

Польен Бом, Махтельд Хубер

РЕБЕНОК

ОТ РОЖДЕНИЯ
ДО ГОДА

*Практическое руководство
по уходу и воспитанию*



Польен Бом

**Ребенок от рождения до года.
Практическое руководство
по уходу и воспитанию**

«Добрая книга»

1994, 2006

УДК 616-053.2
ББК 57.3

Бом П.

Ребенок от рождения до года. Практическое руководство по уходу и воспитанию / П. Бом — «Добрая книга», 1994, 2006

ISBN 978-5-98124-694-4

Первый год жизни ребенка обычно оказывается для родителей самым сложным: в этот период они сталкиваются с множеством самых разных проблем – от организации правильного питания и распорядка дня до выбора подходящих игрушек и графика вакцинации – особенно если это первый ребенок в семье. Это практическое руководство содержит всю необходимую информацию о развитии ребенка и уходе за ним в первые двенадцать месяцев после рождения: особенности психомоторного развития, питание, режим сна и бодрствования, меры безопасности, подходящие игрушки и игры, типичные расстройства и заболевания, их лечение и профилактика, создание благоприятной среды для развития ребенка и формирования первых впечатлений. Эта книга – идеальный экспресс-курс для молодых родителей, незаменимый справочник для семей, воспитывающих нескольких детей, и отличный «курс молодого бойца» по уходу за детьми для мужчин.

УДК 616-053.2

ББК 57.3

ISBN 978-5-98124-694-4

© Бом П., 1994, 2006
© Добрая книга, 1994, 2006

Содержание

Введение	6
Детские клиники	7
1. Беременность, роды и новая роль родителей	8
Беременность	8
Роды	10
Роль родителей	12
2. Развитие ребенка и уход за ним в первый год жизни: общие сведения	14
Развитие ребенка	15
Сон и бодрствование	17
Уход за ребенком	19
Игрушки и игры	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28



Польен Бом, Махтельд Хубер Ребенок от рождения до года. Практическое руководство по уходу и воспитанию

Эта книга впервые опубликована на голландском языке в издательстве Christofoor под названием «Groeiwijzer van nul tot één jaar».

Все права защищены. Любое копирование, воспроизведение, хранение в базах данных, памяти ЭВМ или информационных системах, или передача в любой форме и любыми средствами – электронными, механическими, посредством фотокопирования, записи или иными, включая запись на магнитный носитель, – любой части этой книги запрещено без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Uitgeverij Christofoor (Zeist, Netherlands), 1994, 2006.

© ООО «Издательство «Добрая книга», 2016 – издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

Введение

Эта книга была написана группой врачей и медсестер, работавших, в основном, в детских антропософских клиниках¹ в Нидерландах. Изначально она задумывалась как ответ на многочисленные вопросы родителей о правильном питании детей, но впоследствии в нее были включены самые разные советы по уходу за ребенком, которые обычно дают в детских клиниках.

Первое издание книги вышло в 1994 году; с тех пор книга шесть раз переиздавалась в Нидерландах и стала популярной в других европейских странах. В 1999 году в Нидерландах было проведено научное исследование (исследование KOALA²) с участием 2800 детей с целью выявления взаимосвязи между образом жизни ребенка (иными словами, особенностями ухода за ребенком) и развитием у него аллергических реакций. Родители пятисот детей из числа участвовавших в исследовании вели так называемый «альтернативный» образ жизни, применяя методы ухода за ребенком, схожие с теми, которые описаны в этой книге. Результаты этого исследования подтверждают, что приведенные здесь рекомендации позволяют защитить детский организм от аллергических реакций.

*Махтельд Хубер,
доктор медицины
Дриберген, 2008*

¹ Клиники, наряду с традиционными подходами использующие в своей работе принципы антропософской медицины, разработанные в 1920-е годы австрийским ученым, философом, эзотериком и социальным реформатором Рудольфом Штайнером в сотрудничестве с голландским врачом Итой Вегман. Антропософская медицина не является видом «нетрадиционной» или «альтернативной» медицины, но расширяет и дополняет традиционную медицинскую практику, а врачи в антропософских клиниках обязательно имеют традиционное медицинское образование. Первая такая клиника была открыта в 1921 году в Арлесхайме (Швейцария); в настоящее время антропософские клиники и центры работают более чем в 60 странах мира. – *Прим. ред.*

² KOALA – акроним от полного названия исследования (в переводе на русский – «Ребенок, родители и здоровье: образ жизни и наследственность»). – *Прим. ред.*

Детские клиники

Когда женщина узнает о беременности, начинается волнующий период, пора ожидания, за которой следуют роды и первый год жизни малыша. Это чудесное время, но с первым ребенком – особенно. Вместе с младенцем родители как бы «рождаются» заново, и их жизнь наполняется самыми разными новыми задачами и новым опытом.

Детские клиники есть при больницах практически в каждом городе, и они выполняют очень важную задачу, отслеживая развитие ребенка и помогая родителям заботиться о малышах. Помимо традиционных детских клиник есть и те, что основаны на подходе, который используется в антропософской медицине. Как правило, они связаны с антропософской медицинской практикой.

Основная задача таких клиник – профилактическая забота о детях с рождения и до четырех – пяти лет, то есть оказание помощи и поддержки родителям в обеспечении здоровья ребенка.

Врачи и медсестры клиники уделяют внимание физическому и психологическому развитию ребенка. Они задают вопросы родителям и обследуют малыша на наличие признаков определенных заболеваний: например, нарушений психомоторного развития; заболеваний или нарушений в работе сердечно-сосудистой системы, легких, почек и половых органов; заболеваний уха, горла и носа; заболеваний брюшной полости, рук и ног; стоматологических заболеваний; заболеваний зрения и слуха.

В антропософских детских клиниках также изучают конституциональные особенности³ ребенка. Кроме того, при выборе медицинских и (или) воспитательных мер учитываются его личные особенности. В конце концов, ни один ребенок не развивается в строгом соответствии со статистическими нормами. Лишь выявив индивидуальные возможности и проблемы развития ребенка, возможно давать соответствующие советы. Важно не столько предотвратить нарушения развития и заболевания, сколько обеспечить правильное и последовательное прохождение ребенка через различные стадии развития в нужном порядке.

Кроме того, детская клиника – важное место, где родители могут свободно задавать любые интересующие их вопросы, ведь здесь им готовы дать советы на самые разные темы, включая кормление, воспитание и уход за ребенком, физическое и психологическое развитие, а также вакцинацию.

Советы по уходу за ребенком с рождения до года, которые вы найдете в этой книге, соответствуют подходу, принятому в антропософских детских клиниках, и могут отличаться от советов, которые, как правило, дают в обычных клиниках. Во второй главе этой книги вы найдете сведения, составляющие основу практических советов. Эта информация может стать полезной, если вы в той или иной ситуации захотите принять собственное решение. Однако эта книга предназначена для того, чтобы дополнять, а не заменять осмотры в детской клинике. Какую бы клинику вы ни выбрали, очень важно обсуждать в ней все вопросы, которые вас волнуют.

Надеемся, что различные затронутые здесь темы подтолкнут вас к сознательному подходу к воспитанию, а также помогут лучше понять малыша и значительно упростят вам жизнь.

³ Особенности человека, определяющиеся его конституцией – совокупностью функциональных и морфологических особенностей, сложившихся на основе наследственных и приобретенных свойств, которые определяют своеобразие реакции организма на внешние и внутренние раздражители. Конституция человека не тождественна его физическому развитию; это «генетический потенциал» человека, продукт наследственности и среды, в которой эта наследственность была «реализована». Конституция отражает не только особенности телосложения человека, но и специфику его психической деятельности, метаболизма и функционирования вегетативных систем, адаптационных, компенсаторных и патологических реакций. – *Прим. ред.*

1. Беременность, роды и новая роль родителей

Беременность

Во время беременности будущая мать находится в совершенно особенном положении, как физически, так и психологически. Могут проявляться самые разные признаки снижения активности, включая вялость, пониженную концентрацию внимания, головокружение, дурноту и ощущение «парения в воздухе». На физическом уровне снижается мышечная сила и наблюдается утрата напряжения во всех произвольно сокращающихся мышцах. Например, уменьшается эффективность работы кишечника, что может приводить к запорам. Кроме того, могут наблюдаться изменения в работе почек, артериальном давлении и пульсе.

В какой-то мере это состояние напоминает сон. Можно сказать, что беременная женщина находится где-то между сном и бодрствованием и гораздо чаще «витают в облаках», чем раньше. Тем не менее, многие женщины при этом прекрасно себя чувствуют и ведут активный образ жизни.

Беременность можно условно разделить на trimestры, каждый из которых длится примерно три месяца. В первые три месяца женский организм «переходит» в состояние беременности и должен достичь того особого состояния между сном и бодрствованием, о котором говорилось выше. Это значительные перемены, о чем свидетельствует тот факт, что первые три месяца обычно сопровождаются тошнотой, рвотой и истощением. Именно в этот период яйцеклетка оплодотворяется и закрепляется в матке, после чего начинается развитие плода. Это относительно уязвимый триместр, во время которого вероятность выкидыша достаточно высока (10 %). Смотрите раздел о фолиевой кислоте на стр. 166.

Второй триместр, как правило, проходит для женщины легче всего. Беременная привыкает к своему состоянию, и теперь способна заниматься самыми разными делами, не испытывая при этом физического дискомфорта из-за плода. Плод занимает «устоявшееся положение», о чем свидетельствует сравнительно малое количество проблем в течение этих месяцев.

Во время третьего триместра признаки существования ребенка становятся все более очевидными (в первую очередь растет живот). Дискомфорт беременной при наклонах или мочеиспускании, чувство тяжести в желудке после принятия пищи, неспособность двигаться, бегать, смеяться и сидеть – все это свидетельствует об очевидном физическом присутствии ребенка. Теперь плод вновь становится уязвимым. Возникает вероятность кровотечения или даже преждевременных родов. В конце этого периода роды ощущаются как настоящее облегчение.

После родов все симптомы состояния между сном и бодрствованием постепенно исчезают. Лишь при грудном вскармливании этот процесс несколько замедляется.

Обзор беременности показывает, что беременная женщина достигает состояния, в котором она «уступает дорогу» будущему ребенку, в котором ребенок занимает свое место на пути к рождению. В каком-то смысле будущая мать становится менее «приземленной», в то время как ребенок становится все более «земным» созданием. С этой точки зрения, нет ничего удивительного в том, что беременные временами ощущают связь со своим еще не рожденным ребенком. В конце концов, они оба находятся в «промежуточном состоянии» – состоянии между земным миром и миром, из которого приходит ребенок.

Если смотреть на беременность с такой точки зрения, серьезно воспринимая идею о том, что женщина «уступает дорогу» ребенку, становится понятно, почему во время беременности женщине зачастую сложно терпеть непосредственное общение с окружающим миром, и потому

она порой старается полностью его избегать. Прислушиваться к своему внутреннему голосу – лучший совет.

Конечно же, само собой разумеется, что от алкоголя и курения необходимо отказаться, так как они оказывают пагубное воздействие на развитие и рост плода, а любые лекарства следует принимать только после консультации с врачом. Кроме того, употребление натуральных, полезных и разнообразных продуктов, разумеется, очень важно и для матери, и для ребенка.

При подготовке к грудному вскармливанию полезно каждый день смазывать соски ирисовым гелем Weleda, чтобы предотвратить появление трещин при кормлении. Появление растяжек в основном зависит от генетических факторов, однако во время беременности все же рекомендуется поддерживать эластичность кожи (особенно в районе живота и бедер). Для этого можно два раза в день втирать в кожу массажное масло Weleda с арникой. При появлении аллергической реакции на арнику можно заменить его массажным маслом Weleda с календулой.

Роды

Рождение ребенка – один из самых интимных моментов в жизни. Изумление, радость, тревога, страх и самореализация – все эти чувства достигают при родах своей предельной степени. Разумеется, наиболее глубоко их ощущает роженица, но родственники и акушеры в полной мере их разделяют.

Все начинается с волнения и предвкушения того, что вот-вот случится, когда отходят воды или начинаются схватки. Подготовка к процессу родов, поддержка и помощь акушерки при схватках, постоянные вопросы роженицы, на какой стадии она сейчас находится, – все это часть атмосферы бурной активности, сопровождающей роды. Однако бывают и мгновения практически полного спокойствия и безмятежности; атмосфера расслабленности, доверия и внутренней «капитуляции» перед тем, что произойдет.

Роды проходят в серии этих повторяющихся, сменяющих друг друга периодов бурной деятельности и полного покоя. Присутствовавшие при родах отмечают, что в результате смены этих эмоций возникает уникальная атмосфера, которая может длиться на протяжении многих часов. Это ни с чем не сравнимое состояние, вызывающее глубочайшее благоговение.

В центре всего происходящего находится будущая мать. Она ощущает, как в ее организме действуют глубочайшие природные силы, крайне редко проявляющие себя настолько сильно в обычной жизни. Ей может казаться, что у нее не хватит сил самостоятельно разродиться, а потому она с благодарностью принимает инструкции акушеров, и ощущение беспомощности может уступить место доверию при успешном завершении родов.

После полного раскрытия шейки матки наступает момент, когда роженица может приложить все свои силы, чтобы, тужась, помочь ребенку появиться на свет. Непосредственно перед этим моментом у подавляющего большинства женщин сознание затуманено, но вновь проясняется с первыми потугами. Период «изгнания» плода требует невероятно огромного труда, даже если порой все ограничивается одной сильной схваткой.

С момента появления головки ребенка атмосфера резко меняется. Все внимание сосредоточено на появлении малыша на свет, который впервые ощущает на себе действие света, воздуха и гравитации. После этого ребенка кладут матери на грудь и надевают на него теплый подгузник. Если вы рожаете не дома, узнайте у акушерки или консультанта, возможно ли получить теплую пеленку, чтобы завернуть в нее малыша. Все взгляды обращены на ребенка: на его звуки, движения, глаза и волосы. Всем хочется прикоснуться к малышу и погладить его.

Затем акушер сосредотачивается на последнем этапе родового процесса: перерезании пуповины и рождении плаценты.

В действительности роды завершаются тогда, когда мать обмылась и держит на руках розового теплого запеленатого младенца в окружении всех, кто присутствовал на родах. Она испытывает самые разные эмоции, включая чувство удовлетворения, благодарности и уважения к силам, которые сыграли свою роль в процессе рождения.

О таких «идеальных» родах мечтает, пожалуй, каждая мать. Однако ни одни роды не похожи на другие. Жизнь каждого человека начинается с уникального события – рождения. Некоторым детям приходится труднее – например, если роды были вызваны слишком рано, ребенок рождается недоношенным или при родах потребовалось серьезное медицинское вмешательство. В европейских странах в наше время большинство детей рождаются в больницах, но план родов можно заранее обсудить с акушером или врачом.

Страх родителей за здоровье ребенка или опасения из-за преждевременных родов могут подавить ощущения благоговения и благодарности, описанные выше. Порой может пройти некоторое время, прежде чем вы сможете успокоиться и начнете испытывать глубокую любовь к своему ребенку и почувствуете с ним близкую связь, особенно если вы чего-то боитесь или

очень переживаете. На это требуется время, поэтому не спешите и просто дождитесь этого. Если вы рожали в больнице, то, вернувшись домой с ребенком, некоторое время будете привыкать друг к другу, и затем, постепенно, начнете лучше чувствовать друг друга и строить совместную жизнь. Многие родители отмечают, что осознанное отношение к этому процессу помогло им перестать беспричинно беспокоиться за здоровье малыша и довериться заложенным в нем силам и жажде жизни.

Роль родителей

Рождение ребенка – очень яркое событие в жизни родителей, особенно если речь идет о первом ребенке. Более того, оно влечет за собой множество перемен. До рождения малыша пара строила отношения друг с другом, а после они внезапно стали родителями, семьей. Разумеется, отношения партнеров сохраняются, но они больше не ограничиваются их парой. В частности, мать всю свою душу и тело отдает ребенку. После родов может пройти довольно долгое время, порой даже до года, прежде чем она сможет вновь почувствовать себя самой собой. Как следствие, оказавшись в новой для себя ситуации, родители вынуждены пересмотреть и отношения друг с другом.

Это довольно сложный процесс, ведь мать и отец совершенно по-разному переживают связь с ребенком во время беременности, родов и первого периода после рождения. Отцы часто сохраняют свой старый образ жизни с некоторыми корректировками, в то время как мать ощущает, что в ее жизни изменилось абсолютно все. Может пройти немало времени, прежде чем партнеры найдут новый способ построить отношения на основе своего абсолютно разного опыта. При этом важно не спешить и время от времени обсуждать свои отношения.

После родов начинается еще один процесс, в котором все родители ощущают себя в новой роли. Они испытывают новые положительные эмоции, хотя могут возникать и негативные переживания. Ребенок приносит счастье и радость, но бывают и моменты, в которые раздражение достигает невиданных масштабов.

Во всем спектре эмоций, вызываемых ребенком, тревога занимает особое место. «Все ли я делаю правильно? А вдруг что-нибудь случится со мной или малышом? Все ли будет в порядке?» – спрашивают себя обеспокоенные родители.

Каждый шаг в развитии ребенка – еще один шаг к внешнему миру. С трех лет ребенок покидает поле зрения родителей: он может играть без постоянного присмотра или начинает ходить в детский сад.

Разные родители в разной степени испытывают подобную тревогу, но так как от нее нет совершенно никакой пользы, а вот жизнь ребенку она усложнить способна, необходимо найти некий способ, чтобы нейтрализовать ее. Иногда уменьшить тревогу удастся при попытке лучше разобраться в ситуации, но зачастую этого недостаточно. Чтобы действительно справиться с тревогой, родителям, возможно, придется поработать над собой и укрепить чувство уверенности в себе и доверие к ребенку. Разумеется, это не подразумевает слепой веры в то, что «наверняка все обойдется». Все не так просто. Имеется в виду уверенность в том направлении, в котором развивается ребенок, даже при возникновении неожиданных и нежелательных событий. В то время как тревога – зачастую наша «личная проблема», уверенность может стать движущей силой, способствующей процветанию ребенка. Уверенность в другом человеке дает ему силы расти.

Кроме того, ребенок часто заставляет нас переосмыслить собственное поведение: его поведение и подражающие поступки становятся зеркалом для родителей. Вы заметите, что, еще в возрасте всего нескольких месяцев, ребенок познает мир, подражая ему. Малыш копирует все, с чем сталкивается, как во внутреннем, так и во внешнем мире. Поэтому огромное значение для его развития имеет то, *что именно* делают родители и *как* они это делают. Спешим ли мы или уделяем особое внимание деталям, делаем что-то с неохотой или с радостью – все эти аспекты пропитывают наше поведение и накапливаются в подсознании ребенка, который впоследствии их имитирует. Это же касается наших слов. Задолго до того, как ребенок научится понимать значение слов, он будет знать о наших намерениях. Понимание этого и периодическое отражение в поступках и словах ребенка того, что и как мы делаем и говорим,

приводит к переосмыслению представлений о самих себе и порой к изменению нашего поведения и привычек.

Положительная сторона этого феномена состоит в том, что ребенок таким образом стимулирует наше собственное развитие. Есть здесь и другой аспект: наблюдая за развитием малыша и чувствуя совместную ответственность за него, мы получаем возможность сосредоточиться на своем собственном детстве. Определенные эпизоды нашего детства могут вызвать у нас желание сделать все возможное, чтобы наш ребенок пережил то же самое, а от других пережитых нами моментов нам захочется ребенка оградить. Порой такое столкновение с собственным прошлым может вызвать сильнейшие эмоции. Полезно знать, что это довольно распространенное явление.

Точно так же, как мы пересматриваем собственное прошлое, мы начинаем по-новому смотреть на будущее. В каком-то смысле мы смотрим на будущее через ребенка. Оно словно сияет через малыша и вдохновляет нас на создание фундамента для этого будущего.

В этом разделе мы выделили некоторые проблемы, с которыми сталкиваются все родители: пересмотр отношений со своим партнером и другими членами семьи, новый взгляд на самих себя, на свое прошлое и будущее.

2. Развитие ребенка и уход за ним в первый год жизни: общие сведения

В этой главе вы найдете общие сведения, которые помогут сориентироваться в ваших отношениях с новорожденным. Здесь мы обсудим развитие ребенка и уход за ним, сон и бодрствование, игры и игрушки, безопасность и питание. Практические советы по этим вопросам вы найдете в соответствующих разделах, посвященных развитию ребенка в определенные месяцы с рождения до года и уходу за ним в эти периоды времени (главы 3–6).

Развитие ребенка

С момента появления ребенка на свет у родителей возникает важная задача: следить за его развитием. И в связи с этим возникает масса вопросов. Как лучше всего подготовить ребенка к последующей жизни? Стоит или не стоит знакомить ребенка с элементами взрослой жизни в раннем возрасте, чтобы он был к ним подготовлен? Ответы на эти вопросы зависят от ваших взглядов на процесс развития ребенка.

Мы будем исходить из того, что чем лучше и полнее ребенок будет развиваться на каждом этапе своего развития, тем гармоничнее будет все его развитие в целом. По отношению к младенцам и детям младшего возраста это означает, что мы должны создать условия, в которых младенец сможет с наибольшим успехом быть младенцем, а ребенок младшего возраста – ребенком младшего возраста.

Первый этап развития ребенка после рождения заключается в физическом развитии и развитии двигательных навыков. В первый год жизни у ребенка наблюдается исключительный рост, во многом подобный росту плода во время беременности. Развитие и рост, которые у человека продолжаются после рождения, у других млекопитающих завершаются еще в утробе. Уровень развития годовалого ребенка сравним с уровнем развития других животных при рождении.

Для развития ребенка после рождения наиболее полезны такие условия, которые близки к внутриутробной среде. Особенно это касается создания вокруг ребенка своеобразного «защитного кокона». Тепло, чувство безопасности и определенная защита от воздействий окружающей среды поддерживают здоровье ребенка и помогают ему расти и развиваться. Для физического развития младенца крайне важен физический контакт: покачивать, обнимать или просто держать малыша на руках. Дети, которым не хватает такого физического контакта, сталкиваются с проблемами в развитии, даже если им обеспечено «самое лучшее питание». Такие малыши вновь начинают нормально развиваться, как только им начинают уделять внимание и находят время для физического контакта с ними. Удовлетворение потребности в физическом контакте создает важную основу для всей дальнейшей жизни ребенка.

Тем не менее, одна лишь благоприятная среда не может гарантировать правильное развитие. Каждого человека отличают индивидуальные темпы и особенности развития. Например, некоторые малыши очень быстро приобретают двигательные навыки, рано учатся садиться, переворачиваться, стоять и ходить. При этом другие дети, казалось бы, «останавливаются» в развитии на какой-то период, после чего «пропускают» несколько стадий и вдруг начинают ходить, даже если они никогда не ползали. Некоторые дети начинают очень рано говорить, а других родители очень долго не могут понять.

Важно осознавать индивидуальные особенности развития ребенка. Может возникнуть тенденция к некоторой ограниченности. Подобная ограниченность (например, задержка в развитии речи) может восприниматься как уникальная особенность развития ребенка. Лишь когда она становится особенно заметной, в ней начинают подозревать нарушение развития.

Таким образом, развитие ребенка в первый год жизни можно считать продолжением стадии плода. В течение первого года жизни организм развивается настолько, что ребенок способен самостоятельно его контролировать. Годовалый малыш умеет вставать и может идти, куда ему хочется, свободно перемещаясь в пространстве. Он словно берет контроль над своим физическим телом в свои руки. Успешное прохождение этой стадии развития зависит от здорового физического роста и развития организма. Заболевания и плохое питание немедленно отражаются на этом процессе, замедляя его.

Основа для развития речи закладывается в течение первого года жизни. Разговаривайте с малышом и играйте с ним. Он видит жесты, сопровождающие слова, и слышит песни. Все это позволяет ребенку знакомиться с языком. Самым явным признаком этого считается радостный *детский лепет*, который появляется к концу первого года жизни.

После первого года малыш полагается на свою способность имитировать услышанное. Он самостоятельно начинает копировать слова: сначала односложные, а затем и многосложные. Позднее он начинает комбинировать слова и наконец приходит к формированию простых предложений. Так ребенок переходит в следующую область, в которой он способен свободно «перемещаться» – область речи. Освоив речь и язык, малыш начинает самостоятельно участвовать в социальной жизни и учится выражать свои мысли посредством устной речи.

Следующая стадия развития – период, в который ребенок начинает говорить слово «я». До этого он называл себя по имени. Последнее можно считать проявлением того факта, что ребенок еще не почувствовал глубокой связи с собственным телом, поэтому воспринимал себя, так сказать, со стороны, подобно окружающим людям.

Когда малыш устанавливает более тесную связь с собственным телом, появляется первое, пока еще примитивное самосознание, и у ребенка возникает чувство собственного «я». Тогда он и начинает употреблять слово «я». Он ощущает себя в центре мира. В результате этого процесса у ребенка также может возникнуть ощущение, будто он отделен от окружающего мира.

Можно сказать, что к трем или четырем годам ребенок проходит через первый этап или цикл своего развития. Научившись стоять и ходить, он достиг определенной степени свободы в пространстве. Научившись говорить и понимать слова, он начинает развиваться в социальном плане и общаться с другими людьми. После дальнейшего углубления связи со своим «я» и с физическим телом впервые проявляется самосознание, и это выражается в том, что ребенок использует слово «я», когда говорит о себе.

Начало независимого использования языка – важный этап психологического развития, как и развития чувства индивидуальности. Однако для этого всегда необходимо здоровое физическое развитие. Развитие двигательных навыков особенно важно для последующего развития психологических функций. Игры с кубиками, простые игры с мячом, пальчиковые игры, групповые игры – любые физические действия ребенка – способствуют его развитию.

Поведение людей в непосредственном окружении ребенка очень важно для его развития. Малыш учится и развивается, имитируя то, что видит, слышит, чувствует и так далее. Именно так он учится ходить, говорить и думать, и во время этого первого «учебного процесса» он тщательно впитывает все детали (особенно в первые три года жизни). Это еще раз подчеркивает важность того, чтобы мы следили за собственным поведением и материальным окружением ребенка (см. раздел «Первые впечатления» на стр. 35).

Разумеется, здесь приведены лишь самые общие аспекты развития ребенка, но они все же способны задать направление нашего обращения с ним. Забота о физических процессах роста и развития играет важнейшую роль. Рост можно измерять с помощью сантиметровой ленты и весов, а общее развитие оценивать по владению двигательными навыками, владению речью и рождением личного «я», когда ребенок начинает употреблять слово «я».

Сон и бодрствование

В течение жизни потребность человека во сне сильно меняется. Новорожденному, как правило, требуется от восемнадцати до двадцати часов сна в сутки. Годовалый ребенок может спать четырнадцать часов, а взрослому человеку достаточно шести-восьми часов сна. Таким образом, в первый год жизни ребенок большую часть времени должен спать.

Мы уже упоминали, что для этого первого года характерны два важных процесса: рост (за первый год масса ребенка увеличивается в три раза) и развитие. Рост происходит в основном во сне, в то время как развитие стимулируется в часы бодрствования. Разные органы, если можно так сказать, «учатся работать» во время бодрствования ребенка: в процессе приема пищи, движения и так далее. То, чему эти органы «учатся» днем, сохраняет свое действие во сне и способствует росту организма.

Как одностороннее преобладание роста, так и чрезмерная стимуляция развития оказывают на ребенка отрицательное воздействие. Между этими двумя процессами необходим здоровый баланс; смена бодрствования и сна должна соответствовать данному этапу. В возрасте около года этот баланс установится в работе органов в виде определенного дневного и ночного ритма – биологических часов.

Ради здоровья и должного использования ребенком своих физических способностей этот дневной и ночной ритм необходимо закрепить. Иными словами, для маленького ребенка крайне важно придерживаться постоянного режима в отношении сна, приемов пищи и бодрствования.

Постоянный режим в жизни ребенка способствует его росту и развитию, а также помогает установить здоровый ритм сна и бодрствования. перевозбуждение в дневное время может помешать ребенку заснуть. Однако полное *отсутствие возбудителей* в окружении ребенка, в котором отсутствуют здоровые испытания для него, также может вызвать проблемы со сном, так как малыш не успевает в достаточной мере устать. Здоровый распорядок сна, смена активности периодами тишины и покоя, а совместных занятий одиночеством, помогут исправить проблемы со сном. Перед сном полезно выполнять определенные ритуалы, подготавливающие ребенка к засыпанию: многие семьи используют укачивание, заводят музыкальные шкатулки, поют колыбельные или читают молитвы.



Крепкий сон означает, что ребенок должен уметь «сдаваться» и расслабляться. Некоторым детям это дается сложнее, чем другим. Рекомендуется создать у ребенка чувство безопас-

ности – например, поместив его в ограниченное пространство колыбели (возможно, с пологом или балдахином) или уложив рядом с матерью. Тепло создает чувство комфорта и помогает расслабиться. Чепчик, конверт для сна, несколько капель лавандовой воды на подушку или грелка с теплой водой иногда помогают младенцам, которым сложно заснуть. Грелку обязательно нужно убирать из люльки, и *только после этого* класть в теплую колыбель малыша. Для помещений подходят легкие шелковые чепчики, но помните о риске перегрева. Тугое пеленание создаст у ребенка ощущение безопасности и согреет его.

Однако некоторые малыши настолько жадно впитывают все происходящее вокруг, что будто активно подавляют в себе усталость и потребность во сне. Чем больше они возбуждаются, тем «голоднее» становятся. Они не в силах сами себя ограничивать. Все чаще мы сталкиваемся с младенцами, которые по много часов в день (а иногда и по ночам) не спят, постоянно требуя внимания от окружающих. Родителям таких детей необходимо научиться распознавать признаки сонливости, а это своего рода искусство, о чем свидетельствует множество историй об этой проблеме. Если упустить подходящий момент, ребенок перебарывает в себе сонливость и может бодрствовать несколько часов. Признаки сонливости: беспокойство или возбужденность, теплые ладошки и покрасневшие уши, ребенок отводит взгляд, трет глаза и личико, раздражается или плачет. Если реагировать на эти признаки своевременно и систематически, помещая малыша в люльку, можно создать у него здоровую потребность во сне. Если не реагировать мгновенно на каждый его плач в кроватке, ребенок научится самостоятельно справляться с незначительным дискомфортом. Важно понимать, что любое внимание будит ребенка. Всякое дополнительное внимание и незнакомое поведение, связанное с отходом ко сну, зачастую вызывает обратный эффект по сравнению с тем, чего добиваются родители.

Уход за ребенком

Границы

Рождение – огромные перемены для ребенка. Вся его физиология претерпевает значительные изменения, и он оказывается в совершенно новом для себя окружении. Границы утробы остались в прошлом, и младенец оказался в «безграничном» мире. В утробе матери ребенок мог расти в гармонии и был защищен от внешнего мира.

Всякое развитие требует безопасного окружения. Ребенок после рождения и на протяжении всего детства должен постоянно находиться в таком безопасном окружении, благодаря которому закладывается прочный фундамент его будущей жизни. На подсознательном уровне ребенку все постоянно напоминает о его жизни в материнской утробе, которая ассоциируется у него с безопасностью, защитой и уверенностью.

Тепло

Утроба матери не только защищает плод от внешнего мира, но и окружает его постоянной температурой 37 °С. «Теплая среда» в этот период обеспечивается самым лучшим способом.

После рождения ребенку приходится учиться самостоятельно регулировать температуру тела, и поначалу он это делает с помощью взрослых. Ему необходимо установить взаимосвязь между теплыми и холодными частями тела. Это происходит в результате развития сложных метаболических процессов (процессов обмена веществ), в которых в организме вырабатывается тепло.

Нормальный рост и развитие физических процессов также зависят от этого метаболизма. Все тепло, которое ребенку не приходится самостоятельно вырабатывать для поддержания температуры тела на должном уровне, способствует росту.

Ребенку требуется немало времени, чтобы научиться регулировать температуру тела. Стандартная разница в 1 °С между дневной и ночной температурой тела достигается, как правило, в период с пятого по девятый месяц жизни. До этого ребенок во многом зависит от дополнительного тепла, обеспечиваемого благодаря хорошему уходу, правильной одежде и грелкам, с помощью которых подогревают кроватку *до того*, как класть туда малыша.

В этот первоначальный период у ребенка есть способность различать холодное и горячее. Чем лучше эта способность была развита путем обеспечения достаточного тепла в детстве, тем лучше ребенок сможет ее использовать впоследствии.

Холодные ступни – важный признак того, что на регуляцию температуры ребенка следует обратить дополнительное внимание. У младенца должны быть теплые ступни и ножки, теплое тело и ручки.

Уделять особое внимание теплу важно и по другой причине. Теплая среда помогает ребенку «разогреться» для жизни на Земле. Однако «чем теплее, тем лучше» вовсе не наш девиз, потому что постоянный переизбыток одежды или излишнее укутывание способны вызвать у ребенка сонливость или, напротив, беспокойство, а перегрев может быть очень опасен. Исследования показывают прямую связь между перегревом и синдромом внезапной детской смерти. Перегреву особенно способствуют пуховые одеяла и синтетические материалы, поэтому мы настоятельно рекомендуем не использовать их.

На наш взгляд, важно научиться отслеживать потребности ребенка в тепле и распознавать признаки того, что требуется обеспечить больше или меньше тепла путем регулирова-

ния количества одежды, пеленок или температуры воздуха. Температура тела малыша – самый важный индикатор его состояния, и у здорового ребенка она колеблется около 37 °С. Можно научиться мерить температуру малыша руками, чтобы вы буквально чувствовали, насколько ребенок способен регулировать свою температуру. В первую неделю – две после рождения меряйте температуру тела малыша каждый день, а также прикладывайте к нему руку, чтобы понять насколько он теплый. Затем начните проверять себя: сначала прикоснитесь к ребенку рукой, затем попробуйте угадать температуру и сравните результат с показаниями термометра. Делайте так несколько дней подряд. Если ваши прогнозы станут правильными, вам придется мерить температуру у малыша, только когда вы заподозрите, что он заболел.

Первые впечатления

Ребенок впитывает все наши поступки, чувства и мысли. Он все еще полностью раскрыт и безгранично доверяет окружающему миру. Буфер, который ограждает нас, взрослых, от внешнего мира, формируется в процессе познания и понимания этого мира. Маленький ребенок еще не способен на такое. Примерно до третьего года жизни ребенок самым естественным образом отождествляет себя с окружением, в котором живет. После этого наступает этап, в котором его мышление постепенно принимает форму умозаключений, и ребенок учится отделять себя от внешнего мира. Впервые он проводит границу между собственной индивидуальностью и воспринимаемым миром. В этом свете становится понятно, почему первые воспоминания, как правило, относятся именно к трем годам, а более ранних воспоминаний либо очень мало, либо нет совсем.

Ребенок фактически представляет собой один большой орган чувств. Вплоть до трех лет он «впитывает» все впечатления без каких-либо ограничений, они накапливаются и исчезают в его подсознании. Там они объединяются с другими физическими процессами, после чего остается своего рода «оттиск»: словно ребенок лепит воздействие окружающей среды из собственной «глины». Таким образом, важно (в том числе, на будущее) отслеживать, какие именно впечатления впитывает ребенок.

Пример. *Ребенок в лодке покачивается на волнах, чувствует солнечные лучи на коже и ветер в волосах, ощущает запах воды и рыбы. При этом он получает здоровые впечатления, которые пропитывают весь его организм. Совершенно иная ситуация возникает для ребенка, которого посадили на корабль-автомат в магазине и бросили монетку, чтобы он покачался. Ребенок получит удовольствие и в первом, и во втором случае, но воздействие таких впечатлений на организм кардинально отличается. Конечно, лодка на волнах – идеальная, редко возникающая ситуация, как правило, связанная с поездкой на отдых, однако и рядом с домом можно получить здоровые впечатления, которые станут значимыми для ребенка.*

Положительные здоровые впечатления – это впечатления от восприятия материалов, звуков и прочего из естественных источников. Для слуха это речь людей, а также звуки животных и природы – например, шелест листьев или шум ветра. Для зрения – естественные цвета. Для осязания – такие природные материалы, как шерсть, хлопок, шелк, дерево, песок и вода.

Многие бытовые приборы (пылесосы, стиральные машины, радиоприемники, телевизоры и пластмассовые игрушки) были изобретены и созданы людьми в результате технического прогресса. Для детей они всего лишь абстракции, лишённые связи с природой.

Радиоприемники, телевизоры и пластмассовые игрушки – примеры вещей, которые вы сознательно можете поместить или удалить из непосредственного окружения малыша. Когда речь идет о бытовых приборах, можно постараться свести к минимуму количество шума и его уровень в окружении ребенка. Так называемый «белый шум», создаваемый бытовыми прибо-

рами, не нужен маленькому ребенку, так как он блокирует нормальные впечатления от восприятия естественных звуков. Игра на арфе, пение или даже простое мурлыканье или бормотание себе под нос гораздо лучше подходят в качестве фоновых звуков для ребенка.

Ребенку нравится наблюдать за простыми действиями – такими, как мытье рук или подметание пола с помощью веника и совка, – и, выполняя их в присутствии ребенка (например, когда он сидит на кухонном стульчике), можно предложить малышу подражать им.

Чувства и настроение людей, окружающих ребенка, также оказывают на него воздействие. Разумеется, ребенок будет лучше всего развиваться в атмосфере искренней радости и тепла. Она оказывает исключительно благоприятное воздействие. Однако на всем свете нет такого родителя, который способен двадцать четыре часа в сутки оставаться радостным и безмятежным. К этому состоянию надо стремиться, но порой, когда не удается его достичь, нужно принимать свои переживания такими, какие они есть – как реальные человеческие эмоции. В каждом доме бывают дни, когда все идет наперекосяк, и ситуация кажется далекой от идеального образа счастливой семьи. В такие моменты всегда спасает чувство юмора. Порой способность посмеяться над собой и сложившейся ситуацией приносит огромное облегчение.

Из потребностей ребенка, упомянутых выше, а именно потребностей в границах, тепле и положительных впечатлениях, вытекают серьезные требования к его окружению. Это означает, что родители должны быть достаточно проникательными и уметь понимать состояние другого человека, чтобы создать идеально подходящую для ребенка среду: не слишком холодную и не слишком жаркую, не слишком активную и не слишком спокойную, хорошо защищенную и в то же время достаточно свободную.

Отталкиваясь от этого тезиса, мы обсудим несколько практических аспектов ухода за ребенком.

Одежда

Одежда помогает коже выполнять свои функции. Кожа помогает регулировать температуру тела и защищает нас от инфекций. Кроме того, кожа – орган чувств, с помощью которого мы воспринимаем окружающую среду. Эти три функции кожи лучше всего поддерживает одежда из шерсти, шелка, хлопка или конопляной ткани. Одежда из этих материалов в наибольшей степени соответствует потребностям ребенка, так как благодаря им ребенок получает чувственные (осознательные) впечатления из естественных источников, а эти впечатления, в свою очередь, помогают укрепить организм ребенка. Другие волокна будут «чуждыми» для кожи, и даже вискоза, исходным сырьем для которой является древесная целлюлоза, проходит слишком сильную переработку, которая, как мы теперь знаем, наносит серьезный вред окружающей среде.

Шерсть

Овечья шерсть защищает животное от жары и холода, дождя и токсичных отходов. Волокна шерсти удерживают теплый воздух рядом с кожей овцы. Шерсть защищает от избыточной влаги во время дождя, а продукты жизнедеятельности (пот) поглощаются ею и выводятся через шерсть в окружающую среду путем испарения.

Все эти свойства шерсти сохраняет шерстяная одежда. Тепло шерсти защищает ребенка от быстрого переохлаждения и поддерживает его неустойчивую систему терморегуляции, которая пока не способна в полной мере поддерживать нужную температуру тела. Абсорбирующая способность шерсти (30–40 процентов) гарантирует комфортную сухость. Качество шерсти

зависит от возраста овцы, питания и здоровья животного, а также от способа превращения шерсти в волокно и ткань.

Существуют шерстяные боди тонкой вязки, которые мягко облегают кожу. Шерстяные свитера и кофты должны быть свободными, чтобы их было легко надевать и снимать. Шерстяные штаны можно надевать поверх хлопчатых подгузников. Их легко связать (лучше всего из невыттой овечьей шерсти), они идеально впитывают влагу и нейтрализуют продукты жизнедеятельности, содержащиеся в моче.

Шерстяная шаль согреет малыша при перепадах температуры. Шерстяные носки всегда будут держать ножки в тепле. Кроме того, шерсть не впитывает грязь, а потому шерстяную одежду можно стирать реже, чем хлопковую. Тем не менее, ее необходимо регулярно проветривать.

Шелк

Тутовый шелкопряд плетет кокон из шелковой нити, закрываясь в нем от всех пагубных воздействий окружающей среды. Шелк создается под действием солнечных лучей: на закате шелкопряд перестает прядь, а на рассвете вновь принимается за работу.

Если вы будете носить шелковую одежду, то быстро заметите ее защитные свойства. Более того, шелк способен впитывать влагу в объеме до 30 % от собственной массы, при этом оставаясь сухим на ощупь. В дополнение к этому, шелк сохраняет тепло при низких температурах и отводит избыточное тепло при высоких. Поэтому шелковую одежду в основном носят летом. Шелк, в особенности вязаное шелковое полотно, – отличный материал для боди, но поверх него рекомендуется надевать шерстяное боди.

Детям, чувствительным к прикосновению шерсти к коже, как и очень впечатлительным и беспокойным детям, пойдет на пользу ношение шелкового боди.

Хлопок

Хлопок в наше время очень часто используется при изготовлении детской одежды, в частности благодаря тому, что этот материал отлично стирается в стиральной машине. При этом стоит отметить, что хлопок необходимо часто стирать, так как он очень легко пачкается. Этот материал способен впитать влагу в объеме 20 % от собственной массы.

Хлопок плохо удерживает тепло, которое легко проходит через ткань из этого материала и рассеивается в окружающей среде. Следовательно, он не лучшим образом подходит в качестве нательной одежды для ребенка. Более того, выращивание хлопка вредит окружающей среде, а для его обработки часто используются вредные химические вещества. К счастью, сегодня существуют экологически чистые технологии выращивания и переработки хлопка, а изделия из эко-хлопка все чаще и чаще можно встретить в продаже.

Мы рекомендуем одевать ребенка до года так, чтобы все его тело, включая кисти ручек, ножки и стопы, было закрыто как минимум двумя слоями одежды. Прослойка воздуха между двумя слоями ткани помогает лучше сохранить тепло. В регионах с умеренным климатом шерстяную кофту с длинными рукавами (или шерстяную кофту с шелковой подкладкой) можно носить большую часть года.

На практике часто оказывается, что ребенок недостаточно тепло одет, и именно из-за этого его часто беспокоят желудочные колики или же он постоянно плачет. В таких случаях более теплая одежда зачастую оказывается самым простым и самым эффективным решением проблемы.

Чепчики и шапочки

К сожалению, сегодня детские чепчики вышли из моды. По сравнению с остальным туловищем, у младенцев, как правило, довольно крупная голова с небольшим количеством волос. Голова младенца постоянно теряет тепло, которое необходимо сохранять для создания наилучших условий для развития головного мозга и других внутренних органов. С одной стороны, шелковый чепчик или шапочка позволят сохранить тепло, а с другой защитят голову и открытый родничок от беспокоящих воздействий окружающей среды. Лоб младенца всегда должен быть открыт, так как он играет роль «термостата» в системе регуляции температуры тела. В ветреную погоду можно надеть и второй чепчик из шерсти. В продаже можно найти множество замечательных чепчиков, чепчик можно связать из очень тонкой нити (или сшить из мягкой ткани), чтобы он был подобен второй коже.

Чепчик можно снимать, когда малыш лежит в кроватке, если в ней он хорошо защищен от сквозняков, охлаждения и перепадов температур.

Пеленание

Потребность в границах объясняет, почему многие младенцы и дети постарше быстрее успокаиваются и легче засыпают, если их запеленать или просто поплотнее укрыть одеялом.

Как правило, после рождения малыша часто заворачивают во фланелевую пеленку. Однако вскоре пеленка уступает место комбинезонам. Мы рекомендуем продолжать туго пеленать малыша поверх спального комбинезона или боди (см. рисунки справа). Так как ребенок все еще лежит с согнутыми ручками и ножками, пеленать его необходимо именно в таком положении, чтобы создать у малыша чувство безопасности. После этого он сможет расслабиться и заснуть в тепле и уюте. При этом родители должны следить за тем, чтобы малыш не перегрелся (см. стр. 34).

Укрывать младенца, находящегося за пределами кроватки (например, когда вы берете его из кроватки для кормления), можно шерстяным пледом. В прохладном помещении, где шерстяной одежды уже недостаточно, кладите малыша в кроватку в детском спальном мешке (по возможности, сделанном из шерсти).



Если малыш проявляет беспокойство и с трудом засыпает, несмотря на пеленание, или же ему никак не удается выработать определенный ритм сна и кормления, помочь может старый способ пеленания, когда младенцу спеленывают еще и ручки, чтобы он не мог ими махать. Беспорядочные движения руками – распространенная реакция, сопровождающая плач, колики или испуг, но в силу своего непроизвольного характера она может еще больше усилить беспокойство малыша. Пеленание помогает прервать этот порочный круг.

Многим родителям сложно ограничивать движения ребенка таким способом. В наше время, когда безграничная свобода стала настоящим культом, подобные рамки нелегко принять с психологической точки зрения – до того момента, когда родители видят реакцию малыша на пеленание. Большинство новорожденных быстро успокаиваются и в результате лучше спят и быстрее входят в режим сна и кормления через каждые несколько часов. Можно порекомендовать два способа пеленания: использование специальных одеял или конвертов для пеленания или метод, описанный в конце книги (см. стр. 177).

Колыбель

Колыбель – очень важное место, в котором младенец проводит большую часть времени после того, как он покинул свой первый маленький «дом» в утробе матери, где жил до рождения. В качестве колыбели можно использовать люльку, кровать-качалку или обычную детскую кроватку для младенцев. В целях безопасности ребенка надо укладывать так, чтобы его ножки были у края кроватки, а голова посередине. Подоткните одеяльце так, чтобы голова была свободна, а плечики накрыты. Полог или балдахин над колыбелью или кроваткой ограничивают пространство внутри нее, чтобы младенец не отвлекался на внешние раздражители и спокойнее спал.

Для балдахина лучше использовать однотонные материалы нежных тонов. Балдахин из светло-голубого шелка в сочетании со слоем розового шелка создаст очень приятный спокойный цвет.

Матрас для младенца должен быть абсолютно ровным и обеспечивать хорошую поддержку. Важно, чтобы при этом он был хорошо вентилируемым и теплым. Советуем использовать матрасы из волокон хлопкового дерева (капок), хлопка или другого природного материала. На матрас можно постелить плед из овечьей шерсти. Мягкая овечья шерсть обеспечит

дополнительное тепло для защиты новорожденного от переохлаждения. Плед не должен образовывать складки на матрасе. Поверх пледа постелите простыню. Постельное белье должно быть изготовлено из хлопка или шерсти; не используйте постельное белье из синтетических материалов. Покрывала и одеяла должны быть достаточно большими, чтобы их можно было плотно подоткнуть со всех сторон. Матрас и плед, лежащий поверх матраса, необходимо регулярно проветривать. Если вы полностью оборачиваете матрас шерстяным пледом, под пледом может скапливаться влага. При необходимости используйте непромокаемые простыни. Существуют прорезиненные хлопковые пеленки, которые не будут неприятными и холодными на ощупь. Мы не рекомендуем использовать стеганые пуховые или даже шерстяные одеяла из-за риска удушья.

Если колыбель стоит рядом с окном, следите за тем, чтобы она не перегревалась на солнце. Младенцу очень быстро станет слишком жарко в комнате, которую подогревают лучи солнца, светящего через окно.

Манеж

Пока младенец не достиг четырехмесячного возраста, в манеже нет особой необходимости. Тем не менее, когда ребенок находится вне своей спальни, манеж может служить для него еще одним безопасным местом, что довольно удобно. На этот период вместо манежа вполне подойдет плетеная люлька с мягкими бортиками или люлька от коляски.

Мы не рекомендуем часто пользоваться *детским креслом-качалкой*, *креслом-шезлонгом* или *креслом-качелями*, так как в них ребенок вынужден находиться в положении полусидя-полулежа на том этапе, когда он физически к этому еще не готов. Малыш может только пассивно лежать в таком кресле на протяжении небольшого времени, но длительное пребывание в нем может навредить его дальнейшему физическому развитию.

Кресла-качели, в которых ребенок лежит, в этом смысле не столь опасны, однако тут есть и другие возражения. Когда малыш обнаруживает, что он может качать такое кресло, упираясь одной ногой в его опору, ему зачастую бывает сложно остановиться, даже если он устал от механического движения.



Когда ребенок начинает тянуться к разным предметам и активно развивать свои двигательные навыки, пора помещать его в манеж. Помимо того, что манеж является безопасным местом, где ребенок учится сидеть и стоять, он зачастую становится излюбленным уголком для спокойных занятий и игр в одиночестве. Занавеска или полог из ткани с трех сторон манежа усилит это чувство безопасности, однако для этой цели не стоит использовать бортики для кровати, так как малыш может запутаться в них, и они могут повысить риск удушья. Для

развития двигательных навыков пол манежа должен быть прочным, не слишком гладким и не скользким (например, можно постелить на дно манежа сложенный вдвое кусок ткани), чтобы малыш мог переворачиваться и опираться на него.

Ходунки и прыгунки

Мы категорически *против* использования ходунков и прыгунков. Эти «вспомогательные средства» ускоряют развитие двигательных навыков ребенка неестественным путем. Разумеется, дети любят их, особенно если ходунки, к примеру, позволяют им быстро передвигаться. Малыши хотят бегать и прыгать в них все чаще и чаще. Однако для ребенка будет гораздо полезнее, если он научится стоять и ходить со своей собственной скоростью. В этом смысле ходунки и прыгунки никоим образом не способствуют здоровому развитию, а скорее препятствуют ему.

Коляски, сумки-кенгуру и слинги

Коляска может служить еще одним безопасным закрытым пространством, в котором малыш будет спать на свежем воздухе в течение первых нескольких месяцев жизни. Для прогулок сумка-кенгуру зачастую предпочтительнее, так как находящийся в ней ребенок движется синхронно с взрослым и не испытывает столь сильную тряску, как в коляске, подсакивающей на кочках и выбоинах тротуара. Кроме того, в правильно изготовленной и правильно используемой сумке-кенгуру или слинге ребенок лежит в естественном для него положении (см. иллюстрации на стр. 173–175).

Однако сейчас самое время предупредить: доказано, что в кенгуру или слинге малышу может быть очень жарко и душно, особенно если его носят под курткой. К сожалению, известны даже случаи летального исхода при использовании таких переносок. Настоятельно советуем внимательно присматривать за ребенком в сумке-кенгуру (слинге), и, если возможно, носить его поверх верхней одежды, а не под ней, при необходимости накрывая сверху шерстяной шалью.

Недостаток сумки-кенгуру, в которой ребенок находится в вертикальном положении, заключается в том, что ребенок занял это положение не самостоятельно. Поэтому такие переноски стоит использовать только для детей старше девяти месяцев. Слинги предпочтительнее, так как они поддерживают и спину, и голову ребенка, хотя носить в них младенца может быть тяжелее.

Когда ребенок достигнет подходящего возраста для коляски, лучше выбрать такую модель, в которой малыш сидит лицом к родителям. Таким образом он будет постоянно видеть перед собой знакомое лицо отца или матери и по этому лицу судить о том, что происходит в огромном мире вокруг него. Преимущество традиционной коляски – в плоском дне люльки, ведь в этом возрасте голова ребенка все еще относительно тяжела, а мышцы шеи недостаточно развиты, чтобы поддерживать голову в стабильном положении. Прогулочные коляски, в которых ребенок располагается сидя или полулежа, следует использовать только после того, как он сможет самостоятельно сидеть.

Игрушки и игры

Новорожденный ребенок находится в особых отношениях с окружающим миром. В-первых, ребенок и окружающий его мир фактически представляют собой единое целое в том смысле, что все впечатления от этого мира оказывают сильнейшее воздействие на организм малыша. Это касается и детского питания, и чувственных впечатлений – например, укачивания на руках или звуков колыбельных песен.

Кроме того, мы легко можем увидеть, что каждое действие ребенка – своего рода игра. К процессу открытия для себя собственного тела малыш относится со всей возможной настойчивостью и радостью. Например, ребенок видит и открывает для себя собственные ручки, складывая их вместе. Пусть поначалу это неконтролируемые движения, но он продолжает упражняться в зрительной координации движений рук. И удовольствие, которое он от этого получает, очевидно всем окружающим.

В течение первого года жизни ребенку нужно очень мало игрушек: не больше, чем уже есть в доме в виде безопасных и ярких предметов, и тех, что легко можно изготовить своими руками. Чем меньше предметов окажется в непосредственном окружении ребенка, тем тщательнее он будет их изучать, держать, пробовать на вкус, чтобы в результате их понять. Если же у ребенка слишком много игрушек, ему сложно выбрать что-то одно; внимание к окружающему миру, интерес и умение сосредотачиваться развиваются гораздо лучше, если вокруг ребенка находится небольшое количество предметов.

Фоновой музыки тоже лучше избегать. Она отвлекает малыша от звуков, производимых его собственными действиями.

Все предметы должны быть простыми и незатейливыми, оставляя простор для воображения.

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.