KodBaby
журнал для осознанных родителей

Гид · 2026

ГИД ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Первый год малыша



Развитие, кормление, прикорм, прививки и осмотры месяц за месяцем. Только проверенные источники: ВОЗ, Минздрав России, Союз педиатров.

📈 Нормы роста ВОЗ · 🧸 Развитие · 🥣 Прикорм · 💉 Прививки · 🩺 Осмотры · 🚑 Когда к врачу

21 страница: весь первый год в одном файле

12 официальных источников, список в конце

7 QR-кодов на бесплатные сервисы

Сайт KodBaby

Рост и вес по ВОЗ, календари прививок, прикорма и развития

kodbaby.ru

Наша группа в MAX

Мамы рядом: вопросы, поддержка и новости каждый день

Вступить →

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Год в одном взгляде

Главные события первого года и где о них прочитать

0–1 мес. — Первые недели дома
Патронаж, пупочная ранка, налаживаем кормление

1 мес. — Первый большой осмотр
Педиатр, хирург, офтальмолог, УЗИ, вторая прививка от гепатита В

2 мес. — Первая улыбка
Смотрит в лицо, улыбается в ответ, гулит

3 мес. — Невролог и ортопед
Прививки от коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, Hib

4–6 мес. — Переворачивается
Хватает игрушки, смеётся; педиатр подскажет, когда начать прикорм

6 мес. — Новая еда
Прикорм идёт полным ходом, мясо; третья прививка, грипп с 6 месяцев

9 мес. — Сидит и лепечет
Ползает, тянет «ба-ба», знает своё имя

12 мес. — Первый день рождения
Встаёт и ходит у опоры, первые слова; осмотр врачей, прививка от кори

Главное правило

Все дети развиваются в своём темпе. Нормы в гиде показывают диапазоны, это не экзамен: важно, как малыш меняется от месяца к месяцу. Если что-то тревожит, обсудите это с педиатром на ближайшем осмотре, не дожидаясь «срока».

Как пользоваться гидом

- Распечатайте страницы 18–19: туда удобно записывать замеры, первые события и вопросы врачу.
- Наведите камеру телефона на QR-код: откроется бесплатный онлайн-сервис с расчётом по дате рождения малыша.
- Страницу 15 «Когда срочно к врачу» стоит повесить на холодильник.

Гид не заменяет врача

Это справочник для родителей. Назначения, дозы лекарств и схемы прикорма для конкретного малыша определяет педиатр.

Что внутри

Первые недели дома 3
Кормление: грудь и смесь 4
Сон и плач 5
Развитие: 1–2 месяца 6
Развитие: 4–6 месяцев 7
Развитие: 9–12 месяцев 8
Рост и вес: нормы ВОЗ 9
Прикорм: когда и как 10
Прикорм по месяцам 11
Прививки первого года 12
Осмотры врачей 13
Зубы, температура, аптечка 14
Когда срочно к врачу 15
Безопасность дома и в машине 16
Документы и выплаты 17
Дневник: замеры по месяцам 18
Первые события и вопросы врачу 19
Источники 20



0–1 МЕСЯЦ

Первые недели дома

Что нормально, а что стоит показать врачу

💚 Это нормально

- В первые дни малыш теряет до 7–10% веса и возвращает его к 10–14 дню.
- Желтушность кожи на 2–4 день бывает у многих доношенных малышей и уходит за 1–2 недели.
- Первые 1–2 дня стул тёмный и вязкий (меконий), потом становится жёлтым.
- С 5–6 дня не меньше 6 мокрых подгузников в сутки.
- Чихание, икота, вздрагивания во сне и шелушение кожи.

🩺 Покажите педиатру

- Желтуха появилась в первые сутки, усиливается или держится дольше 2 недель (у недоношенных дольше 3 недель).
- Светлый, почти белый стул или тёмная моча.
- Покраснение, отёк, гной или неприятный запах у пупка.
- Малыш вялый, плохо сосёт, мало мокрых подгузников.

Ежедневный уход

🩹 Пупочная ранка

Держите её чистой и сухой, подгузник подворачивайте ниже пупка. Ничем мазать не нужно: ВОЗ рекомендует сухой уход. Остаток пуповины отпадает сам, обычно за 5–15 дней.

🛁 Купание

Первое купание обычно после выписки. Вода около 37 °C, 5–10 минут, мыло и пенки не каждый день. Пока не отпал остаток пуповины, после купания промокните пупок насухо. Как купать именно вашего малыша, подскажет патронажная медсестра.

✂️ Ногти

Подстригайте ножницами с закруглёнными концами или пилочкой, когда малыш спит. Ногти на руках растут быстро: примерно раз в неделю.

👃 Носик и глазки

Корочки в носу убирайте ватным жгутиком, смоченным физраствором. Глазки протирайте ватным диском с кипячёной водой, от внешнего угла к носу.

👩‍⚕️ Патронаж

В первые дни после выписки домой придут педиатр и патронажная медсестра. Они осмотрят малыша и пупочную ранку, ответят на вопросы. Запишите вопросы заранее, место есть на странице 19.

🤸 Выкладывание на живот

С первых дней дома выкладывайте малыша на животик, пока он бодрствует и вы рядом: начните с 1–2 минут несколько раз в день. Это укрепляет шею и спину и помогает избежать плоского затылка.

0–6 МЕСЯЦЕВ

Кормление: грудь и смесь

Главное питание всего первого года

🤱 Грудное вскармливание

По требованию

Новорождённый ест 8–12 раз в сутки, и это нормально. Следите за сигналами голода: поворачивает голову, причмокивает, тянет кулачок в рот. Плач уже поздний сигнал.

Правильное прикладывание

Малыш захватывает не только сосок, но и большую часть ареолы, нижняя губа вывернута. Если кормить больно, позовите консультанта по грудному вскармливанию или педиатра.

Вода не нужна

До 6 месяцев малышу на грудном вскармливании не нужны ни вода, ни чай, даже в жару: в грудном молоке достаточно жидкости.

До 6 месяцев только грудь

ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание первые 6 месяцев и продолжать кормить грудью вместе с прикормом до 2 лет и дольше, если маме и малышу комфортно.

🍼 Если малыш на смеси

- Смесь подбирает педиатр. Менять её без причины не стоит.
- Готовьте строго по инструкции: мерная ложка без горки, воду не добавляйте «на глаз».
- Готовую смесь не храните: остатки после кормления выливайте.
- Бутылочки и соски мойте после каждого кормления.
- Держите малыша полусидя и не оставляйте его с бутылочкой одного.

✅ Молока хватает, если

- С 5–6 дня не меньше 6 мокрых подгузников в сутки.
- Малыш вернул вес при рождении к 10–14 дню и дальше прибавляет по своей линии графика ВОЗ.
- Между кормлениями бывает спокоен, после еды расслаблен.

☀️ Витамин D

По Национальной программе «Недостаточность витамина D у детей и подростков» (2021) профилактическая доза для малышей от 1 до 12 месяцев: 1000 МЕ в сутки, независимо от вида вскармливания. Препарат и дозу назначает педиатр.

🩺 Обратитесь к педиатру

- Малыш не вернул вес при рождении к 2 неделям или плохо прибавляет.
- Сосёт вяло, засыпает у груди через минуту, мало мокрых подгузников.
- Частые срыгивания фонтаном, кровь в стуле, сыпь после кормления.

ВЕСЬ ПЕРВЫЙ ГОД

Сон и плач

Сколько спят малыши и как уложить безопасно

Сколько спят малыши в сутки

0–3 мес. — **14–17 часов**
Сон короткими отрезками днём и ночью

4–12 мес. — **12–16 часов**
Вместе с дневным сном; ночной сон становится длиннее

Ориентиры National Sleep Foundation и American Academy of Sleep Medicine. Нормально, если малыш спит чуть больше или меньше, но бодр и хорошо ест.

Безопасный сон: снижает риск внезапной смерти младенца

- Только на спинке, и днём, и ночью.
- Твёрдый ровный матрас без подушек, одеял, бортиков и игрушек.
- Своя кроватка в комнате родителей, хотя бы первые 6 месяцев.
- Не перегревайте: в комнате около 20–22 °C, малыш одет в спальный мешок или слип.
- Не курите дома и рядом с малышом.
- Не укладывайте спать на диване, в кресле или на подушке для кормления.

Плач и колики

- Колики часто начинаются в 2–3 недели, пик плача около 6 недель, к 3–4 месяцам обычно проходят.
- Помогают ношение на руках, покачивание, белый шум, тёплая пелёнка на животик.
- Если чувствуете, что теряете терпение, положите малыша в кроватку и выйдите на несколько минут. Это безопасно.

Важно

Никогда не трясите малыша. Даже несколько секунд тряски могут вызвать тяжёлую травму головного мозга.

Если плач стал непривычным (стонущим, пронзительным) или появилась температура, покажите малыша врачу.

Маме тоже нужен отдых

Спите, когда спит малыш, просите помощи у близких. Если тревога, слёзы и усталость держатся дольше 2 недель, скажите врачу: послеродовая депрессия лечится.

Как помочь малышу уснуть

- Одинаковый ритуал перед сном: купание, кормление, колыбельная.
- Днём светло, ночью темно и тихо: так малыш быстрее различает день и ночь.
- Укладывайте сонным, но ещё не спящим: так он учится засыпать сам.
- Пустышка при засыпании тоже снижает риск. На грудном вскармливании её дают, когда кормление наладится, через 3–4 недели.



МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ

Развитие: 1–2 месяца

Навыки, которые есть у большинства малышей к этому возрасту

1 месяц — Знакомство с миром

💞 Общение и чувства

- [ ] Успокаивается на руках и у груди
- [ ] Задерживает взгляд на лице мамы

🗣️ Речь

- [ ] Вздрагивает или замирает от громкого звука
- [ ] Плачет по-разному: от голода, усталости, дискомфорта

🧩 Мышление

- [ ] Недолго следит глазами за лицом или яркой игрушкой на расстоянии 20–30 см

🤸 Движение

- [ ] Лёжа на животе, ненадолго приподнимает и поворачивает голову
- [ ] Активно двигает руками и ногами

🎈 Чем заняться

- Выкладывайте на животик на 1–2 минуты несколько раз в день — на твёрдой поверхности и под присмотром
- Разговаривайте и пойте, держа лицо на расстоянии 20–30 см

🩺 Обсудите с педиатром, если

- Плохо сосёт или очень вялый
- Не вздрагивает на громкие звуки
- Постоянно напряжён, выгибается или, наоборот, «как тряпочка»

2 месяца — Первая улыбка

💞 Общение и чувства

- [ ] Успокаивается, когда с ним говорят или берут на руки
- [ ] Смотрит вам в лицо
- [ ] Радуется, когда вы подходите

🗣️ Речь

- [ ] Издаёт звуки, кроме плача
- [ ] Реагирует на громкие звуки

🧩 Мышление

- [ ] Следит за вами взглядом, когда вы двигаетесь
- [ ] Несколько секунд рассматривает игрушку

🤸 Движение

- [ ] Держит голову, лёжа на животе
- [ ] Двигает обеими руками и ногами
- [ ] Ненадолго разжимает кулачки

🎈 Чем заняться

- Отвечайте на его звуки — это первые «разговоры»
- Больше времени на животике, кладите игрушку перед глазами

🩺 Обсудите с педиатром, если

- Не реагирует на громкие звуки
- Не следит глазами за движущимся предметом
- Не улыбается людям

Навыки с 2 месяцев: CDC «Learn the Signs. Act Early» (2022), их освоили 75% детей и больше. 1 месяц: ориентиры педиатров. Отмечайте галочкой то, что малыш уже умеет.

💬 Говорите с малышом

Малыш учится речи задолго до первых слов. Комментируйте, что делаете, пойте, читайте вслух, отвечайте на его звуки: это лучшая «развивашка» первого года.

МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ

Развитие: 4–6 месяцев

Гулит, смеётся, хватает игрушки и переворачивается

4 месяца — Гулит и смеётся

💞 Общение и чувства

- [ ] Сам улыбается, чтобы привлечь внимание
- [ ] Посмеивается, когда вы его смешите
- [ ] Смотрит, двигается или издаёт звуки, чтобы вы обратили на него внимание

🗣️ Речь

- [ ] Гулит: «аааа», «оооо»
- [ ] Отвечает звуками, когда вы с ним говорите
- [ ] Поворачивает голову на ваш голос

🧩 Мышление

- [ ] Открывает рот, когда видит грудь или бутылочку
- [ ] С интересом рассматривает свои ручки

🤸 Движение

- [ ] Уверенно держит голову, когда вы держите его на руках
- [ ] Держит игрушку, которую вложили в руку
- [ ] Пытается ударить по игрушке

🎈 Чем заняться

- Подвесьте игрушки так, чтобы до них можно было дотянуться
- Повторяйте за малышом его звуки и ждите ответа

🩺 Обсудите с педиатром, если

- Не держит голову, когда его держат вертикально
- Не гулит и не издаёт звуков
- Не тянет в рот руки и игрушки

6 месяцев — Переворачивается

💞 Общение и чувства

- [ ] Узнаёт знакомых людей
- [ ] Любит смотреть на себя в зеркало
- [ ] Смеётся

🗣️ Речь

- [ ] По очереди с вами «болтает» звуками
- [ ] Пускает «пузыри» и фыркает губами
- [ ] Визжит от радости

🧩 Мышление

- [ ] Тянет вещи в рот, чтобы изучить их
- [ ] Тянется за игрушкой, которую хочет
- [ ] Сжимает губы, когда не хочет больше есть

🤸 Движение

- [ ] Переворачивается с живота на спину
- [ ] Лёжа на животе, поднимается на прямых руках
- [ ] Сидя, опирается на ручки

🎈 Чем заняться

- Кладите игрушки чуть дальше вытянутой руки — пусть тянется
- Читайте книжки с крупными картинками

🩺 Обсудите с педиатром, если

- Не тянется к игрушкам
- Не реагирует на ваш голос и звуки вокруг
- Не смеётся и не «болтает»

Навыки с 2 месяцев: CDC «Learn the Signs. Act Early» (2022), их освоили 75% детей и больше. 1 месяц: ориентиры педиатров. Отмечайте галочкой то, что малыш уже умеет.

Календарь развития онлайн

Отмечайте навыки и смотрите следующий этап по дате рождения

kodbaby.ru/kalendar-razvitiya-rebenka

МЕСЯЦ ЗА МЕСЯЦЕМ

Развитие: 9–12 месяцев

Сидит, ползает, встаёт у опоры и делает первые шаги

9 месяцев — Сидит и лепечет

💞 Общение и чувства

- [ ] Стесняется или боится незнакомых
- [ ] Показывает разные эмоции: радость, грусть, злость, удивление
- [ ] Оборачивается, когда зовёте по имени

🗣️ Речь

- [ ] Лепечет цепочки слогов: «ма-ма-ма», «ба-ба-ба»
- [ ] Тянет ручки, чтобы его взяли

🧩 Мышление

- [ ] Ищет предмет, который упал из виду
- [ ] Стучит одной игрушкой о другую

🤸 Движение

- [ ] Сам садится
- [ ] Перекладывает игрушку из руки в руку
- [ ] Подгребает еду пальчиками

🎈 Чем заняться

- Прячьте игрушку под платок у него на глазах — пусть найдёт
- Давайте кубики и стаканчики, чтобы стучать и вкладывать

🩺 Обсудите с педиатром, если

- Не сидит даже с поддержкой
- Не опирается на ножки, когда его держат
- Не лепечет слогами

1 год — Первые шаги и слова

💞 Общение и чувства

- [ ] Играет с вами в «ладушки»

🗣️ Речь

- [ ] Машет «пока-пока»
- [ ] Называет родителей «мама», «папа» или по-своему
- [ ] Понимает «нельзя» — замирает или останавливается

🧩 Мышление

- [ ] Кладёт предмет в ёмкость, например кубик в стаканчик
- [ ] Ищет игрушку, которую вы спрятали у него на глазах

🤸 Движение

- [ ] Встаёт, держась за опору
- [ ] Ходит вдоль мебели, держась за неё
- [ ] Пьёт из открытой чашки, которую вы держите

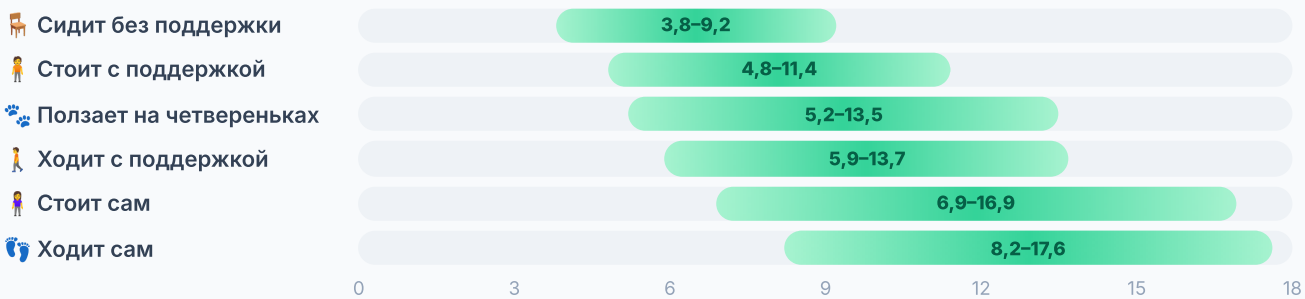
🎈 Чем заняться

- Читайте и показывайте пальцем: «Где котик?»
- Давайте ходить с опорой: каталка, ваши руки

🩺 Обсудите с педиатром, если

- Не ползает и не встаёт с опорой
- Не говорит ни одного слога-слова вроде «ма», «па»
- Не машет рукой и не показывает пальцем

📊 Окна моторного развития ВОЗ: в каком возрасте (мес.) осваивают навык 98% здоровых детей



НОРМЫ ВОЗ

Рост и вес: 0–12 месяцев

Медиана и границы нормы для мальчиков и девочек

👦 Мальчики

Возраст	Вес, кг	Рост, см	Голова, см
рожд.	3,3 2,5–4,4	49,9 46,1–53,7	34,5 31,9–37,0
1 мес.	4,5 3,4–5,8	54,7 50,8–58,6	37,3 34,9–39,6
2 мес.	5,6 4,3–7,1	58,4 54,4–62,4	39,1 36,8–41,5
3 мес.	6,4 5,0–8,0	61,4 57,3–65,5	40,5 38,1–42,9
4 мес.	7,0 5,6–8,7	63,9 59,7–68,0	41,6 39,2–44,0
5 мес.	7,5 6,0–9,3	65,9 61,7–70,1	42,6 40,1–45,0
6 мес.	7,9 6,4–9,8	67,6 63,3–71,9	43,3 40,9–45,8
7 мес.	8,3 6,7–10,3	69,2 64,8–73,5	44,0 41,5–46,4
8 мес.	8,6 6,9–10,7	70,6 66,2–75,0	44,5 42,0–47,0
9 мес.	8,9 7,1–11,0	72,0 67,5–76,5	45,0 42,5–47,5
10 мес.	9,2 7,4–11,4	73,3 68,7–77,9	45,4 42,9–47,9
11 мес.	9,4 7,6–11,7	74,5 69,9–79,2	45,8 43,2–48,3
1 год	9,6 7,7–12,0	75,7 71,0–80,5	46,1 43,5–48,6

👧 Девочки

Возраст	Вес, кг	Рост, см	Голова, см
рожд.	3,2 2,4–4,2	49,1 45,4–52,9	33,9 31,5–36,2
1 мес.	4,2 3,2–5,5	53,7 49,8–57,6	36,5 34,2–38,9
2 мес.	5,1 3,9–6,6	57,1 53,0–61,1	38,3 35,8–40,7
3 мес.	5,8 4,5–7,5	59,8 55,6–64,0	39,5 37,1–42,0
4 мес.	6,4 5,0–8,2	62,1 57,8–66,4	40,6 38,1–43,1
5 мес.	6,9 5,4–8,8	64,0 59,6–68,5	41,5 38,9–44,0
6 мес.	7,3 5,7–9,3	65,7 61,2–70,3	42,2 39,6–44,8
7 мес.	7,6 6,0–9,8	67,3 62,7–71,9	42,8 40,2–45,5
8 мес.	7,9 6,3–10,2	68,7 64,0–73,5	43,4 40,7–46,0
9 мес.	8,2 6,5–10,5	70,1 65,3–75,0	43,8 41,2–46,5
10 мес.	8,5 6,7–10,9	71,5 66,5–76,4	44,2 41,5–46,9
11 мес.	8,7 6,9–11,2	72,8 67,7–77,8	44,6 41,9–47,3
1 год	8,9 7,0–11,5	74,0 68,9–79,2	44,9 42,2–47,6

Крупно: медиана (50-й перцентиль). Мелко: норма ВОЗ от −2 до +2 стандартных отклонений (примерно от 3-го до 97-го перцентиля). Источник: WHO Child Growth Standards.

📏 Как смотреть на цифры

Один замер мало что говорит. Важнее, что малыш стабильно растёт «по своей линии». Насторожить должен резкий переход через две линии графика или выход за границы нормы.

Рост и вес онлайн

Перцентили, график ВОЗ и дневник замеров по дате рождения, до 5 лет

kodbaby.ru/rost-i-ves-rebenka

4–6 МЕСЯЦЕВ

Прикорм: когда и как

По Программе вскармливания Союза педиатров России и рекомендациям ВОЗ

🗓️ Когда начинать

Прикорм вводят в **4–6 месяцев**, не раньше 4. ВОЗ рекомендует малышам на грудном вскармливании начинать около 6 месяцев. Точный срок для вашего малыша подскажет педиатр: он учтёт прибавку в весе и готовность.

С каши начинают, если малыш мало набирает или стул жидковат, с овощей, если есть склонность к запорам и большая прибавка.

👀 Признаки готовности

- [ ] Уверенно держит голову и сидит с поддержкой
- [ ] Не выталкивает ложку языком
- [ ] Интересуется вашей едой, тянется к тарелке
- [ ] Может сомкнуть губы на ложке и проглотить

Новый продукт по дням

1 ДЕНЬ	2 ДЕНЬ	3 ДЕНЬ	4 ДЕНЬ	5 ДЕНЬ	6 ДЕНЬ	7 ДЕНЬ
½ ч. л.	1 ч. л.	2 ч. л.	3–4 ч. л.	≈ 50 г	≈ 100 г	вся порция

Ориентир для одного нового продукта, если нет реакции. Конечный объём порции зависит от возраста.

📌 Правила

- Один новый продукт за раз. Следующий вводите через 5–7 дней, когда прежний уже ест без реакции.
- Новое давайте в первой половине дня, чтобы успеть заметить реакцию.
- Сначала прикорм, потом грудь или смесь. Молоко остаётся основным питанием до года.
- Без соли и сахара. Пюре можно готовить самим или брать детское промышленного производства.

🚫 До года нельзя

- Мёд
- Соль и сахар
- Цельное коровье молоко как питьё
- Целые орехи, виноград целиком, попкорн, твёрдые кусочки: ими легко подавиться

⏸️ Не вводите новое, если

- Малыш болеет
- Дни прививок
- Жара, переезд, поездка

🚑 Скорая: 103

Если после продукта появились отёк лица или губ, затруднённое дыхание, сильная рвота.

4–12 МЕСЯЦЕВ

Прикорм по месяцам

Что и в каком порядке появляется в меню

4–6 МЕСЯЦЕВ

Первый прикорм

Овощное пюре или каша — по одному продукту. С каши начинают, если малыш мало набирает или стул жидковат, с овощей — при склонности к запорам. Малышам на грудном вскармливании прикорм чаще вводят ближе к 6 месяцам.

6 МЕСЯЦЕВ

Мясо и фрукты

Мясное пюре — источник железа. Фруктовое пюре, каши с глютеном, творог — по совету педиатра.

7 МЕСЯЦЕВ

Желток

Желток, сваренный вкрутую, — от крошки до ¼, потом до ½. Пюре становится гуще, появляются мягкие комочки.

8 МЕСЯЦЕВ

Рыба и кефир

Рыбное пюре 1–2 раза в неделю вместо мяса. Детский кефир или йогурт — до 200 мл в сутки. Сок можно, но он не обязателен.

9–12 МЕСЯЦЕВ

Кусочки и самостоятельность

Еда уже не протёртая, а размятая вилкой и мягкими кусочками. Малыш учится брать еду руками и пить из чашки.

ПОСЛЕ ГОДА

Почти общий стол

Блюда с семейного стола, но без соли, сахара, острого и жареного. Цельное молоко — можно понемногу.

Продукты и с какого месяца

Овощи — с 4 мес.
Кабачок, Цветная капуста, Брокколи, Тыква

Каши — с 4 мес.
Гречневая каша, Рисовая каша, Кукурузная каша

Масла — с 4 мес.
Растительное масло, Сливочное масло

Мясо — с 6 мес.
Индейка, Кролик, Телятина, Курица

Фрукты — с 6 мес.
Яблоко, Груша, Банан, Слива / чернослив

Молочное — с 6 мес.
Детский творог

Яйцо — с 7 мес.
Желток

Рыба — с 8 мес.
Треска, Хек, Минтай

Календарь прикорма онлайн

Этапы с датами, дневник 32 продуктов, отметки реакций

kodbaby.ru/kalendar-prikorma



НАЦКАЛЕНДАРЬ

Прививки первого года

По приказу Минздрава России № 1122н, ред. от 12.12.2023

В роддоме

дата: _____

- [ ] 🧡 **Гепатит В**
  первые 24 часа: первая прививка
- [ ] 🫁 **Туберкулёз**
  3–7 день: прививка БЦЖ-М

1 месяц

дата: _____

- [ ] 🧡 **Гепатит В**
  вторая прививка

2 месяца

дата: _____

- [ ] 🧡 **Гепатит В** группы риска
  третья прививка
- [ ] 🦠 **Пневмококк**
  первая прививка

3 месяца

дата: _____

- [ ] 🛡️ **Дифтерия, коклюш, столбняк**
  первая прививка
- [ ] 💪 **Полиомиелит**
  первая прививка
- [ ] 🌀 **Гемофильная инфекция**
  первая прививка

4,5 месяца

дата: _____

- [ ] 🛡️ **Дифтерия, коклюш, столбняк**
  вторая прививка
- [ ] 💪 **Полиомиелит**
  вторая прививка
- [ ] 🌀 **Гемофильная инфекция**
  вторая прививка
- [ ] 🦠 **Пневмококк**
  вторая прививка

6 месяцев

дата: _____

- [ ] 🛡️ **Дифтерия, коклюш, столбняк**
  третья прививка
- [ ] 🧡 **Гепатит В** если не в группе риска
  третья прививка
- [ ] 💪 **Полиомиелит**
  третья прививка
- [ ] 🌀 **Гемофильная инфекция**
  третья прививка

1 год

дата: _____

- [ ] 🔴 **Корь, краснуха, паротит**
  прививка
- [ ] 🧡 **Гепатит В** группы риска
  четвёртая прививка

💡 Полезно знать

- Грипп: с 6 месяцев ежегодная прививка по нацкалендарю, обычно осенью. Впервые до 9 лет по инструкции большинства вакцин вводят две дозы с интервалом около месяца.
- Пропустили прививку: начинать заново не нужно, педиатр составит догоняющий график.
- Небольшая температура и покраснение в месте укола 1–3 дня бывают часто.
- Дополнительно педиатры нередко советуют прививки от ротавируса и менингококка.

Календарь прививок онлайн

Даты всех прививок по дню рождения, отметки и напоминания в телефон

kodbaby.ru/kalendar-privivok

ПРИКАЗ МИНЗДРАВА № 211Н

Осмотры врачей

Профилактические осмотры первого года с 1 сентября 2025 года

В роддоме	**Педиатр** Неонатальный скрининг (кровь из пяточки) и аудиологический скрининг (слух)	____
1 месяц	**Педиатр, детский хирург, офтальмолог** УЗИ брюшной полости, почек, тазобедренных суставов, ЭхоКГ (УЗИ сердца), нейросонография, осмотр глазного дна	____
2 месяца	**Педиатр**	____
3 месяца	**Педиатр, невролог, травматолог-ортопед** Общий анализ крови и мочи	____
4 месяца	**Педиатр**	____
5 месяцев	**Педиатр**	____
6 месяцев	**Педиатр**	____
7 месяцев	**Педиатр**	____
8 месяцев	**Педиатр**	____
9 месяцев	**Педиатр**	____
10 месяцев	**Педиатр**	____
11 месяцев	**Педиатр**	____
1 год	**Педиатр, невролог, детский хирург, офтальмолог, ЛОР, детский стоматолог** Общий анализ крови и мочи, осмотр глазного дна, проверка слуха (отоакустическая эмиссия), ЭКГ	____

📋 Как подготовиться

- Возьмите полис ОМС малыша, СНИЛС и дневник замеров.
- Запишите вопросы заранее: на приёме многое забывается.
- Оденьте малыша так, чтобы легко раздеть, возьмите пелёнку и подгузник.

✏️ Отмечайте даты

В правой колонке запишите дату осмотра. Педиатр в первый год смотрит малыша каждый месяц: это хорошее время спросить про развитие, прикорм и прививки.

ЗДОРОВЬЕ

Зубы, температура, аптечка

Что пригодится в первый год

Первые зубы

- Первый зуб обычно появляется около 6 месяцев, но сроки сильно отличаются. Если зубов нет к 1,5 годам, покажите малыша стоматологу.
- Чистите зубы с первого зуба два раза в день мягкой щёточкой.
- Пасту с фтором берите в количестве с рисовое зёрнышко.
- Не укладывайте спать с бутылочкой сладкого питья или смеси во рту: это главная причина раннего кариеса.

Температура

- Измеряйте электронным термометром подмышкой. Ртутный градусник не используйте: он легко разбивается.
- Жаропонижающее давайте только то и в той дозе по весу, которые назначил педиатр. Взрослые лекарства детям не давайте.
- Не растирайте малыша спиртом или уксусом и не кутайте при температуре.

Домашняя аптечка: базовый набор

- Электронный термометр
- Физраствор для носа и стерильные салфетки
- Аспиратор для носа
- Жаропонижающее для детей, назначенное педиатром
- Средство от опрелостей под подгузник
- Ватные диски, ватные палочки с ограничителем
- Ножницы с закруглёнными концами
- Пластырь и бинт

Лекарства давайте только по назначению педиатра. Проверяйте сроки годности и храните аптечку высоко.

Кожа

- Опрелости: чаще меняйте подгузник, давайте коже подышать, защитный крем под подгузник.
- Потница: не перегревайте, одевайте по погоде.
- Сухие пятна, шелушение, сыпь, которая не проходит: покажите педиатру.

Аптечка новорождённого

Онлайн-список без брендов, сроки годности и напоминания

kodbaby.ru/aptechka-novorozhdennogo

ПОВЕСЬТЕ НА ХОЛОДИЛЬНИК

Когда срочно к врачу

По рекомендациям педиатров, в том числе NICE NG143

103
скорая с мобильного

112
единый номер экстренных служб

Звоните сразу, не ждите утра.

Назовите диспетчеру возраст малыша, адрес и что случилось. Сохраните номера в телефоне.

Скорая: 103 или 112

- Синеют губы или кожа, дыхание с паузами, хрипами или втяжением межрёберий
- Судороги
- Малыш вялый, не просыпается или плачет слабо, стонет
- Сыпь, которая не бледнеет, если прижать к ней прозрачный стакан
- Выбухающий родничок
- Рвота зелёным (желчью) или с кровью
- Проглотил батарейку, магнит, лекарство или бытовую химию
- Травма головы с рвотой, сонливостью или потерей сознания

В тот же день к педиатру или вызовите врача на дом

- Температура 38 °C и выше у малыша до 3 месяцев
- Температура 39 °C и выше у малыша 3–6 месяцев
- Температура дольше 3 дней в любом возрасте
- Отказ от еды и питья, мало мокрых подгузников, сухие губы, запавший родничок
- Частая рвота или понос
- Плач, который невозможно успокоить
- Сыпь, отёк лица или губ после нового продукта или лекарства

Доверяйте себе

Вы лучше всех знаете своего малыша. Если он ведёт себя непривычно и вам тревожно, даже если в списке этого нет, позвоните врачу. Лишний звонок лучше пропущенного симптома.

Педиатр участка	
Детская поликлиника	
Неотложная помощь поликлиники	
Детская больница рядом	

МАЛЫШ НАЧИНАЕТ ДВИГАТЬСЯ

Безопасность дома и в машине

Большинство травм первого года можно предотвратить

В машине

По ПДД (п. 22.9) детей возят только в детском удерживающем устройстве с первого дня жизни. Малыша первого года возят в автолюльке или кресле против хода движения. На переднем сиденье можно только с отключённой подушкой безопасности.

В ванной

Не оставляйте малыша в ванночке ни на секунду, даже если он сидит в круге или на горке. Ребёнок может утонуть в нескольких сантиметрах воды.

На высоте

Не оставляйте одного на пеленальном столике, диване и кровати: переворачиваться малыш начинает внезапно. Если отворачиваетесь, держите малыша рукой.

Мелкие предметы

Батарейки-таблетки, магниты, монеты, бусины, лекарства и бытовую химию храните высоко и под замком. Батарейка в пищеводе за пару часов вызывает ожог.

Ожоги

Не держите малыша на руках с горячим чаем и не ставьте кружки на край стола. Проверяйте температуру воды для купания.

Окна и мебель

Блокираторы на окна (москитная сетка ребёнка не держит), крепления для комодов и шкафов, заглушки на розетки, ворота на лестницу.

Ходунки

Ходунки не помогают научиться ходить, а педиатры связывают их с падениями и травмами. Лучше ковёр на полу и устойчивая опора.

Проверка раз в месяц

Опуститесь на уровень глаз малыша и осмотрите комнату: что можно схватить, потянуть, засунуть в рот, на что залезть. Малыш растёт, и опасности меняются вместе с ним.

Чек-лист безопасного дома

- [ ] **Заглушки на розетки** — Во всех комнатах, где бывает малыш
- [ ] **Блокираторы на окна** — Окно открывается только на проветривание
- [ ] **Крепления для мебели** — Комоды, шкафы, стеллажи и телевизор прикреплены к стене
- [ ] **Замки на шкафы** — С лекарствами, бытовой химией и косметикой
- [ ] **Шнуры от штор и жалюзи** — Подвязаны высоко: ребёнок может в них запутаться
- [ ] **Горячие приборы** — Утюг, обогреватель, чайник вне досягаемости

ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ

Документы и выплаты

С чего начать: порядок и сроки

Свидетельство о рождении

Рождение нужно зарегистрировать в течение месяца (ФЗ-143). Заявление подают в ЗАГС или на Госуслугах, понадобится медицинское свидетельство о рождении из роддома.

СНИЛС

Оформляется автоматически после регистрации рождения, номер приходит в личный кабинет на Госуслугах.

Регистрация по месту жительства

Через МФЦ, паспортный стол или Госуслуги.

Полис ОМС

До регистрации рождения малыша обслуживают по полису мамы. После регистрации оформите полис малышу в страховой компании или на Госуслугах.

Материнский капитал

Сертификат оформляется автоматически (проактивно) после регистрации рождения, если у семьи есть право на него.

Пособия

Единое пособие назначают по заявлению на Госуслугах, если семья подходит по условиям. Пособие по уходу за ребёнком до 1,5 лет оформляют через работодателя или Социальный фонд.

Проверяйте актуальные условия

Порядок оформления, условия и суммы выплат меняются. Перед подачей заявления сверяйтесь с разделом «Рождение ребёнка» на Госуслугах (gosuslugi.ru) или спросите в МФЦ.

Мой чек-лист

- [ ] Медицинское свидетельство о рождении из роддома
- [ ] Свидетельство о рождении
- [ ] Регистрация по месту жительства
- [ ] СНИЛС в личном кабинете
- [ ] Полис ОМС малыша
- [ ] Прикрепление к детской поликлинике
- [ ] Сертификат на материнский капитал
- [ ] Заявление на пособия



ЗАПОЛНЯЙТЕ КАЖДЫЙ МЕСЯЦ

Дневник: замеры по месяцам

Возьмите на осмотр, педиатру будет удобно

Возраст	Дата	Вес, кг	Рост, см	Голова, см	Заметки
Рождение					
1 мес.					
2 мес.					
3 мес.					
4 мес.					
5 мес.					
6 мес.					
7 мес.					
8 мес.					
9 мес.					
10 мес.					
11 мес.					
1 год					



Перенесите замеры в онлайн-дневник

Сервис сам посчитает перцентили и нарисует график ВОЗ

kodbaby.ru/rost-i-ves-rebenka



НА ПАМЯТЬ

Первые события и вопросы врачу

Запишите даты: потом будет приятно вспомнить

Первая улыбка	дата	**Держит голову**	дата
Первый смех	дата	**Перевернулся**	дата
Первый прикорм	дата	**Первый зуб**	дата
Сел сам	дата	**Пополз**	дата
Встал у опоры	дата	**Первое слово**	дата
Первый шаг	дата	**Помахал «пока»**	дата

Вопросы педиатру

Форум «Первый год малыша»

Задайте вопрос мамам с малышами того же возраста: прикорм, сон, прогулки

kodbaby.ru/community/pervyj-god

ОТКУДА ИНФОРМАЦИЯ

Источники

Гид собран по официальным документам и международным рекомендациям

1. ВОЗ. Стандарты роста детей (WHO Child Growth Standards), 2006: вес, рост, окружность головы, метод LMS.
2. ВОЗ. Многоцентровое исследование эталонов роста (MGRS): окна моторного развития, 2006.
3. ВОЗ и ЮНИСЕФ. Рекомендации по грудному вскармливанию и прикорму.
4. Приказ Минздрава России от 06.12.2021 № 1122н: национальный календарь профилактических прививок (ред. от 12.12.2023).
5. Приказ Минздрава России от 14.04.2025 № 211н: порядок профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних.
6. Союз педиатров России. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации, 2019.
7. Национальная программа «Недостаточность витамина D у детей и подростков Российской Федерации: современные подходы к коррекции», 2021.
8. CDC. Learn the Signs. Act Early: этапы развития ребёнка, пересмотр 2022.
9. American Academy of Pediatrics. Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2022 Recommendations for Reducing Infant Deaths in the Sleep Environment.
10. National Sleep Foundation (2015) и American Academy of Sleep Medicine (2016): рекомендуемая продолжительность сна.
11. NICE NG143. Fever in under 5s: assessment and initial management.
12. Правила дорожного движения РФ, п. 22.9. Федеральный закон от 15.11.1997 № 143-ФЗ «Об актах гражданского состояния».

Важно

Гид носит справочный характер и не заменяет консультацию врача. Медицинские сведения проверены по указанным источникам на ноябрь 2026 года. Нормативные документы и рекомендации обновляются: актуальные версии смотрите на сайтах Минздрава России, Союза педиатров России и ВОЗ.

Нашли неточность?

Напишите нам через сайт kodbaby.ru: мы проверим и исправим гид.

Весь первый год онлайн

Бесплатные сервисы KodBaby без регистрации: данные хранятся только на вашем телефоне.

Рост и вес по ВОЗ
Перцентили, график и дневник замеров до 5 лет

Календарь прививок
Даты по дню рождения и напоминания в телефон

Календарь прикорма
Этапы с датами и дневник продуктов

Календарь развития
Навыки и осмотры врачей от рождения до 7 лет

Аптечка новорождённого
Список без брендов и сроки годности

Игра «Мой малыш»
Кормите, купайте и укладывайте спать

Все сервисы
Наведите камеру телефона

kodbaby.ru

Группа в MAX
Общаемся каждый день

Вступить →

Гид носит справочный характер и не заменяет консультацию врача. © KodBaby, 2026. Распространять гид можно бесплатно и без изменений.