



Особливості четвертого року життя малюка

Я вже великий

На четвертому році життя діти не так активно зростають і набирають вагу, як у перший рік життя. Однак вони починають значно змінюватись зовні. Зникають пухкі щічки, складки на ручках і ніжках. Дітки стають схожими на маленьких дорослих.

Медицина наука повідомляє, що до трьох років **зріст хлопчиків** може становити від 89 до 103 см, **зріст дівчаток** — від 89 до 102 см. **Вага хлопчиків** сягає від 12,5 до 17,3 кг, **дівчаток** — від 12 до 17 кг. До чотирьох років ці параметри становитимуть у хлопчиків: зріст — 94–110 см, вага — 14–20 кг; у дівчаток: зріст — 95–109 см; вага — 13,5–19,5 кг. Це зразкові показники нижніх і верхніх меж умовної норми. Відхилення від норми вважають приводом для занепокоєння. Однак треба враховувати і спадковість — зріст і вагу батьків, бабусь і дідусів. Також деякі діти





розвиваються абсолютно нормально, хоча й не відповідають зазначеним нормам. Тому батькам треба не панікувати, а спостерігати за дитиною. Зазвичай серйозні відхилення не проявляються тільки одним чинником. Але якщо ви дуже хвилюєтеся, порадьтеся з лікарем.

У питаннях ваги слід звернути увагу на рухову активність дитини. Якщо малюк, на ваш погляд (і особливо погляд бабусь), їсть небагато, але при цьому швидко набирає вагу, то, можливо, йому бракує руху в житті. Йому просто потрібні активні прогулянки на свіжому повітрі з велосипедом, санчатами, роликами, турніками і сходами на майданчиках. Або, навпаки, мамі здається, що дитина не доїдає і виглядає занадто худорлявою порівняно з іншими дітьми. Але при цьому малюк дуже активний і розвивається не гірше за інших. Звідси випливає висновок, що дитині вистачає тієї енергії, яку вона отримує.

Одяг дитини має бути комфортним і не утруднювати рухи. Вибираючи тканину, з якої він пошитий, звертайте увагу на якість фарбування, зручність догляду. Вважають, що краще вибирати натуральні тканини. Але зараз виробляють досить багато якісної синтетики, яка швидше сохне, легше переться, досить добре тримає тепло і в якій тіло теж дихає. Узимку, наприклад, вовняний светр сохнутиме довше за флісовий. А питання частого прання для мам три-, чотирирічної дитини досить актуальне.

