 февраля **развитие****Зубы малыша. Нижние боковые резцы (10–14 месяцев)**

Нижняя боковая пара. Средний срок: 10–13 месяцев. После их появления у малыша 8 резцов — полный «передний ряд». К году у большинства детей 6–8 зубов, но нормой считается от 0 до 12. Отсутствие зубов к году — повод для консультации, но не обязательно патология. Уход: чистите зубы дважды в день —...

20 февраля **прикорм****Прикорм. Печенье, хлеб, сухари**

Малыш учится жевать! Мягкие детские крекеры, хлебцы или пшеничные сухари помогают тренировать жевательный рефлекс, даже если зубов ещё нет. Можно предлагать с 8–9 месяцев небольшими кусочками, которые малыш держит в руке сам. Это важный этап развития мелкой моторики и...

20 февраля **покупки****Покупки для малыша. Книжки с твёрдыми страницами**

Ребёнок начинает переворачивать страницы и “читать” вместе с родителями. Подходят с 10-12 месяцев. Выбирайте яркие, с крупными картинками.

22 февраля **прикорм****Прикорм. Детский творог: 20 г**

Творог — источник кальция, фосфора и легкоусвояемого казеинового белка. Поддерживает рост костей и зубов. Вводится с 9 месяцев. Начинайте с 10–20 г в день, к году — до 50 г. Давайте как отдельный приём пищи (полдник). Не добавляйте сахар или варенье. Выбирайте специальный детский творог 4–5%...

27 февраля **прикорм****Прикорм. Детский творог: 35 г**

Творог — источник кальция, фосфора и легкоусвояемого казеинового белка. Поддерживает рост костей и зубов. Вводится с 9 месяцев. Начинайте с 10–20 г в день, к году — до 50 г. Давайте как отдельный приём пищи (полдник). Не добавляйте сахар или варенье. Выбирайте специальный детский творог 4–5%...

4 марта **прикорм****Прикорм. Детский творог: 50 г**

Творог — источник кальция, фосфора и легкоусвояемого казеинового белка. Поддерживает рост костей и зубов. Вводится с 9 месяцев. Начинайте с 10–20 г в день, к году — до 50 г. Давайте как отдельный приём пищи (полдник). Не добавляйте сахар или варенье. Выбирайте специальный детский творог 4–5%...



8 марта **развитие**



Скачок роста. Скачок 7 — Последовательности (46 недель)

Когда ждать: примерно в 46 недель (10,5 месяцев). Длительность фазы «бури»: 3–4 недели. Что происходит в мозге: малыш понимает последовательности действий. Он знает: надо взять кубик, положить на другой кубик — получится башня. Это рождение планирования. Признаки скачка: привычны...

12-й месяц жизни

20 марта – 19 апреля 2026

что важно в этом месяце

Почти год! Малыш многое умеет и понимает – впереди первые шаги, первые слова и первый праздник.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

для заметок

20 марта **осмотры**

Осмотр малыша. Возраст 11–12 месяцев

Приём педиатра по показаниям или перед плановой вакцинацией. Предгодовой период — хороший момент поговорить с педиатром о питании после года, отлучении от груди (если оно планируется), режиме сна и первом визите к стоматологу (если прорезались зубы). Подготовьте список вопросов к...

20 марта **развитие**

Развитие малыша. 11 месяц

Зубы: прорезаются верхние клыки или первые моляры. К году у большинства детей 6–8 зубов, но нормой считается от 0 до 12. Навыки: делает первые самостоятельные шаги (у некоторых — позже, и это нормально!), может поднимать игрушки с пола не садясь, пытается собирать пирамидку. Эмоции: говори...

Первый год пройден

Целый год Миша рядом — от двух полосок до первого дня рождения.

Впереди второй год: новые слова, шаги и открытия.

13-й месяц жизни

20 апреля – 19 мая 2026

что важно в этом месяце

Малыш уверенно ходит и обожает исследовать всё вокруг. Начинается возраст «сам!».

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19					

для заметок

20 апреля [прививки](#)

Прививка. КПК (корь, паротит, краснуха)

Один из важнейших рубежей первого года — тройная защита одним уколом. От чего защищает: — Корь — высококонтагиозная инфекция с тяжёлыми осложнениями на лёгкие и мозг — Краснуха — особенно опасна при беременности, вызывает пороки развития плода — Паротит (свинка) — воспаление слюнных...

20 апреля [прививки](#)

Прививка. Менингококковая (2)

Вторая доза — иммунитет от менингококка закреплён. От чего защищает: завершает курс вакцинации против менингококковой инфекции. Когда делается: в 12 месяцев, через 3 месяца после первой дозы. Чего ожидать: реакции минимальны — организм уже знаком с антигеном. Совет маме: хорошее время...

20 апреля [осмотры](#)

Осмотр малыша. 12 месяцев

Большой плановый осмотр в год — второй по масштабу после 1-месячного. Специалисты: невролог, офтальмолог, хирург, ортопед, оториноларинголог (ЛОР). УЗИ: сердце, органы брюшной полости, почки, надпочечники, мочевыводящая система. ЭКГ: оценка сердечного ритма. Анализы: общий анализ крови и...

20 апреля [развитие](#)

Развитие малыша. 12 месяцев

Зубы: к году обычно 6–8 зубов, но нормой считается от 0 до 12. Если зубов нет — стоит проконсультироваться с педиатром, но это не всегда патология. Навыки: ходит самостоятельно или с поддержкой, может подниматься по ступенькам с помощью, пьёт из кружки, ест ложкой (пусть и...

20 апреля [развитие](#)

Речь малыша. 12 месяцев: первые слова

Норма к году: 2–10 осознанных слов (включая звукоподражания). Но разброс огромный — от 0 до 20+ слов, всё это нормально. Что умеет: называет близких («мама», «папа», «баба»), некоторые знакомые предметы, выполняет простые инструкции без жестов. Активно использует жесты как дополнение к реч...



20 апреля **развитие****Игры с малышом. 12 месяцев: первые сюжеты**

Год — это рубеж, после которого игра становится всё более «взрослой». Чем играть: кормление куклы или мишки ложкой — первая ролевая игра. Машинки, которые едут и гудят. Пирамидка — малыш уже понимает принцип надевания колец. Пазлы из 2–4 крупных кусочков. Песок и вода (под наблюдением):...

20 апреля **прикорм****Прикорм. Фруктовые соки**

Фруктовые соки — далеко не обязательная часть рациона малыша. ВОЗ и ведущие педиатры рекомендуют не вводить соки до 1 года, а после — строго ограничивать. Если вы всё же даёте сок: только после года, натуральный без сахара, разбавленный водой 1:1, не более 100–150 мл в день. Давайте после...

20 апреля **прикорм****Прикорм. Режим питья: после 1 года**

Суточная норма жидкости после года — около 800–1000 мл (включая воду, молоко, супы, йогурты, компоты без сахара). Основной напиток — чистая вода. К году ребёнок должен уметь пить из открытой кружки или стакана. Постепенно отказывайтесь от бутылочки — долгое использование мешает...

20 апреля **сон****Сон малыша. 12 месяцев: переход на 1 сон**

Норма сна: 12–14 часов в сутки. Ночной сон — 11–12 часов. Большинство детей переходят на 1 дневной сон в возрасте 14–18 месяцев, некоторые — раньше. Признаки готовности к переходу: малыш сопротивляется одному из двух снов, оба сна стали короткими, ночной сон ухудшился. Не торопите — переход на 1 сон...

20 апреля **маме****Восстановление мамы. 1 год после родов**

Год. Вы сделали это. Тело: при отсутствии ГВ гормональный фон, скорее всего, полностью нормализовался. Если ГВ продолжается — это тоже прекрасно, вы выбираете сами. Что стоит проверить: плановый осмотр у гинеколога (мазок, осмотр, контрацепция), анализы крови (гемоглобин, ферритин,...

10 мая развитие

Скачок роста. Скачок 8 — Программы (55 недель)

Когда ждать: примерно в 55 недель (12,5 месяцев). Длительность фазы «бури»: 4–5 недель. Что происходит в мозге: малыш понимает, что для достижения цели нужна программа из нескольких шагов. Он может изменить план на полпути, если что-то пошло не так. Признаки скачка: первые настоящие...



14-й месяц жизни

20 мая — 19 июня 2026

что важно в этом месяце

Появляются первые осмысленные слова и жесты. Кроха всё лучше понимает, что ты говоришь.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19		

для заметок

20 мая развитие



Зубы малыша. Первые верхние моляры (13–19 месяцев)

Первые коренные зубы — они прорезываются не рядом с резцами, а через промежуток (где потом будут клыки). Средний срок: 13–16 месяцев. Особенность: моляры — самые болезненные из молочных зубов. Их поверхность большая, прорезывание дольше. Ждите несколько дней капризов, нарушения сна,...

15-й месяц жизни

20 июня — 19 июля 2026

что важно в этом месяце

Ребёнок повторяет за взрослыми и любит игры-подражания. Словарный запас растёт каждую неделю.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19

для заметок

20 июня развитие



Зубы малыша. Первые нижние моляры (14–18 месяцев)

Нижние первые коренные зубы — пара нижних моляров. Средний срок: 14–17 месяцев. После их появления у малыша 12 зубов. Он уже умеет нормально жевать твёрдую пищу — кусочки овощей, мяса, хлеба. Кариес молочных зубов: молочные зубы болят кариесом, и это важно лечить. Кариозный...

12 июля развитие



Скачок роста. Скачок 9 — Принципы (64 недели)

Когда ждать: примерно в 64 недели (15 месяцев). Длительность фазы «бури»: 4–5 недель. Что происходит в мозге: ребёнок начинает понимать принципы и правила, лежащие в основе вещей. Он экспериментирует с физическими законами (что будет, если бросить тарелку?), социальными нормами...

16-й месяц жизни

20 июля – 19 августа 2026

что важно в этом месяце

Малыш пробует бегать и карабкаться. Энергии много – направляй её в безопасное русло.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19				

для заметок

20 июля **прививки**



Прививка. Пневмококковая (ревакцинация)

Ревакцинация закрепляет долгосрочный иммунитет от пневмококка. От чего защищает: после двух первых доз ревакцинация создаёт стойкую и долговременную защиту от пневмококковых пневмоний, менингита и отита. Когда делается: в 15 месяцев. Чего ожидать: к этому времени малыш уже «знаком» с...

20 июля **развитие**



Речь малыша. 15–18 месяцев: словарный взрыв

После года словарный запас начинает расти быстро — иногда это называют «словарным взрывом». Что умеет: словарный запас — от 10 до 50 слов (к 18 месяцам). Показывает части тела по просьбе. Выполняет двухшаговые инструкции («возьми книжку и принеси мне»). Начинает комбинировать слово + жест («дай...

17-й месяц жизни

20 августа – 19 сентября 2026

что важно в этом месяце

Кроха складывает башенки, показывает части тела и слушает простые просьбы. Мир становится понятнее.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	

для заметок

20 августа развитие



Зубы малыша. Верхние клыки (16–22 месяца)

Клыки заполняют промежуток между резцами и первыми молярами. Средний срок прорезывания верхних: 16–20 месяцев. Особенность: клыки имеют длинный острый корень, и прорезывание нередко проходит тяжело — несколько дней беспокойства, плохого сна, иногда небольшая температура....

18-й месяц жизни

20 сентября — 19 октября 2026

что важно в этом месяце

Полтора года! Малыш говорит короткими фразами и проявляет характер — это нормальный этап.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19						

для заметок

20 сентября развитие

Зубы малыша. Нижние клыки (17–23 месяца)

Нижние клыки — почти одновременно с верхними. Средний срок: 17–21 месяц. После их появления у малыша 16 зубов. Остались только вторые моляры — самая дальняя пара сверху и снизу. Чистка зубов в этом возрасте: малыш уже хочет всё делать сам. Дайте ему свою щётку — пусть «чистит» сам, а потом в...



27 сентября развитие

Скачок роста. Скачок 10 — Системы (75 недель)

Когда ждать: примерно в 75 недель (17 месяцев). Длительность фазы «бури»: 4–6 недель. Что происходит в мозге: это последний скачок по теории Wonder Weeks — и самый масштабный. Ребёнок начинает воспринимать мир как систему систем. Он понимает, что у людей есть характер, настроение, точка...



19-й месяц жизни

20 октября – 19 ноября 2026

что важно в этом месяце

Ребёнок любит самостоятельность: сам ест ложкой, сам несёт игрушку. Хвали за старания.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19			

для заметок

20 октября [прививки](#)



Прививка. АКДС + Полиомиелит (ревакцинация)

Важнейшая ревакцинация первых лет — защита закрепляется на долгий срок. От чего защищает: поддерживает иммунитет от дифтерии, коклюша, столбняка и полиомиелита, сформированный в первые месяцы жизни. Когда делается: в 18 месяцев. Следующая ревакцинация от дифтерии и столбняка —...

20 октября [прививки](#)



Прививка. Hib (ревакцинация)

Последняя доза защиты от гемофильной инфекции. От чего защищает: закрепляет иммунитет от Hib-инфекции — тяжёлых менингитов и пневмоний, вызванных гемофильной палочкой. Когда делается: в 18 месяцев, обычно вместе с ревакцинацией АКДС. Чего ожидать: реакции мягкие, переносится хорошо. С...

21-й месяц жизни

20 декабря – 19 января 2027

что важно в этом месяце

Малыш играет рядом с другими детьми и учится делиться. Совместные игры – лучшее развитие.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19					

для заметок

20 декабря [прививки](#)



Прививка. Полиомиелит (ревакцинация 2)

Финальная ревакцинация от полиомиелита в раннем детстве. От чего защищает: поддерживает иммунитет против полиомиелита — болезни, способной вызвать необратимый паралич. Когда делается: в 20 месяцев. Обычно используется оральная вакцина (капли в рот). Чего ожидать: оральная вакцина...

24-й месяц жизни

20 марта — 19 апреля 2027

что важно в этом месяце

Малышу два года — он уже маленький человек со своим характером, вкусами и любимыми делами.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19						

для заметок

20 марта развитие



Зубы малыша. Вторые нижние моляры (20–31 месяц)

Предпоследние молочные зубы — вторые нижние моляры. Средний срок: 23–26 месяцев. Особенность: их прорезывание проходит по-разному — у одних детей почти незаметно, у других снова сопровождается неделями капризов. По размеру они крупнее первых моляров. К 2 годам у большинства детей 16–18...

25-й месяц жизни

20 апреля – 19 мая 2027

что важно в этом месяце

Два года с небольшим: речь становится связнее, а игры – сложнее, с сюжетом и правилами.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19				

для заметок

20 апреля развитие



Речь малыша. 2 года: первые фразы

К 2 годам появляются первые фразы из 2 слов — это важнейший речевой рубеж. Что умеет: активный словарь — 50–200+ слов. Строит фразы из 2 слов («мама, дай», «большой мяч», «там киска»). Задаёт первые вопросы («это что?», «где папа?»). Понимает простые рассказы и сказки. Как помочь: расширяйт...

26-й месяц жизни

20 мая — 19 июня 2027

что важно в этом месяце

Ребёнок всё чаще играет «понарошку» и придумывает целые истории. Фантазия набирает силу.

СОБЫТИЯ ПО ДАТАМ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	

для заметок

20 мая [развитие](#)



Зубы малыша. Вторые верхние моляры (25–33 месяца)

Последние молочные зубы. Средний срок появления верхних вторых моляров: 25–29 месяцев. После их появления у ребёнка полный комплект из 20 молочных зубов: 8 резцов, 4 клыка, 8 моляров. Этот комплект прослужит до 5–7 лет, когда начнут выпадать первые молочные зубы. Защита от кариеса: к 3...