Мир вашего ребенка

Гармоничное развитие вашего ребенка

А.Ю. Смагин

Александр Юрьевич Смагин

Гармоничное развитие вашего ребенка

Серия «Мир вашего ребенка»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11829211
Гармоничное развитие вашего ребенка /А.Ю. Смагин: Феникс; Ростов-на-Дону; 2015
ISBN 978-5-222-23222-4

Аннотация

Книга представляет собой коллекцию авторских статей врача-педиатра, написанных в разные периоды практики. Автор отвечает на самые распространенные вопросы родителей о развитии ребенка от зачатия до окончания грудничкового возраста. Некоторые материалы были взяты из научных исследований зарубежных авторов последних лет.

Книга написана в научно-популярном жанре. Она будет интересна беременным женщинам, молодым родителям и их родственникам, а также клиническим ординаторам, интернам, педиатрам, неонатологам, врачам семейной практики.

Содержание

Предисловие 5
Притча «Есть ли жизнь после родов?» 6
Современное представление об эволюции человека 8
Как спланировать рождение ребенка 11
Осенью или весной? 12
Слагаемые здоровья 13
Беременность и роды 14
Фитнес и беременность 17
Особенности питания при беременности 21
Допустимая прибавка массы тела за беременность 24
Возможные сопутствующие проблемы и пути их решения 26
Раздельное питание 27
Набор для новорожденного и его мамы 29
Список самого необходимого в домашней аптечке вашего ребенка 30
Грудное вскармливание 32
Психология грудного вскармливания 32
Конец ознакомительного фрагмента. 36

Александр Смагин
Гармоничное развитие вашего ребенка

Книга посвящается моей маме – Смагиной Ие Александровне

Дети— наше величайшее неприкосновенное богатство.
Далай-лама

Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует жертв.
Пьер Буаст

Тот, кто осушил слезы ребенка и вызвал улыбку на его устах, достойнее зодчего, построившего самый величественный храм.
Индийская мудрость

Автор выражает благодарность фотохудожнику А. Марашану

Предисловие

Хочу начать свое повествование с притчи, которая уже стала народной. В этой микросказке есть замечательная «изюминка» – это ЛЮБОВЬ. Именно любовь приносит плоды гармонии, где ребенок является зеркалом семейных отношений. И именно любовь может дать гармоничное развитие человека, начиная еще с внутриутробного существования.

Притча «Есть ли жизнь после родов?»

В животе у одной беременной женщины росли и развивались близнецы. Одного звали Маленький Верующий, другого – Маленький Скептик.

И вот однажды Скептик спросил: «Послушай, а ты веришь в жизнь после родов?»

Верующий: Естественно, я верю в жизнь после родов! Это же ясно – жизнь после родов продолжается. Наша жизнь здесь только для того, чтобы мы выросли и были готовы к жизни после родов, чтобы стали достаточно сильными перед тем, что нас ожидает.

Скептик: Да? По-моему, все это глупость! На самом деле никакой жизни после родов не существует! Ты хотя бы можешь представить, как вообще может выглядеть эта жизнь?

В.: Я не знаю это точно, но определенно будет больше света, чем здесь. А возможно, мы будем есть ртом, и бегать, и…

С: Это полная бессмыслица. Бегать вообще невозможно, а есть ртом – полностью смешное предположение. Мы имеем пуповину, которая нас кормит. Без этого невозможно даже представить, чтобы существовала жизнь после родов. Пуповина – это наша жизнь! К тому же ты заметил, что пуповина становится все короче?

В.: Нет! Это действительно возможно. Просто весь окружающий мир будет полностью другой – не то, к чему мы привыкли.

С: Но ведь еще никто и никогда после родов не возвратился! Все знают, что жизнь кончается родами! А вообще жизнь – это большое страдание в темноте!

В.: Действительно, я точно не знаю, как будет выглядеть жизнь после родов. Но в любом случае мы увидим нашу Мамочку, и она о нас позаботится. Это точно.

С: Маму?! Ты веришь в Маму? Ха-ха! А где бы Она могла быть?

В.: Но ведь Она везде возле нас. Мы находимся и живем в Ней. Без Нее мы не можем существовать.

С: Это все исключительная глупость. От этой мамы я не видел и кусочка, мне также ясно, что она в принципе не может существовать.

В.: Иногда, когда мы очень спокойны, мы можем услышать, как Она поет, или почувствовать, как Она поглаживает наш Мир.

И я твердо верю, что наша действительная жизнь продолжится потом!

Эту книгу я посвящаю своим родителям – Ие Александровне и Юрию Петровичу, прожившим прекрасную жизнь в любви и благоприятии, рано реализовавшимся, однако рано ушедшим из жизни. А также своей няне Асе, положившей всю свою сознательную жизнь на воспитание трех поколений нашей семьи.

Родители многое ставили на алтарь дружбы, поэтому с раннего детства меня окружали очень интересные люди: врачи, ученые, педагоги, инженеры, театральные деятели, да и просто творческие личности. Не случайно еще в институтские годы я работал в театре, танцевал, пел и занимался наукой. А затем с творческим рвением работал в реанимации новорожденных, сначала санитаром, затем медбратом, а после окончания института – врачом. Отдал дань и стране, отработав по распределению в родильном доме казахской глубинки.

Диссертацию писал с большим удовольствием, когда стали появляться собственные наработки в области критических состояний в неонатологии. В настоящее время продолжаю трудиться в отделении, специализирующемся на выхаживании новорожденных, требующих неотложной помощи. По совместительству веду частный прием в детском медицинском центре, читаю лекции по диетологии, веду подготовку беременных к родам в спортивном клубе. Моему самому первому пациенту уже более 20 лет – это сын, который решил продолжить семейную традицию педиатров и сейчас учится в медицинской академии.

Книга, которую я предоставляю вашему вниманию, адресована в основном женщинам, готовящимся стать матерью или уже испытавшим это прекрасное чувство, а также всем родственникам – папам, бабушкам и дедушкам, тетям и дядям. Книга составлена в виде статейного материала по основным вопросам, на которые чаще всего приходится отвечать молодым родителям и их родственникам. А также множества собственных фотографий и репродукций, часть из которых позаимствована из всемирной «паутины».

Каждый из нас наделен инстинктами, доставшимися человеку от далеких генетически похожих с нами предков. И главным из них является инстинкт материнства. Если бы у нас его не было, то все млекопитающие на Земле давно бы уже вымерли, а цивилизация погибла. Нельзя сказать, что он врожденный, но появление этого прекрасного инстинкта может произойти и до самой беременности, а может и через несколько месяцев после рождения ребенка. Когда этот инстинкт активируется, никто не может знать заранее. Неизвестно, в какой момент он проявится у мужчины, когда он сможет гордо называть себя отцом. Отцовство не так ярко развито в животном мире, однако социализация человека привела этот инстинкт в знаменатель крепких семейных отношений.

В мире компьютерных нанотехнологий, гаджетов *(gadget* – приспособление, прибор), освоения космоса и расшифровки генома человека мы начинаем возвращаться к технологиям выхаживания и воспитания своих детей, как это было в далекие времена у наших предков (у славян, африканцев, восточных народов). Мы стали применять кувезы, «гнезда» и гамаки для выхаживания недоношенных младенцев, носить детей в слингах, укладывать их спать в люльку и укачивать на руках. Мы разрешаем им спать с родителями, кормим до первого прорезывания зубов исключительно грудью, причем по требованию, начинаем вводить прикорм не с коровьего молока, а с фруктов и овощей, поем детям колыбельные, занимаемся с ними гимнастикой, плаваньем, да и просто ЛЮБИМ.

Поэтому в начале своей книги я хочу окунуться в современную эволюционную теорию для размышления над тем, откуда мы произошли и что с этим делать.

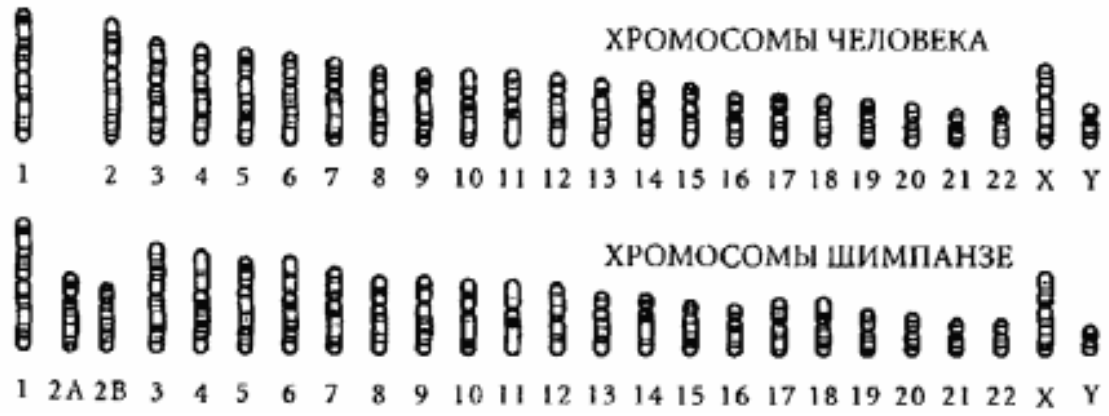
А.Ю. Смагин, кандидат медицинских наук, профессор РАЕ, педиатр-неонатолог

Современное представление об эволюции человека

То, что обезьяна – близкий родственник человека, известно уже давно. Шимпанзе среди всех обезьян – наш самый близкий родственник. При исследовании ДНК происхождение человека от обезьяноподобных предков вполне подтверждается. Генетические различия на уровне ДНК между людьми составляют в среднем 1 нуклеотид из 1000 (то есть 0,1 %), между человеком и шимпанзе – 1 нуклеотид из 100 (т. е. 1 %).

Исследователи из США, Израиля, Италии, Испании и Германии, в 2002 г. завершив работу над расшифровкой генома шимпанзе, доказали, что он на 98,7 % идентичен геному человека. У шимпанзе недостает всего лишь 50 генов из тех, что имеются у человека. Таким образом, генетическое сходство между человеком и шимпанзе в 10 раз больше, чем между мышью и крысой.

Что же касается столь разительных отличий между обезьяной и человеком при почти полной идентичности их геномов, то они объясняются различной активностью генов. По размеру генома человек и высшие приматы не отличаются друг от друга, но отличаются по количеству хромосом – у человека на одну пару меньше (см. рис.). В процессе эволюции у предков человека две разных хромосомы приматов объединились в одну. Время расхождения человека с шимпанзе, по разным оценкам, варьирует от 5,4 до 7 млн лет назад.



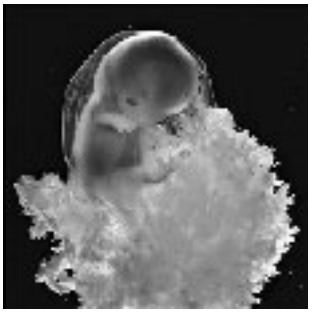
Наборы хромосом (кариотипы) человека и шимпанзе. Обратите внимание на их явное сходство (количество, размер) и на важное отличие: человеческая хромосома 2 выглядит как результат склеивания «голова к голове» двух среднего размера хромосом шимпанзе (помеченных здесь как 2А и 2В)

Удивительная черта генома человека обнаруживается при сравнении разных представителей нашего вида. На уровне ДНК мы идентичны на 99,9 %, независимо от того, каких людей из каких стран и расовой принадлежности попробуем сравнить. Тем самым, судя по ДНК, все люди – действительно одна семья. Этот удивительно высокий уровень генетического сходства отличает нас от большинства других видов животных планеты, у которых в ДНК встречается в 10, а то и в 50 раз больше расхождений, чем у нас. Одним из направлений популяционной генетики является реконструкция истории популяций животных, растений, микроорганизмов с помощью математических инструментов. Если обработать с помощью тех же методов данные о геноме человека, получается, что все представители нашего вида произошли от одной группы прародителей численностью около 10 000, жившей 100–150

тысяч лет назад. Это хорошо согласуется с данными археологии, согласно которым наши гипотетические прародители обитали в Восточной Африке.

Согласно новым сравнительным анализам ДНК человека и шимпанзе мы несравнимо более отличаемся друг от друга. В 2008 г. была предпринята попытка провести сравнительный анализ огромных участков «повторов» (функция которых пока не до конца ясна), в результате которой выяснилось, что абсолютное сходство между ДНК человека и шимпанзе может составлять **менее 90 %**. Кроме того, ученые утверждают, что различия между человеком и шимпанзе обусловлены не столько набором генов, сколько механизмами их участия в производстве белков. Тем не менее нет ни единой причины преуменьшать разницу в последовательностях ДНК. Полученные цифры нисколько не смутили приверженцев теории о том, что человек и обезьяна имеют общих предков. Может показаться, что 10 % отличий – это не так уж много. Но, учитывая тот факт, что ДНК человека состоит из трех миллиардов пар оснований, несложно подсчитать, что различие в 10 % составит 300 миллионов пар оснований – эта цифра не может не впечатлить. «Незначительное» отличие на самом деле оказывается достаточно весомым. Открывший этот факт биолог Рой Бриттен продолжает свои исследования, пытаясь найти этому факту объяснение с точки зрения теории эволюции, однако нет никаких научных предпосылок для данных поисков. Ибо утверждения теории эволюции не подтверждаются ни данными ископаемых останков, ни генетическими, ни биохимическими фактами. Более того, ископаемые останки показывают, что все виды живых организмов, существующих на Земле сейчас, появились в земных пластах внезапно в самой совершенной форме, ничем не отличаются от современных собратьев и не имеют никаких «эволюционных» праотцов. Кроме того, чрезвычайно комплексные и совершенные системы жизнеобеспечения всех живых существ показывают наличие «разумного замысла творения», т. е. доказывают сотворенность жизни на Земле.

Далее благодаря расшифровке геномов целого ряда организмов у ученых появилась возможность провести детальное сравнение последовательностей ДНК нашего и других видов. Когда такое сравнение проводится для области человеческого гена, кодирующей некоторый белок, у нее практически во всех случаях обнаруживается значительное сходство с геномами других млекопитающих. Часто обнаруживается явное, хотя и не такое большое, сходство с генами рыб, а иногда и с более примитивными организмами, такими как плодовые мушки дрозофилы или круглые черви (ДНК человека и одного из видов червей *nematod filumuna* совпадают на 75 %!). Удивительным образом в итоге нескольких практических опытов выяснялось, что человек и курица друг другу – самые близкие родственники по структуре белка, а следующим по близости к человеку после курицы идет крокодил. Есть отдельные примеры, когда подобие распространяется на все филогенетическое дерево вплоть до генов дрожжевых грибов и даже бактерий. Возможно, дальнейшие исследования покажут, что человек «похож» на шимпанзе не больше, чем на других живых существ, населяющих нашу планету.



Существование же данных генетических сходств совершенно естественно и более того – неизбежно. Ибо тело человека создано из того же материала, что и тела других живых существ, состоит их тех же самых атомов. Человек и другие живые существа дышат одним и тем же воздухом, живут в единых климатических условиях, потребляемая ими жидкость одинакова по структуре. Даже раннее эмбриональное развитие человека идет таким же образом, как и у большинства животных на Земле.

Таким образом, человек и другие живые существа естественным образом обладают едиными белками и генетическими кодами.

Кроме сравнения частот встречаемости генов в популяциях для реконструкции истории человечества используется метод «молекулярных часов». Он основан на том, что скорость изменения нуклеотидной последовательности молекулы ДНК за счет точечных мутаций (т. е. изменения только одной пары нуклеотидов) настолько постоянна, что ее можно использовать для датировки отхождения данной эволюционной ветви от общего ствола. Так как большинство этих мутаций, по современным представлениям, нейтральны, т. е. не оказывают какого-либо полезного или вредного влияния на их обладателя, они не элиминируются отбором.

Эти «молекулярные часы» были откалиброваны при сравнении скорости изменения ДНК тех видов, время расхождения которых было надежно установлено по ископаемым останкам. «Молекулярные часы» помогли определить дату разделения ветвей человека и обезьян от 5 до 7 млн лет назад. До этого палеонтологи полагали, что разделение произошло около 25 млн лет назад. Однако теперь «молекулярная» датировка является общепринятой. Считается, что предки человека и шимпанзе разделились около 5 млн лет назад, отделение горилл произошло раньше, а еще раньше, около 10–15 млн лет назад, отделилась ветвь орангутангов. Были определены различия между последовательностями ДНК людей и шимпанзе. По известной дате отделения ветви шимпанзе было вычислено время первого разделения групп предков ныне живущих людей, которое произошло 180190 тыс. лет назад. Это дата наиболее древней мутации в мтДНК, которую генетики могут распознать.

Расшифровка генома человека дала ученым список из десятков тысяч генов и миллионов оснований, кодирующих их. Но теперь нам предстоит понять, как все эти части функционируют вместе, создавая жизнь.

Как спланировать рождение ребенка

Каждый ребенок – захватывающий путь к лучшей жизни, прекрасная возможность изменить прежнее и создать новое.
Хьюберт Х. Хамфри

Время зачатия ребенка предопределяет его пол и его судьбу, считали в древности. Сейчас, когда мы знаем о существовании биоритмов – чередовании благоприятных и неблагоприятных моментов для любых явлений в нашей жизни, древние поверья, связанные с зачатием, не кажутся такими уж наивными. Планируя рождение наследника, может быть, единственного в семье, многие не прочь прислушаться к советам предков и выбрать для этого важного и сокровенного события наиболее благоприятный сезон.

Осенью или весной?

Существует поверье: лучшее время для зачатия – весна и лето. На самом деле весной и летом сексуальная активность людей действительно возрастает. Световой день становится длиннее, на солнечном свету повышается активность гипофиза, и организм начинает вырабатывать больше как половых гормонов, так и гормонов удовольствия. Пока было темно, он все больше производил мелатонин, вызывающий либо депрессию, либо агрессию. Ни то, ни другое удачному сексу никак не способствует.

Но в средней полосе зима тянется так долго, мелатонина накапливается так много, что он не тратится полностью даже весной. Да и мужские половые гормоны не вырабатываются в нужном количестве с первыми же солнечными деньками – организму нужно время, чтобы их накопить.

Своего максимума необходимые для зачатия гормоны достигают к концу лета. Получается, лучшим временем для создания новой жизни будет ранняя осень. Дети, родившиеся в светлое и теплое время (отсчитайте 9 месяцев от начала осени), всегда считались крепче и здоровее.

Слагаемые здоровья

Заблуждаются и те, кто считает лучшим временем для зачатия зиму. Некоторые убеждены: чем холоднее погода, тем выше качество спермы. Но и это не совсем так. Температура действительно влияет на сперматогенез. Слишком высокая мешает выработке необходимого количества сперматозоидов, поэтому летняя жара не способствует зачатию.

Но и лютый мороз не полезен для мужской половой системы.

Оптимальной для образования сперматозоидов считается температура в мошонке не выше, но и не ниже 33°С. Поддерживать ее таковой легче всего в умеренно прохладное время года, то есть весной или осенью. Памятуя о том, что организм весной у нас еще не «наглотался» солнышка, ученые в своих расчетах снова обращаются к золотой осени.

В пользу осеннего зачатия склоняются и те специалисты, кто занимается изучением сезонных биоритмов. Не случайно свадебный бум в русской деревне, как правило, приходился именно на осень, и, соответственно, больше детей рождалось летом. Но эта традиция диктовалась скорее образом жизни. Свадьбы играли после сбора урожая, когда у людей появлялось свободное время для праздника и было чем накормить гостей.

Благоприятность зачатия гораздо больше зависит от питания, чем от времени года. Никакое следование биоритмам не поможет, если ваш организм недополучает необходимые для выработки половых клеток йод, животные белки и витамины. И, наоборот, если ребенок зачат пусть и «не в сезон», но здоровыми родителями, за него можно не беспокоиться.

Беременность и роды

...ибо, когда голос приветствия Твоего дошел до слуха моего, взыграл младенец радостно во чреве моем.
Святое Евангелие от Луки (1:44)

Многовековой опыт учил людей, насколько опасны последствия страха и волнений, испытываемых беременной женщиной. Ссылки на пренатальное влияние можно найти во многих старинных текстах – от записок Гиппократа до Библии, как в Святом Евангелии от Луки в словах Елизаветы, ставших эпиграфом этого раздела.

Леонардо да Винчи. Мадонна Литта, 1478 г. Государственный Эрмитаж

Но первым, кто понял всю глубину и сложность связи матери и ребенка, был не святой и не врач, это был великий итальянский художник и изобретатель, гениальный Леонардо да Винчи, чьи знаменитые произведения я впервые увидел воочию еще ребенком в советском Ленинграде.

В «Quaderni» Леонардо о влиянии впечатлений беременной женщины на ребенка говорится больше, чем во многих из современных книг по медицине: «Одна душа управляет двумя телами… то, чего хочет мать, отражается и на ребенке, которого она носит под сердцем во время этих желаний… воля, желание, страх, испытываемые матерью, или ее душевная боль имеет большую власть над ребенком, чем над матерью, потому что ребенок часто теряет свою жизнь через них».

Тысячи мастеров, больших и малых, писали Мадонну, но мадонны Рафаэля, еще одного гениального художника XV века, – верх совершенства. Еще не достигший двадцати лет мастер одним лишь порывом души находил выражение всем одолевавшим его чувствам в ряде небольших картин, решающих вечную тему – материнство. Он начинает создавать сюиту мадонн, в которых с откровенной чистотой души выплескивает тоску по рано ушедшей матери, преклонение перед чудом материнства, перед загадочной сутью бытия. И его

ранние живописные опыты, эти первые мадонны, сегодня показывают нам истинное зеркало души художника и являются непревзойденными живописными шедеврами, как на картине «Мадонна с младенцем». У этого полотна я простоял целый час, но так и не смог в полном объеме насладиться всем великолепием его красок и энергетики…

Еще много столетий назад наши предки говорили, что беременная женщина не должна себе ни в чем отказывать, правильно питаться и смотреть только на красивые вещи. Именно при таких условиях рождаются красивые и талантливые люди.

Сейчас уже доказано, что примерно на 20 % интеллект будущего ребенка зависит от условий, в которых протекала беременность матери и в первые месяцы его жизни. Американские ученые провели ряд исследований о развитии интеллекта у младенцев и установили, что на IQ малыша влияют:

• *омега-3 жирные кислоты:* они особенно важны для внутриутробного развития и для зрения младенца. Беременным обязательно надо есть жирную рыбу или принимать омега-3 в капсулах;

Интересно

Плод человека в возрасте 30 недель обладает памятью. Этот впечатляющий результат получили исследователи из Медицинского центра Университета Маастрихта в Нидерландах. В исследовании голландских ученых участвовали 93 беременные женщины. Исследование было одобрено этическим комитетом, опыты были безопасны для женщин и их будущих детей. Цель исследования состояла в том, чтобы изучить, как плод отвечает на некую внешнюю стимуляцию и может ли он ее запоминать. Для этого использовали специальный виброакустический стимулятор для плода. Плод реагировал на этот стимул движением, которое было видно при ультразвуковом сканировании. Через некоторое число повторяющихся стимулов у плода наступало привыкание – он переставал реагировать на стимул. Привыкание- это феномен, который наблюдается практически у всех животных, обладающих нервной системой, – от моллюсков до человека. В возрасте от 30 недель человеческий плод способен к элементарному обучению. Плод запоминает стимул и при повторном тестировании быстрее перестает на него реагировать. Значит, он обладает не только кратковременной памятью, но и долгосрочной! А в возрасте 34–36 недель плод способен сохранять информацию по меньшей мере на 4 недели. Возможно, память у плода появляется еще раньше, но ее невозможно обнаружить данным методом. Однако ее можно проверять на более поздних сроках и таким образом судить о том, как развивается центральная нервная система у будущего новорожденного.

• *холин, также известный как витамин B_4*: это вещество играет важную роль в формировании областей мозга, ответственных за память и способности к обучению. Беременным советуют получать 450 мг холина в сутки, а кормящим мамам – 550 мг. Много холина содержат яйца, говядина и молочные продукты;

• *грудное материнское молоко:* и это в первую очередь. Причем только длительное вскармливание, более 12 месяцев. Установлено, что IQ у младенцев, получавших исключительно грудное вскармливание до 6 месяцев жизни и в дальнейшем более 1 года после введения прикорма, был на 5–7 % выше, чем у детей, рано отказавшихся от груди, или искусственников.

• *здоровье маминых зубов:* пародонтит и другие стоматологические проблемы у беременной увеличивают риск рождения недоношенного ребенка и/или ребенка с маленькой массой тела, а у таких детей, в свою очередь, выше риск проблем в обучении;

• *положительные эмоции:* исследования доказали, что сильный стресс будущей мамы ухудшает кровоснабжение матки и, следовательно, может угнетать развитие мозга плода. Так что, если во время беременности есть о чем поволноваться, воспользуйтесь помощью психолога!

Фитнес и беременность

Многие современные исследования подтверждают тот факт, что адекватная двигательная активность и рационально подобранные физические упражнения в период беременности не оказывают негативного влияния ни на рост, ни на развитие плода и не изменяют физиологическое течение беременности и родов, а способствуют ряду позитивных эффектов для здоровья матери и ее будущего ребенка.

Регулярные занятия повышают физические возможности организма матери, психоэмоциональную устойчивость, улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, положительно влияют на обмен веществ. У будущей матери повышаются упругость и эластичность брюшной стенки, снижается риск висцероптоза, уменьшаются застойные явления в области малого таза и нижних конечностей.

Еще в конце 1990-х годов, когда фитнес-движение в России только набирало обороты, меня увлекла информация, просочившаяся в печать, о гимнастике для беременной. Набрав достаточно большую группу в одном из спортивных клубов города, мы с преподавателем по аэробике СибГУФК Мариной Макшановой разработали фитнес-программу и диету для будущих мамочек. Основу программы составили элементы упражнений тренера по фитнесу для беременных американки Джулии Тульпер. Впоследствии эта программа несколько лет преподавалась в Омском клубе «Well City».

На что нужно обратить внимание, если вы решили заняться фитнесом для беременных:

1. Фитнес-инструктор должен разбираться в особенностях беременной женщины.
2. Вам должны предложить индивидуальную тренировочную программу.
3. Обязательно должна быть включена консультация по диете беременной женщины.
4. Возможность выбора формы организации занятий на основе рекомендаций врача и пожеланий женщины.
5. Индивидуальная тренировочная программа, которая вне зависимости от форм проведения тренировок должна включать в себя общеразвивающие, а также специальные упражнения:

а) упражнения для развития навыков управляемого дыхания;

б) упражнения для мышц тазового дна и группы мышц абдукторов и аддукторов бедра;

в) упражнения на подвижность тазобедренных суставов;

г) упражнения на релаксацию;

д) упражнения, направленные на улучшение венозного оттока от нижних конечностей;

е) упражнения на укрепление свода стопы;

ж) упражнения для мышц поясничного и шейного отделов позвоночника;

з) специальные упражнения, необходимые при тазовом предлежании плода;

и) специальные упражнения на фитболах, позволяющие тренировать мышцы тазового дна и брюшного пресса, в условиях разгрузки поясничного отдела позвоночника, уменьшения угла наклона таза;

к) упражнения в воде (аквааэробика), разгружающие опорно-двигательный аппарат, способствующие уменьшению отека ног, оказывающие успокаивающее действие, а также способствующие позитивным эмоциям и впечатлениям.

6. Необходим контроль за состоянием здоровья беременной и переносимостью индивидуальной тренировочной программы в форме врачебно-педагогических наблюдений во время занятий, а также при этапных обследованиях в кабинете врача.

Интересно

Как показало недавнее исследование, физические упражнения во время беременности не только улучшают самочувствие женщины, но и помогают развитию когнитивных способностей у будущего ребенка. Немецкие исследователи задались целью выяснить, как физическая активность будущей матери сказывается на здоровье ребенка. Для начала они вывели в лабораторных условиях мышей с врожденными неврологическими нарушениями. В одной группе были мыши, чьи матери регулярно выполняли упражнения во время беременности, в другой – мыши, матери которых не были физически активны. По результатам оказалось, что у мышей из первой группы головной мозг был развит лучше, включая взаимодействие нервных окончаний и кровообращение. Эти отличия могут быть обусловлены эпигенетическими причинами, т. е. изменением характера экспрессии генов, не затрагивающими собственно ДНК, пишут авторы исследования в «Журнале Американской федерации сообществ экспериментальной биологии» (FACEB). Физические упражнения помогают беременной поддерживать нормальный вес. Аэробные занятия, такие как ходьба, улучшают кровообращение, аквааэробика облегчает нагрузку на суставы. Постоянные силовые тренировки повышают выносливость, которая пригодится при родах, а йога позволяет снять стресс и дискомфорт, связанные с беременностью. Неважно, ходите ли вы в спортзал или занимаетесь дома, важно продолжать делать это во имя своего здоровья и здоровья детей.

Данной программы вполне достаточно для подготовки к родам при условии регулярных занятий. Это лучший вид тренировки для тех женщин, которые относят себя к неспортивному типу и не желают посещать специальные курсы, но которые понимают их важность и готовы сами делать что-то для себя и будущего ребенка. Другого пути просто нет – выносливость, крепость мышц и сила появляются только в результате постоянных тренировок. Программа составлена специально для беременных, однако каждая будущая мама, перед тем как начать заниматься, должна обязательно посоветоваться со своим гинекологом и получить от него подтверждение, что ее состояние позволяет заниматься физическими упражнениями. Следует уточнить, что до 20 недель беременности женщина может свободно посещать занятия по аэробике общего профиля с кардионагрузкой (йога, *body-balans, bosu, salsa, fitball* и др.), исключая высокоударные нагрузки. После 28 недель беременности рекомендуются занятия на основе дыхательных упражнений под наблюдением специалиста.

Организм, перестроившийся на вынашивание ребенка, существенно меняется. Молочные железы становятся больше и тяжелее, оттягивают плечи вперед, что укорачивает мышцы груди и удлиняет мышцы спины. Появляются боли в спине, затылке, плечевом поясе. Сустав-

ные связки расслабляются, живот увеличивается, равновесие нарушается, женщина может легко споткнуться и даже упасть. Если мышцы спины тренированные, противостоять этому гораздо легче. Кроме того, чем больше женщина во время беременности укрепит мышцы груди и спины, тем легче ей будет в будущем поднимать и носить младенца.

Вот несколько упражнений из программы, направленных на расслабление (чтобы набраться сил для очередной схватки или нового периода родов, женщина должна уметь полностью расслабиться и успокоить тело), а также на укрепление внутренних мышц живота, таза и бедер.

1. Набираем силу для потуг. Представьте себе, что пупок на выдохе «едет на лифте» по позвоночнику. «Тяните» его с усилием, как бы пытаясь подняться, например, на пятый этаж. Прижимайте спину плотно к полу. Выполняйте упражнение 10 раз подряд по 5 раз в день. Придает силы для предстоящих родов и облегчает послеродовое сокращение матки до ее прежних размеров.

2. Помогаем растяжению мышц. Как было описано в первом упражнении, «отправляемся на пятый этаж». Потом начинаем спуск. На четвертом делаем остановку, считаем до 30, возвращаемся на первый этаж. И так 10 раз. Следующее упражнение: начиная движение вверх, на 30 секунд «застреваем» на втором этаже, затем доезжаем до четвертого, остановка, спуск. Повторяем 25 раз. Упражнение выполнять 5 раз в день.

3. Разгружаем позвоночник. Заведите руки с полотенцем за голову, локти находятся ниже уровня плеч. Задержитесь в этом положении на 30 секунд. Повторите несколько раз. Снимает боль в области грудной клетки и спины.

4. Напитываемся кислородом. Можно расслабленно сидеть на стуле, встать на колени или делать упражнение стоя. Дышите глубоко – так, будто ваши легкие расположены внизу, в животе. Вдыхая, выпячивайте живот, на выдохе втягивайте его. Делайте это упражнение в течение 10 минут. Важно: каждый раз выдыхайте полностью!

5. Укрепляем связки и мышцы малого таза. Лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела, ноги согнуты в коленях и разведены, стопы опираются на пол. Приподнимаем на максимальную высоту таз и сводим бедра, напрягаем мышцы ягодиц на выдохе, затем опускаем таз на вдохе и разводим бедра.

6. Делаем мышцы эластичными. Сядьте на пол. Одна нога согнута в колене, другая вытянута. Возьмите в помощь эластичную ленту (или просто длинное полотенце). Наклонитесь корпусом вперед, оставайтесь в этой позе 20 секунд, выпрямитесь, повторите 5 раз. Упражнение способствует подвижности коленных и бедренных суставов.

7. Уменьшаем боль в спине. Представьте, что копчик у вас «привязан» к эластичной ленте и вы делаете усилие, сопротивляясь ей, в трех следующих упражнениях:

а) удерживать воображаемое сопротивление в течение 5 секунд в положении стоя (чуть подавшись вперед) 10 раз;

б) руки на коленях, корпус подать вперед;

в) стоя на четвереньках, покачивать таз вперед-назад (с усилием «удерживая» ленту).

8. Тренируем выносливость. Нужно прилечь на спину ягодицами к стене, ногами переступайте по стене вверх, затем ноги раздвиньте как можно шире, удержитесь так 30 секунд. Упражнение растягивает мышцы, ноги теперь смогут выдержать большую нагрузку. Лежа на спине, выполните два упражнения для тазового дна:

а) сожмите мышцы влагалища, продержитесь так до 10 секунд;

б) вообразите «поездку в лифте» в направлении от влагалища до пупка, медленно вернитесь обратно. Повторите 5 раз.

Несколько полезных советов

• Включите легкую музыку, лучше в стиле «диско» (ритм не выше 120–132 в мин).

• Занимайтесь на гимнастическом коврике и в спортивной обуви с супинатором.

• За час до начала занятий перекусите легкой пищей.

• Пейте воду в процессе занятий, для того чтобы организм не терял лишнюю жидкость.

• Каждое упражнение начинайте и заканчивайте дыханием животом.

• Упражнения выполняйте, считая при этом вслух. Так вы не забудете про правильное дыхание. Периодически можно задерживать дыхание на глубине вдоха на счет 4–8.

• Выполняя упражнения, чрезмерно не усердствуйте. Учащенное дыхание активизирует кровообращение.

• Порядок выполнения упражнений произвольный. Делайте так, как вам удобнее. Не заставляйте себя силой обязательно выполнять всю программу каждый день.

• Во время беременности совершенно нормальна ситуация, когда в один день у вас энергии много, а в другой – мало. В такой «вялый» день сделайте лишь несколько простых упражнений, которые удаются вам легко или которые особенно нравятся.

• Попытайтесь во время выполнения упражнений закрыть глаза. Это помогает сконцентрироваться на определенных мышцах. Старайтесь не думать о технике упражнения, в эти мгновения душа и тело должны сливаться.

• Следите за дыханием. Во время выполнения упражнений старайтесь дышать ровно, спокойно. При этом вдыхайте только через нос, а выдыхайте через рот. Выполняйте упражнения медленно, тогда нагрузка на разные группы мышц существенно увеличится.

• Если после зарядки чувствуете боль в мышцах, то, скорее всего, вы просто не рассчитали свои силы. Поэтому в следующий раз сократите число повторений каждого упражнения и увеличивайте нагрузку постепенно.

• Мышечную боль хорошо снимает теплая ванна.

• После зарядки обязательно примите теплый душ.

Особенности питания при беременности

Радость и святость трапезы. Осознание простой истины: перед вами дар жизни, а не жратва. Если это понимается, если чувствуется, то дар будет воспринят наилучшим образом и на уровне физиологии. Без духовного, возвышенного отношения к пище нельзя соблюсти ни грамоту питания, ни красиво вести себя за столом…
В. Леви

Ни одно известие не вызывает такого смятения в женской душе, как известие о беременности. Вы начинаете по-новому смотреть на мир, на близких людей и, конечно же, на себя. И сколько сразу возникает проблем, сколько вопросов… Один из основных- как теперь питаться?

Кругом столько информации на эту тему, но как разобраться в ней, как найти золотую середину среди такого количества мнений, зачастую прямо противоположных? Этому и будет посвящена данная тема.

Сегодня ни для кого не секрет, что состояние здоровья ребенка напрямую связано с диетой, соблюдаемой матерью во время беременности.

Исследования, проведенные Гарвардской школой общественного здоровья, показали, что 95 % женщин, соблюдавших соответствующую диету во время беременности, родили здоровых детей. Тогда как только 8 % женщин, питавшихся неправильно, родили здоровых детей, а у 65 % из них дети родились недоношенными, физиологически незрелыми или с врожденными недостатками! Другие исследования показали, что питание женщины имеет влияние на развитие органов у ее ребенка, на течение беременности, на эмоциональное состояние, на течение родов и даже на послеродовой период.

Когда изучали причины, по которым животные отказываются кормить свое потомство, выяснилось, что у матери наблюдается резкий дефицит марганца, который так и называют – элемент материнской любви… А вот недостаток цинка во время беременности может вызывать досрочные роды.

Поэтому теперь, когда наступила беременность, пора всерьез позаботиться о правильном питании. Во время беременности употребляемая пища оказывает влияние как на беременную, так и на ее ребенка. Однако при этом нет необходимости «есть за двоих». В этой связи следует запомнить одно очень важное правило: качество не обусловлено количеством.

Как-то во время путешествия на одной из улочек Люксембурга я сделал очень любопытную фотографию в витрине магазина одежды для беременных. Меня поразил именно поставленный по-философски вопрос для беременных красоток: «Плюс 1?», т. е.: «У вас прибавление?» Именно так нужно отнестись не только к вашей беременности, но и к вашему

питанию. И следует помнить, что период беременности – это не время для снижения веса путем использования специальных диет!

При правильном выборе продуктов среди представленных ниже четырех групп вам и вашему ребенку гарантирована разнообразная и сбалансированная диета. И тогда округлившаяся фигура будущей мамочки красиво будет смотреться в любой понравившейся вам одежде!

• **Молочные продукты** – содержат белки, необходимые для роста ребенка и восполнения нужд материнского организма, а также микроэлементы (кальций) для укрепления костей и зубов. В этой связи целесообразно употреблять до 400 г молочных продуктов (молоко, творог, кефир, и т. п.), а также твердые и мягкие сорта сыра.

• **Мясные продукты** – содержат белки, железо и витамины группы В, также необходимые как для восполнения нужд материнского организма, так и для развития ребенка. В эту группу входят продукты из говядины, кролика, индейки, рыбы. Продукты из этой группы целесообразно употреблять дважды в день. Избегайте употребления в пищу колбасных изделий и сосисок. Старайтесь готовить только постное мясо, удаляя в процессе приготовления участки, содержащие жир, кожу. Все продукты из мяса, птицы и рыбы следует употреблять в пищу в вареном или запеченном виде, избегая жареных и копченых блюд. Особого внимания заслуживают яйца, которые надо варить вкрутую.

• **Хлебные изделия, крупы, картофель** – содержат углеводы, витамины, микроэлементы и клетчатку. К продуктам этой группы относят хлеб, желательно с цельными зернами или из муки грубого помола, блюда из картофеля, макароны, рис, каши из различных видов круп, мюсли или хлопья. Блюда из продуктов этой группы следует включать в рацион при каждом приеме пищи.

• **Фрукты и овощи** – содержат различные витамины и микроэлементы, необходимые для поддержания различных функций организма, и клетчатку для улучшения процессов пищеварения. Беременная женщина должна потреблять только самые качественные, экологически чистые, натуральные продукты, полноценные по содержанию витаминов и минеральных веществ.

Интересно

Оказывается, если беременная женщина будет во время вынашивания плода питаться овощами и зеленью, то в период формирования у будущего ребенка вкусовых центров он автоматически полюбит их вкус. Об этом говорит последнее исследование американских ученых Центра Монелла в Филадельфии, которые занимаются проблемами изучения человеческого восприятия химических элементов. Результаты исследования, которые опубликованы в авторитетном журнале (Pediatrics. Vol. 107. No. 6. June 1, 2001, pp. 88), говорят о том, что вкусовые предпочтения передаются от матери к ребенку через околоплодные воды.

Руководитель работ Джулия Монелла пишет, что в ходе изучения доказана передача вкусов ребенку от матери таких продуктов, как ваниль, морковь, чеснок, анис и мята, через околоплодные воды и через грудное

молоко. В ходе испытаний отдельным группам беременных женщин давали капсулы с чесночным и ванильным привкусом, затем отбирали пробы околоплодных вод. Пробы тестировались людьми, которые четко выделяли группу проб от женщин, принимавших чесночные капсулы. Это означает, что будущий ребенок на 90 % ощущает то же самое. Следующим шагом в исследовании было подтверждение, что вкусовые предпочтения могут быть сформированы еще до рождения. Женщины были разбиты на три группы. Женщины первой группы во время беременности пили морковный сок по 300 миллилитров три дня в неделю, женщины второй группы- во время кормления грудью, а третьей – не употребляли морковь вообще. Когда дети начали переходить на твердую пищу, им предлагали кашу с водой или морковным соком. Ученые установили, что дети, мамы которых употребляли морковный сок в период беременности и кормления грудным молоком, отдавали предпочтение каше с морковным соком. Это первое экспериментальное доказательство, что запахи и вкусы, передающиеся через околоплодные воды, влияют на пищевые пристрастия ребенка.

Следует исключить консервы и любые продукты, содержащие консерванты. Овощи и фрукты следует включать в рацион питания не менее четырех раз в день. Старайтесь употреблять овощи и фрукты с кожурой, где это только возможно.

Ряд культур, таких как горох, бобы, фасоль, чечевица, капуста, а также сухофрукты богаты железом. Однако усвоение железа из этих продуктов при их употреблении происходит менее активно, чем из мясных продуктов. Для улучшения этого процесса следует одновременно использовать продукты, богатые витамином С.

Важным является правильное распределение продуктов на каждый прием пищи. Так, мясо, рыба, крупы должны входить в состав блюд на завтрак и обед, так как продукты, богатые белком, повышают обмен веществ и длительное время задерживаются в желудке. Во второй половине дня, ближе к вечеру, следует отдавать предпочтение молочно-растительной пище. Обильный прием пищи в вечернее время оказывает отрицательное влияние на организм беременной, способствует нарушению нормального отдыха и сна.

Общее количество потребляемой жидкости должно составлять 1,2–1,5 л в день, включая воду, чай, кофе, соки, супы. Прием поваренной соли ограничивают во второй половине беременности до 8 г в день, так как большее ее количество способствует задержке воды в организме и развитию отеков. Пищу в течение дня желательно употреблять в 5–7 приемов.

В качестве примера может быть предложено следующее приблизительное меню на день:

Завтрак:

• фрукты или фруктовый сок;
• овсяная каша или хлопья из отрубей с молоком;
• хлеб из муки грубого помола, тосты с нежирным маслом;
• чай или кофе.

Второй завтрак:

• чай, кофе или молоко;
• фрукты или печенье.

Обед:

• суп;
• сандвич с листьями салата, с сыром, с рыбой, с холодным отварным мясом;
• свежие фрукты или йогурт;
• чай, кофе или фруктовый сок.

Полдник: чай или кофе с печеньем.

Ранний ужин:
• мясо, рыба, сыр, яйца или блюда из бобовых культур;
• картофель, рис или макароны;. овощи или салат;
• молочный пудинг, или фрукты, или бисквиты;
• чай.
Поздний ужин: молоко с хлебом из муки грубого помола или с печеньем.

Допустимая прибавка массы тела за беременность

Это вопрос, который волнует всех. В течение всей беременности, за 40 недель, общая прибавка массы тела должна быть в среднем в пределах от 9,5 до 12,5 кг. При этом в первые 20 недель беременности прибавка массы тела должна быть около 2,5 кг из расчета по 500 г в месяц. А во вторую половину беременности, за последующие 20 недель, прибавка массы тела может составить 10 кг из расчета по 500 г в неделю.

Для более точной оценки допустимой прибавки массы тела за беременность можно воспользоваться следующими данными. Для начала необходимо рассчитать свой индекс массы тела (ИМТ) по следующей формуле: исходный вес в килограммах разделить на квадрат длины тела в метрах. Согласно полученному результату, если ИМТ меньше 19,8, то масса тела считается сниженной. Если ИМТ в пределах от 19,8 до 26 – масса тела нормальная. Если ИМТ больше 26 – масса тела избыточная. Далее с помощью таблицы 1 можно определить необходимую прибавку массы тела на определенный срок беременности.

При нормальном течении беременности увеличение массы тела беременной в первую очередь происходит за счет развития плода, увеличения размеров матки и количества околоплодных вод, молочных желез, нарастания объема жидкости и крови в организме, и в последнюю очередь – за счет накопления жира (1,5–1,7 кг).

Таблица 1

Недели беременности	ИМТ менее 19,8	ИМТ 19,8–26	ИМТ более 26
2	0,5	0,5	0,5
4	0,9	0,7	0,5
6	1,4	1,0	0,6
8	1,6	1,2	0,7
10	1,8	1,3	0,8
12	2,0	1,5	0,9
14	2,7	1,9	1,0
16	3,2	2,3	1,4
18	4,5	3,6	2,3
20	5,4	4,8	2,9
22	6,8	5,7	3,4
24	7,7	6,4	3,9
26	8,6	7,7	5,0
28	9,8	8,2	5,4
30	10,2	9,1	5,9
32	11,3	10,0	6,4
34	12,5	10,9	7,3
36	13,6	11,8	7,9
38	14,5	12,7	8,6
40	15,2	13,6	9,1

Если вы вдруг заметили, что у вас отмечается излишняя прибавка массы тела или темпы прибавки массы тела носят чрезмерный характер, то обратите внимание на то, не появились ли случайно в вашем рационе такие продукты, которые весьма целесообразно исключить из диеты на время беременности, а именно: джем, варенье, мармелад, шоколад, шоколадные бисквиты, кексы, пирожные, пирожки, крем, сливочное мороженое, фрукты в сахаре, а также чипсы, хрустящий картофель, сосиски, колбасы, жирное мясо, майонез.

Таким образом, беременной женщине сильно поправляться не стоит, ведь одной из основных задач правильного питания является обеспечение адекватного веса ребенка при рождении (3–3,5 кг). *Такие малыши:*

- легче переносят физические нагрузки при родах;
- у них меньше вероятность осложнений при рождении;
- у них меньшая вероятность возникновения умственной отсталости;
- у них более высокий коэффициент умственного развития;
- в детстве они реже болеют эндокринными заболеваниями;
- переживают меньшее количество расстройств со зрением и слухом;
- у них бывает меньше проблем с поведением;
- отличаются большей зрелостью и лучше справляются со стрессами внешней среды;

• получают опережающий старт как в физическом, так и в умственном развитии.

Давно доказано, что столь часто встречающиеся тяжелые роды происходят не столько вследствие узости таза или слабости родовой деятельности, сколько вследствие неправильного образа жизни матери во время беременности. А у ребенка отмечаются ненормальный состав крови и лишний вес.

Возможные сопутствующие проблемы и пути их решения

Тошнота. Это неприятное явление нередко имеет место в первые три месяца беременности, и, в основном, по утрам. Для предотвращения тошноты, проснувшись утром и еще не вставая с постели, попробуйте съесть небольшой кусочек сухого хлеба или тоста или кусок яблока. Если вы ощущаете тошноту в течение всего дня, то делайте малые перерывы между едой с приемом небольшого количества пищи, но так, чтобы общий объем принимаемой пищи за день не уменьшился. В противном случае большие интервалы между приемами пищи могут провоцировать рвоту.

В ряде случаев избежать тошноты позволяет употребление холодной пищи, которая обладает не худшими пищевыми качествами, чем горячие блюда. Иногда различные кулинарные запахи могут также вызывать чувство тошноты, что заставляет избегать жареных продуктов или блюд с различными специями.

Изжога. В третьем триместре беременности (в последние несколько недель) некоторые женщины страдают от этого неприятного явления. Для того чтобы предотвратить изжогу и избавиться от нее:

• следует избегать обильных приемов пищи, старайтесь принимать пищу часто и малыми порциями;

• не употребляйте жареные, жирные, копченые блюда и продукты;

• избегайте крепкого чая и кофе;

• принимайте пищу не торопясь, медленно;

• не сгибайтесь и не ложитесь сразу после приема пищи.

Затруднения со стулом. Для предотвращения запоров целесообразно употреблять в пищу продукты, богатые клетчаткой, а именно: хлеб грубого помола, хлопья из отрубей, овсяную кашу, бобовые, чечевичный суп, на ночь – простоквашу или однодневный кефир, натощак утром – сырые овощи и фрукты, чернослив, яблоки. Заниматься физическими упражнениями. Чаще бывать на улице и ежедневно передвигаться пешком.

Если эти приемы не избавят вас от перечисленных неприятных явлений, обратитесь за консультацией к врачу. В целях предотвращения пищевых отравлений, вызванных опасными возбудителями кишечных инфекций, таких, например, как сальмонелла или листерия, **во время беременности целесообразно не употреблять в пищу:**

• мягкие непастеризованные сыры, такие как бри, камамбер, стилитон и др.;

• любые паштеты;

• сырые яйца или приготовленные всмятку;

• блюда домашнего приготовления, в состав которых входят сырые яйца (муссы, домашнее мороженое, сдобные ватрушки и т. п.);

• недостаточно термически обработанное мясо (мясо с кровью), речную рыбу.

Общие принципы правильного питания во время беременности сводятся к следующему:

• пищу следует принимать часто, 5–7 раз в день, малыми порциями;

• ешьте медленно, не торопясь;

• пейте больше простой питьевой воды. Стакан воды, выпитый перед приемом пищи, позволит вам насытиться быстрее и на более длительное время;

• если вы знаете, что не можете ограничить себя в каком-либо продукте, лучше откажитесь от него совсем;

• ешьте больше рыбы, птицы и меньше красного мяса;

• пища должна быть отварной, запеченной или тушеной, но не жареной;

• отдавайте предпочтение в еде овощам, фруктам и злаковым, оливковому маслу.

Раздельное питание

Смешение несовместимых продуктов вызывает взрыв работы желез внутренней секреции, особенно у беременных женщин, что приводит не только к плохому самочувствию, перегрузке внутренних сил организма, но часто может стать причиной нарушения обмена веществ. Даже если в обычной жизни вы являетесь противником раздельного питания, во время беременности стоит попробовать… Многие женщины приходят к этому самостоятельно, особенно на последних месяцах беременности: часто при смешивании несовместимых продуктов (особенно в праздники) у беременных возникает состояние, подобное отравлению, – тошнота, понос, рвота. Не стоит так изводить свой организм, ведь он сейчас занят таким важным делом.

За месяц до родов рекомендуется исключить из рациона мясо и рыбу. Чрезмерное количество чужеродного белка, основным источником которого являются мясо и рыба, снижает эластичность тканей промежности, в связи с чем повышается вероятность разрывов и возрастает интенсивность болевых ощущений при родах. Кроме того, отсутствие большого количества гормонов страха, содержащихся в мясе убитого животного, гармонизирует эмоциональное состояние женщины и ее малыша. При правильно организованном питании на протяжении предыдущих месяцев беременности исключение мяса из рациона перед родами не принесет вреда, но поможет решить многие проблемы. Это достаточно нестандартная рекомендация, но практика подтверждает ее эффективность.

Необходимо помнить о пищевых аллергиях и их негативном воздействии на организм как матери, так и плода. На последних месяцах беременности очень важно сделать аллергопробы. Это позволит выявить наличие у вас так называемой скрытой аллергии, которая может внешне не проявляться, но иметь весь спектр разрушающих воздействий на организм не только мамы, но и малыша… Например, в последнее время очень часто выявляется скрытая аллергия на яблоки. Поскольку внешних проявлений аллергии нет, будущие мамы вовсю поглощают яблочный сок и яблоки. И продолжают их есть после родов, во время кормления грудью. В результате, когда приходит время прикорма, первым, как правило, вводится яблочный сок. А вместе с ним и безумный диатез у любимых малышей. Вовремя сделанная аллергопроба поможет не только избавить от подобных неприятностей, но и станет великолепным помощником при выборе продуктов питания как в последние месяцы беременности, так и во время грудного вскармливания.

Воспитание малыша начинается задолго до его рождения. Правильное отношение к еде – один из тех элементов, которые можно привить ему на подсознательном уровне еще во время беременности.

Набор для новорожденного и его мамы

У вас родился малыш? Тогда вы должны быть готовы к любым сложным и непредвиденным ситуациям. Какие же медикаменты необходимо всегда иметь под рукой? В наше время существует такой огромный выбор лекарственных средств, что нередко молодые родители теряются. Конечно, если появляются какие-то серьезные проблемы, необходимо обязательно обратиться к врачу, но, к сожалению, симптомы болезни возникают зачастую не в лучшее время и не в самом удобном месте. Это может быть ночь, или так случилось, что вы уехали на дачу, собрались отдыхать на море со своим маленьким. Поэтому под рукой всегда нужно иметь аптечку на все случаи жизни. Все лекарства и необходимые сопутствующие медицинские материалы распределены по мере их важности.

Список самого необходимого в домашней аптечке вашего ребенка

1. Градусник (не ртутный).

2. Перевязочный и гигиенический материал: маленькие бинты (стерильные) 3 шт.; бактерицидные лейкопластыри; салфетки стерильные (по необходимости); салфетки влажные; вата (ватные диски) и ватные палочки; две маленькие груши для клизмы; марлевая маска; ножницы; шприцы.

3. Пипетки – ими хорошо пользоваться, когда крохе нужно дать жидкое лекарство внутрь или закапать лекарство в глазки и ушки.

4. Антисептики: этиловый спирт 70°; зеленка (раствор бриллиантового зеленого 1 %-й) – для обработки пупочной ранки; фурацилин 1:5000 (или в таблетках).

5. Марганцовка (раствор перманганата калия) – для обработки пупочной ранки и гигиенических ванн при опрелостях кожи. Разводить в кипяченой воде так, чтобы получился раствор нежно-розового цвета (обязательно процеживать!).

6. Перекись водорода (3 %-й раствор!) – для обработки пупочной ранки и раневой поверхности.

7. Травы череды и ромашки – для профилактики и облегчения опрелостей. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать час и процедить. Смачивать в настое ватку и протирать кожные складочки малыша 3–6 раз в день.

8. Бепантен, или пурелан (дексапантенол 5 %-й и провитамин B_5), – при трещинах сосков, опрелостях у младенцев, воспалительных поражениях кожи.

9. Акридерм (бетаметазон) – гормональный крем или мазь при сложных аллергических поражениях кожи младенца. Только по назначению врача.

10. Драполен (специальный препарат антисептического действия) – применяется для лечения пеленочного дерматита и опрелостей у младенцев. Наносится толстым слоем (1–2 мм) на пораженный участок кожи и не смывается.

11. Крем фирмы *Mustella-stelatopia* для младенцев со склонностью к атопии. Хорошо увлажняет кожу малыша и купирует аллергические шелушащиеся элементы.

12. «Спасатель» (бальзам, крем, мазь) для младенцев. Применяется при ожогах, укусах насекомых, воспалениях кожи, обморожениях, обветриваниях и синяках.

13. Баниоцин – неомицин (антибиотик) в виде порошка в белой пластиковой тубе. Хорошая помощь при мокнущей пупочной ранке, ссадинах, воспаленных порезах, потертостях кожи.

14. Парацетамол (эффералган, панадол, цефекон-Н в свечах) – применяется как жаропонижающее и обезболивающее средство.

15. Ибупрофен (нурофен в сиропе) – мощное обезболивающее, если парацетамол не эффективен (проконсультироваться с врачом).

16. Саб-симплекс, эспумизан, баботик (симетикон в каплях) – препараты с доказанным эффектом при кишечных коликах у новорожденных.

17. Калгель, камистат, дентинокс (гель) – помогают при болезненном прорезывании зубов. Нанести гель на силиконовую щеточку-напальчник и втереть в десну, где прорезывается зуб.

18. Левомеколь (мазь) – осторожно нанести на загноившиеся участки кожи (обычно так бывает при вросшем ногте) и перевязать бинтом.

19. Пантенол – мощное средство при ожогах (в баллончике).

20. Смекта – противодиарейное и антацидное средство.

21. Фурацилиновый спирт – для компрессов при отите.
22. Альбуцид (сульфацил натрия) в блистерах – при поражении глаз.
23. Аквамарис, салин, аквалор-бэби и др. – спрей и капли в нос для младенцев.
24. Фенистил (гель) при укусах насекомых и при дерматитах.
25. Зиртек, зодак (цетиризин в каплях) – антигистаминный противоаллергический препарат.

Внимание!!! Обязательно, перед тем как применять что-либо из данного списка, проконсультируйтесь с педиатром.

Грудное вскармливание

Психология грудного вскармливания

Близится к завершению то время в истории родительства, когда длительное грудное вскармливание (например, хотя бы до полутора лет) вызывало удивление и даже неодобрение окружающих, и все большее число людей сдаются под напором фразы: «рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения» и принимают то, что еще вчера казалось по крайней мере странным. И все большее число родительниц удлиняют период кормления грудью и даже становятся приверженцами самоотлучения ребенка.

Итальянский живописец Андреа Соларио, один из немногих учеников великого Леонардо, чью картину «Мадонна с младенцем» я имел честь лицезреть в Лувре, изобразил бесконечную любовь в глазах мамы своего великого сына. Именно это нужно сейчас вам и вашему ребенку!

И теперь, когда решение принято и можно вздохнуть «уф! Ну все, кормим!», настает время присмотреться повнимательнее к этому самому ГВ и разобраться в его тонкостях, психологических моментах. Потому как продолжительное кормление грудью – это, как уже доказано, хорошо и для мамы, и для малыша, а вот комфортное и гармоничное кормление грудью, приносящее взаимное удовольствие, – это планка, которую еще предстоит взять многим молодым мамам.

Андреи Соларио. Мадонна с младенцем (Мадонна с зеленой подушкой), 1507 г.

Мать и ребенок поначалу существуют в некоем симбиозе, и хотя малыш физически уже отделился от мамы, но эмоциональное и психологическое отделение (а по некоторым представлениям – еще и энергетическое) еще только в самом зародыше и продолжаться оно будет до подросткового возраста. Ведь недаром матери новорожденных даже в речи частенько не

отделяют себя от ребенка (как это было во время беременности), говоря «мы»: «мы поели», «мы погуляли».

Грудные дети чрезвычайно чувствительны к состоянию матери, ее эмоциональному настрою. Они все еще продолжают «жить ее жизнью» и питаться ее «соками», хоть и не через пуповину, а из груди.

Интересно

Ученые из Чикагского университета выяснили, что кормление грудью приносит пользу, и довольно неожиданную, не только ребенку. Исследователи обнаружили, что запах, который исходит от кормящей матери и младенцев, естественным образом усиливает половое возбуждение у других женщин почти на 50 %. Выступая на ежегодных медицинских конференциях в Вашингтоне, ученые высказали мысль, что запах, сопровождающий кормление грудью, подает другим женщинам сигнал – в окружающем мире достаточно пищи для того, чтобы завести ребенка.

Существует также мнение, что малыши чувствительны до определенного времени не только к самой матери, а к людям вообще. Мамы, особенно повторно родившие, поражаются необычайно осмысленному взгляду малыша с первых дней после рождения. Раньше такого не было. Современные младенцы сразу же после рождения общаются глазами, причем они таким образом воспринимают, запоминают и устанавливают контакт с окружающим миром. Об этом свидетельствует недавнее открытие итальянских ученых.

Они выяснили, что младенцы обладают способностью общения при помощи взглядов с самого рождения и готовы сразу же принимать все посылаемые им сигналы. Новорожденные ориентируются и чаще смотрят на лицо того, кто к ним обращается. Встречаться взглядом с другими – самая мощная форма общения даже в первые дни жизни. Такая потрясающая способность фиксировать взгляд является фундаментальной предпосылкой для дальнейшего развития индивидуумов в общении друг с другом. Это исследование свидетельствует также о том, что люди рождаются уже с зачатками социализации, иными словами, готовы принимать стимулы извне, взаимодействовать, воспринимать опыт.

Еще с давних времен не рекомендовалось показывать новорожденного в течение месяца после родов посторонним людям, считалось, что его могут «сглазить». «Сглаз» же действует особенно сильно на натур впечатлительных и чувствительных (ребенок в 10 раз впечатлительнее любого взрослого). Да и сами матери чисто интуитивно стремятся уединяться в первое время, избегают ездить с малышами в общественном транспорте. А известный основатель ребефинга (одного из методов психотерапии) Л. Орр говорит, что младенцев не рекомендуется как можно дольше показывать даже родственникам, так как они обладают высочайшей экстрасенсорной чувствительностью. Вы когда-нибудь обращали внимание, что ваш малыш часто смотрит поверх головы, не заглядывая никому в глаза, особенно новому человеку? Это связано с тем, что любой ребенок практически до 4 лет обладает способностью распознавать ауру человека, а ведь у людей она совершенно разная. Если она чистая и похожа на ауру родителей, ребенок реагирует позитивно, но на изменение ауры или ее необычные всплески реакция ребенка может быть непредсказуемой! Впрочем, любая мать, имеющая хоть небольшую склонность к самонаблюдению, подтвердит, что ребенок очень тонко чувствует изменение ее эмоционального состояния и моментально реагирует изменением своего.

Грудное вскармливание – это не только процесс насыщения, это таинство, и картины кормящих матерей известных художников говорят об этом без лишних слов. Когда мать кор-

мит свое дитя, она сама становится на некоторое время Мадонной – любящей и принимающей своего дитя без всяких условий, абсолютно и полностью.

Никто не станет отрицать, что кормление грудью это общение мамы с малышом… Народная мудрость (а говоря психологическим языком, коллективное бессознательное) говорит: «впитать с молоком матери». Все больше современных авторов, вплотную изучающих тонкости взаимодействия матери с малышом, считают, что во время кормления грудью ребенок получает не только полезные вещества для своего тела, но и важную информацию, необходимую для его души: ему передается эмоциональное состояние матери, и даже ее переживание всего мироздания. Для наилучшего контакта с ребенком советуют уединяться для этого таинства и сосредоточиваться на ребенке и своих ощущениях. А некоторые православные священники предлагают матерям молиться перед каждым кормлением. В храме Рождества Христова в Палестине мне посчастливилось увидеть и сфотографировать одну из немногих в мире икон улыбающейся Пресвятой Богородицы. Христианская цензура не позволяла иконописцам изображать таким образом лики святых. Но в том месте, где родился Иисус, это позволительно. В этом храме действительно хочется постоянно улыбаться, потому что на тебя опускается какая-то невидимая пелена благоденствия.

Давно известно, что вода – вещество, способное хранить и передавать информацию. Человек на 80 % состоит из воды, а молоко матери тогда на сколько? Молоко «слышит» все мысли мамы и воспринимает ее чувства и, конечно, передает их ребенку. Видимо, молоко – это очень мощный носитель информации о состоянии матери, неудивительно, что малыши так охочи до него, и в особенности если они чем-то обеспокоены или испуганы. Ведь мама – это всегда напоминание о том безмятежном состоянии, когда малыш еще был с ней одним целым.

Даже самые крошечные из недоношенных детей должны получать грудное молоко, пока они содержатся в отделении интенсивной терапии роддома или больницы. Молоко

улучшает их умственное развитие и когнитивный статус, утверждается в исследовании, обнародованном Американским национальным институтом здоровья ребенка и развития человека в конце 2011 г. Оказалось, что дети, которые в младенчестве вскармливались грудным молоком, показали более высокие результаты интеллектуального развития в возрасте 1430 месяцев, чем остальные. И больше всего баллов набрали те, кто дольше всего получал грудное молоко. Эта ассоциация только частично соответствовала уровню образования матери, социальному классу и показателю интеллекта родителей. У детей, которых кормили грудью дольше и с более высоким отношением омега-3 длинноцепочечных полиненасыщенных жирных кислот в молозиве, интеллектуальный счет был значительно выше, чем у детей с низкой продолжительностью кормления и низким уровням полиненасыщенных жирных кислот.

Интересно

В начале 2012 года на VII Международном симпозиуме по лактации и грудному вскармливанию в Вене ученые из Университета Западной Австралии в Кроули предоставили отчет об исследовании, который показывает, что в женском грудном молоке содержатся плюрипотентные стволовые клетки, схожие по свойствам с эмбриональными. Ранее в организме взрослого человека такие клетки найти не удавалось. Это значит, что стволовые клетки грудного молока могут дифференцироваться в любую ткань организма. Кроме того, оказалось, что они синтезируют большинство белковых маркеров, свойственных эмбриональным клеткам. В ходе последующих опытов ученые вырастили эти клетки в лаборатории и выяснили, что они могут развиваться во все три зародышевых листка (эндодерму, мезодерму и эктодерму) как эмбриональные стволовые клетки. Стволовых клеток в грудном молоке около 2 %, хотя это соотношение может меняться в зависимости от времени и объема выработки молока. Биологическая роль стволовых клеток в секрете молочных желез пока до конца не выяснена. Если исследования ученых подтвердятся, грудное молоко может стать ценным источником стволовых клеток, который, в отличие от эмбрионов, не вызывает этических разногласий.

Очень возможно, что у многих трудных моментов кормления грудью ноги растут из этой ситуации: отказ от груди, встречающийся у малышей в первые месяцы жизни, укусы груди, становящиеся для некоторых матерей реальной проблемой, когда у ребенка появляются зубы. Почему он кусается? Может, потому, что мама сама в этот момент злится на кого-то или что-то? Не думаю, что сам ребенок злится на мать или тем более мстит ей, скорее всего, он просто как чувствительный радар улавливает настроение матери и, видимо, входит в подобное состояние, а сдавливание челюстей непроизвольно происходит при переживании злости, вроде как сжимание кулаков…

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.