



Библиотека
программы
воспитания
и обучения
в детском
саду

РЕБЕНОК ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА

Пособие
для родителей
и педагогов



Библиотека программы воспитания
и обучения в детском саду

Коллектив авторов

**Ребенок от рождения
до года. Пособие для
родителей и педагогов**

«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

2005

Коллектив авторов

Ребенок от рождения до года. Пособие для родителей и педагогов / Коллектив авторов — «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2005 — (Библиотека программы воспитания и обучения в детском саду)

Книга посвящена проблемам развития и воспитания детей первого года жизни. В ней изложены вопросы подготовки к родам, правильного ухода за ребенком; даны режимы питания, сна и бодрствования, основные показатели физического и психического развития детей этого возраста; представлены примеры игр-занятий. Пособие адресовано родителям и педагогам, занимающимся воспитанием детей раннего возраста.

Содержание

Вместо предисловия	6
Начинаем жить вместе	12
В ожидании малыша	12
Стадии внутриутробного развития	12
Сенсорный и двигательный опыт будущего ребенка	14
Подготовка к родам	16
Готовимся стать родителями	18
Мамины трудности	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Ребенок от рождения до года. Пособие для родителей и педагогов

Библиотека «Программы воспитания и обучения в детском саду» под общей редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой

Авторы-составители

Г. М. Лямина (Вместо предисловия);

А. В. Павлова (Начинаем жить вместе);

С. Н. Теплюк (Ребенок пришел в мир. От одного до трех месяцев. От трех до шести месяцев. Такой знакомый незнакомец. От шести до девяти месяцев. От девяти до двенадцати месяцев);

Л. Г. Голубева (Физическое развитие детей от рождения до года);

М. В. Леценко (Рациональное питание ребенка);

Э.Л. Фруши (От одного до трех месяцев. От трех до шести месяцев);

Ю.А. Разенкова (Игры-занятия с малышом в возрасте от одного до трех месяцев. Игры-занятия с малышом в возрасте от трех до шести месяцев. Игры-занятия с малышом в возрасте от шести до девяти месяцев. Игры-занятия с малышом в возрасте от девяти до двенадцати месяцев);

И. А. Выродова (Игры-занятия с малышом в возрасте от одного до трех месяцев. Игры-занятия с малышом в возрасте от трех до шести месяцев. Игры-занятия с малышом в возрасте от шести до девяти месяцев. Музыка в развитии ребенка в возрасте от одного до шести месяцев. Музыка в развитии ребенка в возрасте от шести до двенадцати месяцев. Игры-занятия с малышом в возрасте от девяти до двенадцати месяцев);

С.Ю. Мецзякова (Становление общения ребенка со взрослым. С чего начинается личность);

Н.Н. Авдеева (С чего начинается личность).

Вместо предисловия

Последние десятилетия и за рубежом, и в нашей стране характеризуются интересом родителей, исследователей, педагогов и психологов к проблемам развития и воспитания детей раннего возраста, особенно первого года жизни. Этот период самоценен не только сам по себе. Он очень важен для дальнейшего развития ребенка и имеет ряд особенностей.

Одна из особенностей первого года жизни ребенка заключается в быстром темпе формирования основных «блоков» развития, ведущих умений, которые важны не только в данный период, но и в дальнейшем – в «зоне ближайшего развития».

Новорожденный ребенок беспомощен. Он не может даже подтянуться к источнику питания – к материнской груди. Но в течение года в развитии ребенка происходят разительные перемены. К году малыш уже ходит, произносит несколько слов, выполняет простые поручения. Он ориентируется в ближайшем окружении, отыскивает любимую игрушку, передвигается из своей комнаты в кухню, пытается самостоятельно выполнять отдельные действия (когда пьет кефир, сам держит чашку; стягивает шапку, носок). У него появляются первые игровые действия: куклу баюкает, мяч катает и т. д. Значительно совершенствуется зрительное и слуховое восприятие. Уже к 4,5–5 месяцам при определенных условиях малыш может различать основные цвета и формы, эмоционально отзываться на музыку. С момента рождения находясь среди людей, он начинает различать их, по-разному относиться к людям: близким – радуется, чужих – настороженно рассматривает, прежде чем подпустить к себе.

К сожалению, понимание того, от чего зависит темп развития ребенка, неоднозначно. Отечественные ученые, стоявшие у истоков развития науки о ребенке раннего возраста (Н. М. Щелованов, Н. М. Аксарина, М. Ю. Кистьяковская), сопоставляя неврологические данные с практикой воспитания, доказали: несмотря на морфологическую зрелость центров и проводящих путей головного мозга, младенец осваивает основные умения почти исключительно благодаря педагогическим воздействиям взрослых. При их отсутствии, недостаточности или односторонности наступает значительное отставание в развитии – так называемый госпитализм. Таким образом подчеркивается исключительная роль взрослого в развитии ребенка.

Не стоило бы возвращаться к этому, если бы не отдельные публикации в зарубежной прессе, перепечатанные в наших популярных журналах, повторяющие, правда, в «сглаженной» форме, точку зрения о ведущей роли зрелости центров головного мозга в развитии, нивелируя при этом педагогические воздействия взрослых. Так, в статье «Здравствуй, мир. Это я!» Пэт Уингерт и Энн Андервуд (спецвыпуск журнала «Итоги». Зима, 1998) пишут о том, что мышечные и нейронные связи, отвечающие за умение садиться, ползать, говорить, формируются у каждого ребенка в свой срок. Не стоит горевать, полагают они, если ваш малыш отстает от «фаворита». Авторы статьи ставят под сомнение правомерность понятий «раннее» или «позднее» развитие. Вместе с тем, проявляя осторожность, они признают, что нельзя игнорировать общие установки (тесты, показатели). Например, факт, когда 10-месячный ребенок не умеет самостоятельно садиться, должен вызвать тревогу.

В 50-60-е годы XX века доктор медицинских наук М. Ю. Кистьяковская, отрицая зависимость развития движений младенца исключительно от морфологической зрелости мозга, вне влияния условий жизни и воспитания, вне влияния педагогических воздействий взрослого приводила пример разных путей освоения каждого из видов движений. Так, малыши, проводившие много времени в больнице или больные рахитом, ползают не на четвереньках, а сидя. Часто младенцы начинают ходить, минуя ползание. По последним данным Джона Хопкина (спецвыпуск журнала «Итоги». Зима, 1998), число таких детей доходит в настоящее время до 15 %, что вызывает настороженность ученых. Родители должны заботиться о правильном развитии младенца.

Молодые родители, пользующиеся зарубежными перепечатками в наших популярных журналах, к сожалению, перестают обращать внимание на темп развития своего малыша. Некоторую отрицательную роль здесь может играть сложившийся с годами у взрослых стереотип восприятия времени. Для них (в плане свершения событий) оно измеряется более продолжительным, чем месяц, периодом. Ну что, по их мнению, может произойти с малышом такое особенное, например, в период с 7 до 9 месяцев? А ведь происходит, и очень много существенного. Достаточно посмотреть показатели развития ребенка в 7, 8 и 9 месяцев, чтобы убедиться в быстром темпе его развития.

Невнимание к динамике развития подкрепляется, к сожалению, педагогическими рекомендациями отдельных, не всегда компетентных отечественных педагогов, которые ошибочно рассматривают формирование умений у младенца и организацию его воспитания крупными по продолжительности возрастными периодами: 6 месяцев – 1 год 6 месяцев; 1 год – 3 года. А ведь каждый месяц, каждый квартал жизни в первые годы приносит что-то новое. В этом особенность развития ребенка до одного года.

Вот простой пример.

Маша родилась в середине мая. Спустя 2–3 недели молодая семья выехала на дачу. Лето было сухое, теплое, и малышка большую часть дня проводила на воздухе спеленутая, лежа в коляске. Переодевая и купая дочку, мама с ней, конечно, разговаривала. Маша в ответ скупно улыбалась. Спустя два месяца в гости нагрянули подруги мамы – студентки педагогического института. Одна из них имела опыт работы в яслях. Маме здорово досталось. Ведь у Маши почти отсутствовал «комплекс оживления»: яркая улыбка, активные движения руками и ногами, гукание, а иногда и гуление. Подобная активность – основа успешного развития более сложных движений и подготовительных этапов речи, что было упущено неопытной мамой.

Шестимесячного внука впервые привезли в гости к бабушке с бабушкой. Раздев, его положили на широкую тахту. Он лежал, тяжело опираясь на предплечья. Подойдя, бабушка ласково его окликнула. Он даже не попытался повернуться в ее сторону. Ребенок явно запаздывал в развитии.

В этом возрасте малыш должен лежать на животе, опираясь на ладони вытянутых рук. Из этого положения легко присесть, поползти на четвереньках, подтянуться к барьеру кровати.

«А как он играет?» – спросила бабушка, протягивая погремушку внуку, лежащему на спине. Игрушку, которую ему вложили в руку, малыш удержал. Но он не умел протягивать к ней руки, когда ее держали в положении над грудью и сбоку.

А ведь это умение он мог бы в дальнейшем использовать разнообразно и по назначению, самостоятельно занимаясь игрушкой, тренируя мышцы рук.

Родителям и всем имеющим отношение к уходу за младенцами нужно знать основные ориентировочные показатели развития по месяцам жизни. Если трудно их запомнить, можно почаще сверяться с книгами для родителей. Запомните: на первом году жизни ребенка опережение или отставание от показателя на десять дней в расчет не берутся.

В ориентировочных показателях указаны не только крупные, основные вехи типа ползает, сидит, ходит, но и промежуточные этапы каждого умения. Это позволяет предупредить отставание и обеспечить успех в «зоне ближайшего развития».

Все умения, и конечные, и поэтапные, тесно связаны между собой. В этом состоит еще одна закономерность развития. Проиллюстрирую это примером.

Природа умно распорядилась, обеспечив новорожденному младенцу чувство защищенности. Ему эмоционально комфортно, когда его поглаживают, ласкают. Он неосознанно успокаивается, ощутив запах матери, ее молока, мягкость халатика. Это все «контактные» ощущения. Они важны, но их недостаточно.

Деятельность, общение строятся в основном под контролем и с учетом зрения и слуха, развивающихся чуть позже. Правда, теперь доказано, что во второй половине беременности

матери плод реагирует на громкие звуки, музыку В начале XX века итальянский ученый Канестрини заметил, что ребенок в возрасте 9 дней «узнает» голос матери: сосательные движения у него были разными в зависимости от того, чей голос – матери или постороннего человека – он слышал.

В основном зрительное и слуховое восприятие развивается и совершенствуется только благодаря систематическому использованию постепенно усложняющихся педагогических приемов. Например, ребенка сначала учат сосредоточивать взгляд на игрушке, следить за ее передвижением, позже узнавать знакомые игрушки и предметы быта, ориентируясь на их цвет и форму.

На примере совершенствования зрительных и слуховых восприятий можно проследить взаимосвязь разных линий («блоков») развития. К привлекающей внимание игрушке малыш стремится подойти, подползти. Он поворачивается со спины на бок, ищет, откуда раздаются голос или звуки музыки.

На подобную взаимосвязь давно обратили внимание отечественные ученые, а теперь это отмечают и зарубежные. Энн Андервуд и Пэт Уингерт («Здравствуй, мир. Это я!» // Спецвыпуск журнала «Итоги». Зима, 1998) считают, что без устойчивого поля зрения нельзя скоординировать глаз и руку и развить равновесие, а без этого малыш не сможет ни ползать, ни ходить. Ребенок при ползании решает стоящие перед ним задачи. Дело не в самом процессе ползания, а в том, чтобы добраться, куда нужно, достичь цели.

А ведь уже в 1930-40-е годы профессор Н. М. Щелованов сформулировал специфику возрастного развития (онтогенеза) младенца на первом году жизни, идею взаимосвязи разных его сторон. Сначала развиваются зрение и слух. Затем под их контролем ребенок овладевает движениями рук. Благодаря зрительным и слуховым восприятиям, а также развитию движений рук малыш начинает постепенно осваивать способы передвижения в пространстве (ползание, ходьба).

И в нашей стране, и за рубежом ныне признается, что ребенок с рождения запрограммирован на обучение. Но чему и как его учить? Это серьезный вопрос.

За рубежом 1980-е годы прошли под знаком воспитания «суперребенка». Именно тогда начались споры, когда учить ребенка чтению и счету. Автором одной из самых спорных теорий является Глен Доман, директор Института реализации человеческого потенциала в Филадельфии, известного под названием Институт идеального ребенка. По его теории, оспариваемой не только у нас, но и за рубежом, ребенок с рождения в состоянии научиться чему угодно. Книга «Как научить ребенка читать», впервые опубликованная в 1963 году, содержит очень простые советы (чем и подкупает читателя): с первых месяцев жизни окружать видимое малышом пространство карточками с написанными на них словами и целыми фразами. Видя их перед собой, ребенок учится читать.

Теория Домана не нашла серьезного признания в США. Об этом пишут ведущие ученые: Дебора Розенберг, Ларри Рейбстайн, Линн Хэнкок, Пэт Уингерт и др. К тому же, по их мнению, раннее овладение умением читать вовсе не означает, что в школе этот ребенок будет получать более высокие оценки, что у него будет лучше развит интеллект или что он добьется больших успехов в жизни.

Когда теория раннего обучения чтению стала известна в нашей стране, директор научно-исследовательского института дошкольного воспитания АПН СССР профессор А.В. Запорожец так сформулировал свое отношение к ней: конечная цель чтения – возможность получить новые знания, обогатить имеющиеся представления. В основе чтения должны лежать предварительный сенсорный опыт, представления об окружающем. Это основа развития ребенка.

Родителям, озабоченным идеей раннего развития, иногда на страницах популярных журналов предлагается с 6-месячного возраста учить детей рисованию. Действия с цветными мелками, красками, безусловно, интересны малышам, но рука ребенка еще не приспособлена к

тому, чтобы удерживать кисть, выполнять четкие движения. Малыш в силу возрастных особенностей начинает исследовать предлагаемое, но отнюдь не заниматься рисованием. Авторы, приверженцы раннего рисования, утверждают, что таким образом у детей активно развивается цветоощущение. Однако для этой цели детям в 6 месяцев больше подойдут разнообразные игрушки разного цвета, предметы быта и др.

О том, какого цвета должны быть игрушки, единого мнения нет. Одни исследователи считают, что младенцы любят желтый цвет, другие склоняются к синему или зеленому. Советские исследователи Н. Фигурин и М. Денисова выяснили, что ребенок в 4,5–5 месяцев может различать все основные цвета и формы при условии подкрепления восприятия самим взрослым. Если кефир младенцу всегда дают в красной бутылочке или кружечке, то он радуется, тянет к ней руки и отталкивает синюю, пустую. Радость от цветоощущения, избирательное отношение к предметам разного цвета на первом году жизни, таким образом, могут быть связаны с удовлетворением жизненных потребностей и положительным опытом. Так, любимым цветом 3-месячного ребенка может стать голубой. Именно в таком халатике ребенок чаще всего видел маму. Таким образом, не исключено, что у каждого младенца может быть свой любимый – светлый, чистый – цвет.

Лозунг, что с первых месяцев жизни ребенок может научиться чему угодно, привел к тому, что возраст детей, с которыми рекомендуется проводить те или иные занятия, некоторые авторы ошибочно указывают более обобщенно. Например, «игры-занятия для детей 6 месяцев – 1,5 лет; 1–3 года», в то время как общепринято отмечать возрастные границы триместрами: 0–3 месяца; 3–6 месяцев и т. д. И это вполне понятно. Нельзя указывать возрастные границы: 1–3 года. Поясним.

Годовалый ребенок произносит 8–10 слов, а у трехлетнего активный запас составляет 1500–2000 слов. (Этого вполне достаточно, чтобы взрослому за границей обходиться без переводчика.) Годовалый малыш с игрушкой проделывает одно-два действия, а у трехлетнего развита сюжетно-ролевая игра с замещением предметов, когда, например, функцию ложки выполняет палочка. Как можно в этих случаях предлагать детям одни и те же игрушки и занятия?

Тем, кто занимается с детьми до одного года, следует озаботиться точностью, адекватностью игр-занятий возрасту. Например, некоторые авторы советуют на первом году жизни знакомить детей с растительным и животным миром. А ведь речь идет часто только о названии («это цветок») или понимании (после показа игрушек), что собачка лает, петушок поет «ку-ка-ре-ку». То же относится к пониманию предлогов и наречий типа «на», «под», «около», «рядом». Эти слова понятны, лишь когда речь идет о знакомых предметах в привычной ситуации: например, «Положи куклу на диван».

При воспитании, обучении малышей взрослый должен руководствоваться интересами ребенка и идти «от простого к сложному». Но простое по форме (шарик, кубик) не всегда просто по внутреннему содержанию. Шариками и кубиками дети с удовольствием играют месяцев с 7–8 (катают, кладут в мисочку и т. д.). Но проводить занятия с детьми конца первого года жизни с целью сравнения эталонных свойств предметов вряд ли целесообразно. Например, пишут: «Мячик прыгает, кубик не прыгает и не катится, а мячик катится». Ему это трудно. Другое дело, уточка и собачка. Их можно погладить, произнести несложные звуко сочетания («га-га», «ав-ав»), показать глазки, позвать: «Иди», когда игрушка «спряталась» под платочек.

О том же пишут и зарубежные авторы. Например, Линн Хэнкок и Пэт Уингерт (1998 г.) считают, что к ребенку нужно внимательно прислушиваться, помогать ему постигать окружающий мир. Размахивая перед носом младенца карточками для обучения чтению, мы зря тратим бесценное время. Напротив, рекомендуется заглядывать в бабушкин сундук, извлекать на свет старые добрые познавательные игрушки.

Об их подборе будет рассказано в последующих главах. Здесь же напомним, что одними игрушками не обойтись, как бы много их ни было. Ребенка привлекают и предметы быта. Он

действует с ними разнообразно и с увлечением. Это могут быть пластмассовые тазики, в которых удобно сидеть и складывать в них игрушки, мисочки, по дну которых можно стучать ложкой или деревянным молоточком, бутылки из-под сока или «пепси». Как интересно мять их, переползать через них...

Занятия с младенцем не проходят в форме урока. Следует использовать любые моменты повседневной жизни (подготовку к прогулке, обеду, купание), чтобы вызвать ответную двигательную, эмоциональную и голосовую (речевую) активность детей.

Занятия на первом году жизни – это разнообразные игры (всего на 2–3 минуты), обучающие детей, активизирующие их умения. Так, ребенка, только начинающего ходить, водят за руки, припевая или проговаривая несложные тексты типа «Ножками затопали, зашагали по полу, раз, два, раз, два, три, ну-ка, папа (или другой взрослый, старший ребенок), посмотри!». Или: «Наша Танечка (имя малыша) идет, никогда не упадет!».

В периоды бодрствования, то есть в свободные от сна и кормления моменты (это 1,5–2 часа), нужно находить время для кратковременных игр-занятий с целью развития у ребенка движений, основ предметной деятельности с игрушками, голосовых реакций. Одновременно необходимо создавать такие условия, чтобы малыш мог самостоятельно рассматривать окружающее. Поменяйте надоевшую игрушку; перенесите ребенка (3–5 месяцев) в другую часть комнаты, откуда видны «новая обстановка» или яркая картина, а того, кто постарше и ползает, можно положить на пол. В этих случаях ребенку есть чем заинтересоваться.

Об этом мы напоминаем потому, что в некоторых рекомендациях для родителей представлены «сетки занятий» по типу ясельных и дошкольных групп. Так, с детьми, живущими по режиму с двумя отрезками дневного сна (9–10 месяцев – 1 год 6 месяцев), рекомендуется танцы с мамой проводить не чаще одного-двух раз в неделю. Почему? Ведь по времени такая игра-пляска занимает 3–5 минут и может повторяться 2–3 раза в день.

Полноценное музыкальное занятие включает разные компоненты. Это танцы с ребенком, который к концу года выполняет простейшие плясовые движения; слушание музыки, когда специально вблизи малыша, чтобы он видел, играют на несложных инструментах (металлофон, губная гармошка, бубен и др.). Мелодии могут быть разнохарактерные: веселые, колыбельные и т. д. В музыкальные занятия включают и несложные подвижные игры (догонялки, собирание цветных шариков, которые выпали из корзиночки, и др.).

Методы обучения как младенца, так и дошкольника называются одинаково, например, «показ предмета, действий с ним с называнием», а вот способы обучения будут разные, так как разные возраст детей, уровни их развития и т. п. Между тем следует иметь в виду, что даже на каждом возрастном этапе первого года жизни ребенка обучение его проводится по-разному. Так, например, во время игры-занятия с ребенком до 5 месяцев сначала разговаривают, потом показывают игрушку (погремушка, кольцо с подвешенным колокольчиком и др.), затем продолжают разговор и выполняют несложные действия (потряхивают игрушкой то прямо перед малышом, то сбоку). Основная цель такого занятия состоит в том, чтобы младенец, оставшись один на один с игрушкой, радовался ей, произносил звуки, например, гулил. Игрушка в сознании ребенка тесно связана с образом взрослого. Малыш на нее переносит радость общения с мамой. С 6 месяцев показ предмета с называнием используют уже с целью развития речи и (путем совместных действий рукой малыша) для обучения ребенка основам целевого использования предмета. К году ему лишь показывают действия с игрушкой, чтобы он, подражая, выполнял их.

Занимаясь с малышом, родители и воспитатели сталкиваются с несформированностью произвольного внимания, трудностью сосредоточения на предлагаемом материале. Учитывая эту особенность возраста, любое общение, игру-занятие желательно начинать с обращения к малышу, называя его по имени. Тогда он привыкает сразу включаться в дело.

Несформированность произвольного внимания компенсируется несколькими положительными предпосылками.

Одна из них – ярко выраженная, ориентированная (на новизну) реакция. Поэтому при обучении детей 5–9 месяцев желательно, чтобы игрушка появлялась из «чудесного мешочка», из-под яркого платка при игре в прятки («Где кукла Таня?»). Малыш стягивает платок и видит предмет. Так развивается интерес к игре, внимание, сосредоточенность.

С самыми маленькими (1–3 месяца) занятия начинают с разговора, стараясь вызвать не только зрительное, но и слуховое сосредоточение. Здесь можно использовать изменение интонации, громкости голоса (до шепота). При этом произносят не только слова, но и те звуки, при которых видна артикуляция ([y], [o], [a]). Тогда уже 4-5-месячный малыш старается так же сложить губы, произнося те же звуки, слоги.

Голосовые реакции ребенка часто бывают «отсроченными». Поэтому после «монолога» мамы, если малыш молчит, можно сделать паузу (30–60 секунд), чтобы и он смог «высказаться». Поддержать активность ребенка (9-10 месяцев – 1 год), его внимание можно показом двух контрастных по виду и звучанию игрушек.

Так мы логически подошли к еще одному неременному условию успеха обучения самых маленьких. Каждый раз надо думать над тем, какую адекватную, требуемую по ходу занятия (а не хаотичную) активность может проявить ребенок, и постоянно усложнять задания. Ребенка всегда радует эффект действия. Так, перед малышом, пытающимся ползать, ставят игрушечную утку. До ее клюва ему легко дотянуться. А хорошо ползающий ребенок проявляет интерес, стараясь схватить откатывающийся мяч.

Следует помнить, что понимание речи у ребенка развивается быстрее и легче, чем активная речь. Взрослые, не задумываясь особо, начинают давать малышу поручения, предполагающие ответ действием (принеси; покажи, где у собачки глазки; дай и др.). А ведь нужно, чтобы ребенок ответил словом: звуками, лепетными словами, звукоподражаниями. Поэтому будет намного эффективнее задавать ему вопросы и давать поручения типа: «Как тикают часики? Машина гудит? Спой ляле (кукле) песенку. Ее уложили спать».

Вокруг ребенка важно создать разумную предметную среду, чтобы его активность подкреплялась эффектом действия: резиновая игрушка, которую он зажал в кулачке, пищала; шарик, положенный в мисочку, издавал мелодичные звуки; цветной мелок оставлял след. Много в этом плане дают бытовые процессы: еда, купание, раздевание, и этим нужно постоянно пользоваться.

Подводя итоги, можно сказать, что в первый год жизни ребенка идет интенсивное морфологическое совершенствование органов и систем, формирование его высшей нервной деятельности и процессов, ее составляющих (сила, уравновешенность, подвижность), а также психомоторное и социальное развитие. Но главным в развитии малыша будет сам взрослый, его грамотные педагогические воздействия. Обо всем этом будет рассказано ниже, а здесь напомним лишь об одном: в этот период, как никогда нужны возрастнo-дифференцированные приемы воспитания и обучения с опорой на сильную самостоятельность и активность детей.

Малыш уже с первых месяцев жизни – это отнюдь не сосуд, который надо наполнить, а светильник, который следует зажечь.

Начинаем жить вместе

В ожидании малыша

В последнее время на полках книжных магазинов появилось множество изданий для беременных. В них можно найти подробнейшие советы об образе жизни, питании, физкультуре, гигиене женщины в период беременности. Существует также много книг о психологических изменениях, происходящих у будущих матерей и отцов во время ожидания малыша. Поэтому мы не будем говорить о том, что надо делать, чтобы беременность протекала благополучно, и как подготовиться к родам. Мы попробуем выяснить, что надо предпринять, чтобы ваш будущий малыш благополучно развивался, и как подготовить его к родам.

Процесс внутриутробного развития ребенка сложно организован природой. Он регулируется разворачиванием генетической программы – этап за этапом в четкой последовательности. Казалось бы, мы бессильны контролировать его. Однако не стоит полагаться на то, что природа закончит ею начатое без вашего участия. В последнее время часто говорят о том, что беременность – творческий процесс; так где же место для активности будущих родителей, если все предрешиено и контролируется физиологией? На самом деле вы действительно творец, и ваша творческая задача – помогать природе. Представьте себе два одинаковых растения: одно растет в благоприятных условиях, другому не хватает света, тепла, воды, да и почва не подходит. Процесс роста у обоих контролируется природой и проходит через одни и те же этапы: прорастание зерна, образование корневой системы, рост стебля, появление листьев, бутона и его распускание. Однако цветки получаются совсем разные: и по цвету, и по размеру. Ваш малыш, как и растение, для полноценного «цветения» требует особых условий, а вы «садовник», который эти условия может создать. Но чтобы ухаживать за растением, садовнику надо знать все о растении и о том, в чем оно нуждается на каждом этапе развития. И нам для начала нужно узнать, что происходит в процессе внутриутробного развития и какие условия необходимы для развития ребенка.

Стадии внутриутробного развития

Внутриутробное развитие ребенка включает три качественно различные стадии:

- зародышевую стадию или стадию яйца (от зачатия до 2-й недели беременности);
- эмбриональную стадию или стадию зародыша (3-я—12-я недели беременности);
- остальную стадию или стадию плода (с 13-й недели беременности до рождения).

Стадия яйца начинается с оплодотворения в маточной трубе яйцеклетки сперматозоидом, после чего оплодотворенная яйцеклетка, зигота, движется 3–4 дня под воздействием ворсинок, устилающих маточную трубу, в матку. Все это время зигота активно делится, пока (в начале 2-й недели) не дорастает до момента, когда может устроиться (имплантироваться) в слизистую оболочку стенки матки. До этого времени мать не чувствует наступившей беременности.

В стенке матки образуется лакуна, полость, заполненная кровью матери, и начинается формирование плаценты и пуповины – органов, связывающих мать и ребенка. Когда величина яйца достигает 0,5 мм, запас питательных веществ, содержащийся в яйцеклетке, истощается, и зародыш начинает получать питание из крови матери. Это является сигналом для организма матери, что беременность состоялась, и начинается стадия зародыша.

Стадия зародыша. Теперь зародыш не просто делится: начинается дифференциация тканей и органов – закладываются все внутренние органы, кожа, скелет, нервная система. К концу зародышевого периода полностью сформированы плацента и пуповина.

Плацента (в переводе – «лепешка») – это орган питания и дыхания ребенка внутри утробы. В плаценте капилляры эмбриона и матери встречаются, и через тончайший плацентарный барьер из крови матери к ребенку поступают питательные вещества и кислород, а от ребенка к матери – продукты обмена и углекислота. Ребенок защищен от болезней благодаря тому, что антитела из материнской крови проникают сквозь плацентарный барьер. Кроме того, плацента является железой, в которой образуется гормон прогестерон, «следящий» за тем, чтобы беременность женщины развивалась нормально. От плаценты отходит пуповина. Так образуется первая физиологическая связь матери с ребенком. Однако до полного созревания и полноценного функционирования плаценты и пуповины связь ребенка с матерью еще ненадежна, поэтому именно сейчас важно предотвратить все травмирующие воздействия, особенно никотина и алкоголя.

В это время женщина уже начинает чувствовать беременность под влиянием гормона прогестерона (в переводе означает «для беременности»). Он вызывает повышенную сонливость, утомляемость и изменения в других железах: усиливается обмен веществ, вследствие чего женщина может чувствовать раздражение, повышенную чувствительность; снижается кислотный состав желудочного сока – что проявляется в изменении вкуса беременной. Под воздействием прогестерона увеличивается объем груди, повышается чувствительность сосков; внизу живота усиливается кровообращение, что вызывает тянущие ощущения. Часто в этот период беременная испытывает тошноту, которая свидетельствует о гормональных перестройках организма женщины.

Период с 3-й по 12-ю неделю крайне важен для развития органов ребенка и его внешнего облика. И это самое подходящее время стать «садовником» для будущего ребенка. Дело в том, что в развитии зародыша есть особые периоды, называемые «сензитивными», когда происходит активное формирование систем и органов, и риск их нарушений максимален. Чаще всего нарушения происходят вследствие употребления будущей мамой никотина, алкоголя, лекарственных препаратов, а также в результате инфекционных заболеваний или воздействия бытовых препаратов (лаки, краски, ацетон, средства против насекомых, удобрения), содержащих токсические соединения. Эти химические соединения, а также вирусы способны преодолевать плацентарный барьер и вызывать необратимые последствия в организме будущего ребенка.

Некоторые группы лекарств, которые употребляются повседневно, способны привести к изменениям костей, тканей, внутренних органов эмбриона. Поэтому любой, даже самый безвредный препарат должен назначаться беременной врачом и употребляться ею только после тщательного изучения инструкции.

Опасным, травмирующим плод действием обладают вирусы – возбудители таких заболеваний, как токсоплазмоз (эта болезнь у взрослого человека протекает в скрытой форме, но для плода она опасна; часто переносчиками токсоплазмоза являются кошки), герпес, краснуха, корь, свинка, гепатит. Беременная женщина должна избегать контактов с переносчиками болезней. Во время эпидемий ей нежелательно выходить на работу, если это возможно, посещать поликлиники, больницы и детские учреждения.

Уже в зародышевый период начинает формироваться и функционировать нервная система. На 7-й неделе удалось зафиксировать биоэлектрическую активность головного мозга зародыша. В самой примитивной форме эта активность проявляется в состояниях сна и бодрствования. Немецкие ученые утверждают, что у новорожденного ритм сна и бодрствования такой же, как у беременной. Так что, если хотите, чтобы ребенок спал по ночам, соблюдайте режим с самых первых месяцев беременности.

В этот период появляются первые формы чувствительности: на 6-й неделе – вестибулярная, на 8-й неделе – тактильная (эмбрион начинает реагировать на прикосновение).

К концу зародышевого периода длина эмбриона достигает 3 см. К этому времени оформляются основные части тела будущего ребенка, закладываются и начинают функционировать внутренние органы и нервная система. Эмбрион вступает в стадию плода.

Стадия плода начинается с 3-го месяца внутриутробного развития. В этот период ребенок активно растет, его системы и органы совершенствуются и тренируются.

На 3-м месяце развивается лицевая мускулатура, плод умеет гримасничать. Наблюдения показали, что мимика плода отражает изменения лица его мамы во время смеха или плача. Ребенок может заглатывать околоплодную жидкость и мимически реагировать на ее вкус, так как на языке плода появились вкусовые почки.

На 4-м месяце у ребенка появляется сосательный рефлекс, и он может сосать свой палец. К 16 неделям все формы чувствительности уже развиты. Ребенок начинает слышать. Звуковая среда, окружающая плод, очень богата: сердцебиение матери, шум крови в сосудах, звуки перистальтики кишечника. Плод хорошо слышит звуки извне, особенно низкие, например, голос папы. Так что, дорогие папы, вы можете уже сейчас разговаривать с малышом, и это послужит для вас троих, основой тесной привязанности.

На 5-м месяце беременности длина плода достигает 20 см и ему становится тесновато в околоплодном пузыре. С этого момента мама начинает чувствовать движения малыша. Шевеление плода – своеобразная тренировка перед родами и началом самостоятельной жизни, оно укрепляет и увеличивает мышечную массу. Шевеление – признак того, что ребенок растет и развивается нормально. Дата первого шевеления – это и дата первого знакомства мамы с малышом. С этого момента его существование становится непреложным фактом.

В это же время образуется связь между нервной и эндокринной системами. Это основа эмоционального переживания. Теперь ребенок способен воспринимать не только внешнюю стимуляцию, но и эмоциональную реакцию матери.

На 6-м месяце развития ребенка завершается образование клеток головного мозга. Этот «запас» серого вещества головного мозга останется с ним на всю жизнь.

Внешне плод становится все более похожим на новорожденного: образовалась подкожная жировая клетчатка; кожа гладкая, покрыта смазкой, предохраняющей ее от воздействия околоплодных вод и облегчающей прохождение ребенка по родовым путям при родах.

К 7-му месяцу окончательно оформляется дыхательная система ребенка. С этого времени он способен к самостоятельной жизни вне тела матери. Однако он еще совсем мал: длина его тела 35 см, масса – 1300 г. Малыш еще не совсем готов к рождению – ему нужно окрепнуть, подрасти, «одеться» слоем подкожного жира, чтобы не замерзнуть снаружи. К концу 7-го месяца ребенок обычно переворачивается вниз головой в теле матери и не меняет эту позицию вплоть до родов. Такое положение стимулирует прилив крови к головному мозгу, который в это время интенсивно развивается.

К концу 9-го месяца внутриутробного развития ребенок физиологически готов к жизни во внешнем мире. Длина его тела около 50 см, масса около 3 кг. Приближается время родов.

Вот вы и познакомились с тем, как ребенок развивается, находясь в утробе матери. Теперь мы знаем кое-что о его потребностях и возможностях. Поговорим о том, что вы можете дать ребенку в этот период.

Сенсорный и двигательный опыт будущего ребенка

Раньше считалось, что ребенок в утробе матери полностью изолирован от внешних воздействий. К середине XX века ученые выяснили, что новорожденный приходит в этот мир с

немалым багажом впечатлений. Он получает ощущения с помощью всех органов чувств и, что очень важно, запоминает их.

Самая ранняя чувствительность – вестибулярная. Это ощущения о положении тела относительно направления силы тяжести. Ученые регистрируют ее наличие на 6-й неделе внутриутробного развития. Впрочем, вплоть до 5-го месяца ребенок «плавает» в околоплодных водах практически без ограничений и не ощущает изменения положения тела матери. Однако к концу беременности, когда плод занимает «фиксированное» положение в теле матери, он способен воспринимать и запоминать последовательность сейсмостимулов, например, знакомый путь от дома до парка или из комнаты на кухню – словом, знакомые и часто повторяемые траектории. Новорожденный может узнавать этот путь, проходя его на руках мамы или в коляске.

Важна и богата стимулами тактильная чувствительность – с 7-й недели ребенок ощущает околоплодные воды, пуповину, стенки матки, части собственного тела. Это дружелюбное и мягкое окружение сопровождает ребенка все 9 месяцев, и лишь после родов он встретится с твердыми поверхностями. Поэтому многие новорожденные успокаиваются в теплой воде – она будто «возвращает» их в утробу матери. С 6-го месяца внутриутробного развития ребенок способен чувствовать прикосновение матери через стенку живота, а с помощью терморепторов на коже ощущать тепло солнца или прохладу воды.

В 9 недель на языке плода появляются вкусовые сосочки. С этого времени он способен различать вкус околоплодной жидкости и реагировать на него. В околоплодную жидкость питательные вещества, как и в материнское молоко, попадают через кровь матери. У плода уже есть свои вкусовые пристрастия: ученые наблюдали гримасу отвращения на лице у ребенка, когда мама ела горькое и острое. Ребенок «знакомится» с рационом матери и чувствует удовольствие, получаемое ею от любимых блюд. Постарайтесь сохранить ваше меню и после родов, так как новорожденный, как показали наблюдения, очень привередлив к составу молока – он не любит новшества в еде. Младенец даже может отказаться от груди, если мама коренным образом изменила свое питание после родов.

В 16 недель ребенок начинает слышать. Как уже говорилось, он слышит звуки материнского тела: ритмичный стук сердца, шум крови, звуки перистальтики. Внешние звуки ребенок тоже слышит, но приглушенно, через водную среду.

Звуки, которые ребенок услышит после родов, сильно отличаются от внутриутробной звуковой среды. Они более громкие и отрывистые, отсутствует ритмическая основа – стук сердца матери. Вы поможете новорожденному адаптироваться, если создадите вокруг него привычную звуковую среду. Стук часов или метронома похож на стук материнского сердца. Шум моря, записанный на пленку, напоминает звук движения крови по сосудам матери. И конечно, самый простой и естественный способ адаптации ребенка – прикладывание его к груди, которое помимо полноценного питания дает ему возможность услышать знакомые звуки, ощутить теплоту материнского тела. Так ребенок получает знак, что он не одинок в чужом мире, что у него есть его мама.

Можно заранее познакомить ребенка со звуками, которые будут его окружать, когда он родится. Для этого нужно уже в конце беременности позаботиться о месте, где будет жить новорожденный, ведь в каждом помещении свой набор звуков: тиканье часов, стук двери, скрип паркета.

Можно заранее купить музыкальные записи (замечено, что дети больше всего любят спокойную мелодичную классическую музыку) и прослушивать их, стараясь расслабиться и получить удовольствие. Известно, что произведения Баха и Бетховена вызывают двигательную активность плода, тогда как мелодии Вивальди, Чайковского способны, наоборот, его «утихомирить». Возможно, ваш ребенок шевелениями сам выскажет музыкальные предпочтения – посоветуйтесь с ним при выборе музыки. Записей не должно быть много, лучше всего всегда прослушивать их в одной и той же очередности.

Очень хорошо, если вы будете петь будущему малышу: вспомните детские песенки и колыбельные, которые пела вам мама. Если вы считаете, что лишены музыкального слуха, читайте ребенку короткие сказки. Сказок тоже должно быть немного – 2–3. Можно «приучать» ребенка к ритуалу ночного засыпания. Для этого необходимо регулярно перед сном соблюдать определенную последовательность действий: легкий ужин, теплый душ, колыбельная или сказка и главное – умиротворенное, спокойное состояние. Колыбельную можно сопровождать легкими, спокойными и ритмичными поглаживаниями ребенка – он почувствует их через стенку живота. Замечено, что такой ритуал, знакомый новорожденному еще по внутриутробной жизни, поможет маме в будущем успокоить малыша и настроить его на длительный спокойный ночной сон.

Как видите, некоторые проблемы новорожденного ребенка – с засыпанием, питанием – знающая мама может предусмотреть, а главное – обеспечить ему эмоциональный комфорт.

На 5-м месяце внутриутробного развития, когда ребенок начинает шевелиться, переживания матери становятся особенно важными для него. Он обретает способность эмоционально реагировать на ее состояние, которое передается ему с помощью гормонов, поступающих в кровоток. Ребенок чувствует любое ее переживание: и радость, и грусть.

Если мать раздраженно реагирует на шевеление ребенка: «И без тебя полно проблем!» – он незамедлительно получает сигнал: «Я мешаю, я лишний, я не нужен этому миру». Но если она при шевелениях адресует малышу теплоту, нежность, радость, он запоминает: «Я что-то сделал – и теперь мне хорошо». Помните: вы для плода – весь мир, и ваша реакция является для него глобальной, для него это реакция всего окружающего мира. Стимул жить, радостно развиваться может дать только любящая, а не подавляющая среда.

Шевеления чрезвычайно важны для полноценного развития плода. А реакция матери может как стимулировать его движения, так и тормозить их. Замечено, что матери, не желающие рождения малыша, для которых беременность – проблема, не настроены «на волну» ребенка. Ощущая его шевеления, они эмоционально не откликаются на них или реагируют отрицательно. Такой ребенок уже внутри утробы «старается» не раздражать мать – его движения редки и неактивны. Он рождается слабым, с малым весом.

Активность плода можно вызвать искусственно. Обычно в этом нет необходимости. Более того, следует помнить, что мышечная активность истощает и так небольшой запас кислорода, поступающего к ребенку. При нехватке кислорода – в общественном транспорте, в душном помещении, при физической нагрузке мамы плод начинает активно шевелиться. Если после этого подышать чистым, свежим воздухом, ребенок успокоится, заснет. После «тренировки» отдых необходим и матери, и ребенку. И конечно, каждое шевеление нужно использовать как возможность пообщаться с малышом.

Некоторые беременные жалуются на то, что шевеления ребенка мешают спать по ночам. В этом случае лучше спать, открыв на ночь форточку или окно.

Подготовка к родам

Впереди роды, и вы можете подготовить ребенка к предстоящим изменениям. Он попадает в мир, где все по-другому: на него будут действовать сила тяжести, температура; тактильные, зрительные, слуховые ощущения станут непривычно интенсивными. Процесс адаптации ребенка к внешнему миру сложен и долгов: в среднем он занимает 1,5 месяца.

Беседуйте с малышом о том, что ждет его впереди: о том, как прекрасен мир, о том, что вся семья очень хочет, наконец, познакомиться с ним. Отмечайте и комментируйте ребенку любое положительное впечатление. Жажда новых впечатлений, интерес к миру можно закладывать в ребенке уже сейчас. И для вас роды станут полным смысла периодом: родить ребенка для того, чтобы показать ему мир. Роды обретут духовное значение, станут первым актом

вашей любви: вы отделяете ребенка от себя, чтобы позволить ему начать собственную жизнь. Когда он начнет расти и познавать, в нем будет заложена любовь к жизни. И вряд ли ему захочется вернуться во внутриутробное состояние: ведь ему хорошо и здесь.

Кроме того, важен и ваш собственный настрой перед родами. У большинства женщин роды вызывают страх, они хотят избежать их. Подумайте о том, что долгий процесс родов важен для благополучия ребенка: длительная «прелюдия» к выходу на свет подготовит его организм к работе в новых условиях.

Сейчас в нелегком деле подготовки к родам у молодой семьи появились помощники: по всей стране открываются перинатальные центры, где работают акушеры, гинекологи, психологи, педагоги. Эти специалисты не только дадут вам рекомендации, но и окажут необходимую помощь.

Готовимся стать родителями

Воспитание ребенка – дело непростое, требующее большого терпения и настойчивости. Однако воспитание в себе и в партнере родителя – не менее трудный процесс.

В период беременности родительские проблемы связаны с появлением новых, еще неизведанных ранее переживаний. Меняется ваш собственный образ жизни – вкусы, привычки; к вам теперь иначе относятся и посторонние.

Будущие бабушки и дедушки волнуются и тревожатся больше детей. Еще бы, им представляется возможность «прожить беременность заново», избежать собственных ошибок.

Дорогие будущие бабушки и дедушки! Быть может, вы столкнулись с тем, что ваша дочь категорически отказывается следовать мудрым советам, да еще напоминает каждый раз, что «теперь все не так». Помните, что ваш опыт очень нужен детям, однако придержите свои советы и замечания, готовые слететь с языка, до того момента, когда будущие родители сами не обратятся к вам за помощью. При такой позиции выиграете и вы, и ваши дети: вы укрепите с ними отношения, а будущие родители обретут мудрого и уважаемого советника в вашем лице.

Кроме того, помните, что у будущего ребенка есть еще другие бабушка и дедушка, у которых может быть несколько иное представление о том, как должна жить молодая семья. Довольно часто бывает так, что в период ожидания ребенка будущие бабушки и дедушки «атакуют» беременную и ее мужа своими советами, порой весьма противоречивыми. В конце концов не так уж и важно, будет ваша невестка лежать все 9 месяцев в кровати или («Подумать только!») вместе с вашим сыном начнет заниматься йогой или отправится в путешествие с подружкой. Обратите ваше внимание не на отстаивание своего авторитета, а на укрепление супружеских отношений ваших детей.

Внимание супругов друг к другу в это время станет для них подтверждением надежной связи. Это время, когда появляется новое МЫ – не просто «я и любимый (-ая) муж (жена)», а СЕМЬЯ, уютный дом для будущего ребенка. Сейчас супруги могут открыть друг в друге новые черты – сильные и слабые. Они узнают, в чем они могут положиться друг на друга, а когда партнеру самому нужна помощь и поддержка.

Однако потенциальные мамы и папы по-разному переживают период беременности и иногда не понимают друг друга. Поэтому будущим папам важно напомнить, что переживает беременная жена; а будущим мамам стоит понять, что и супруг испытывает немалые сложности, готовясь стать отцом.

Итак, мамины и папины трудности.

Мамины трудности

Трудность 1: «Я – мама?» Вы давно планировали и мечтали родить ребенка, а может, это решение было принято недавно? И в том и в другом случае маму может удивить то, что она не испытывает бурных чувств к своему малышу в начале и середине беременности.

Беременность – это один из первых шагов в формировании материнской любви. Сильным переживанием, которое усилит вашу привязанность к малышу, станет его шевеление. Опыт родов – совместной, трудной работы – также будет вехой в формировании привязанности.

Однако и уверенность в том, что «я полюблю ребенка, как только увижу его после родов» может не оправдаться. В чем же дело?

Мама может связывать с рождением ребенка определенные неоправданные и невыполнимые ожидания. Например, что ребенок будет любить и поддерживать ее, а ведь младенец не способен проявлять свои чувства, он может научиться этому только от мамы. Или женщина с помощью своей беременности «спасала» разваливающийся брак и «обновляла» отношения

с мужем, зашедшие в тупик. Тут ситуация осложняется тем, что муж (несмотря на рождение ребенка) все же может оставить семью. В обоих этих случаях мать в период беременности испытывала самые радужные чувства по поводу грядущих перемен и строила далеко идущие планы.

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.